



don Jose Ruiz

SEKRETNA MEDYCYNA SZAMANÓW

Najsukuteczniejsze rytuały i ceremonie
ze sprawdzonej ludowej praktyki,
które uzdrawiają i wzmacniają
twórczą energię życiową



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

SEKRETNA
MEDYCYNA
SZAMANÓW



don Jose Ruiz

SEKRETNA MEDYCYNA SZAMANÓW

Najsukuteczniejsze rytuały i ceremonie
ze sprawdzonej ludowej praktyki,
które uzdrawiają i wzmacniają
twórczą energię życiową



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka
ILUSTRACJE: Labirynt, str. 165 – Zoart Studio, Shutterstock;
Koło medycyny z piórami, str. 56 – stevezmina1, Getty Images;
pozostałe ilustracje, str.: 30, 62, 64 – Garylarts

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-628-4

Tytuł oryginału: *The Medicine Bag*

Copyright © 2020 by don Jose Ruiz

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

DEDYKACJA

*Dla wszystkich kobiet i mężczyzn,
którzy stali się mistrzami swojego życia
i nauczyli się sztuki samouzdrawiania,
by pozostawić tę świętą szamańską tradycję
kolejnym pokoleniom. To właśnie dzięki nim
możemy dziś korzystać z tej mądrości,
bez względu na to, z jak różnych
szamańskich tradycji pochodzimy.*

*Dla wszystkich, którzy teraz uzdrawiają
swoje umysły, ciała i dusze po to,
by lepiej służyć innym, a przez to także Matce Ziemi.*

*Dla kolejnych pokoleń strażników płomienia,
którzy przekażą dalej mistyczne nauki
szamańskiej sakiewki.*

SPIS TREŚCI

Przedmowa

9

Wprowadzenie

13

ROZDZIAŁ I

Znaczenie uzdrowienia

27

ROZDZIAŁ 2

W sojuszu z siłami natury

39

ROZDZIAŁ 3

Księżyc i koło medycyny

55

ROZDZIAŁ 4

Mądrość zwierząt

77

ROZDZIAŁ 5

Przedmioty mocy

91

ROZDZIAŁ 6

Oddawanie czci przodkom

101

ROZDZIAŁ 7

Narzędzia wróżebne i praktyki ceremonialne

113

ROZDZIAŁ 8

Ceremonialne dźwięki

127

ROZDZIAŁ 9

Narzędzia energetyczne oczyszczające przestrzeń

143

ROZDZIAŁ 10

Podróże mocy

153

Podsumowanie

169

O Autorze

171

WPROWADZENIE

Na terenach dzisiejszego południowo-środkowego Meksyku kwitła kiedyś cywilizacja Tolteków, a miało to miejsce na przestrzeni mniej więcej tysiąca do trzech tysięcy lat temu. Zgodnie z ustną tradycją mojej rodziny, Toltekowie byli odpowiedzialni za budowę ogromnego kompleksu piramid w Teotihuacán, znajdującego się około dwudziestu pięciu mil na północny wschód od dzisiejszego miasta Meksyk. Kultura Tolteków była ceniona przez Azteków, którzy przybyli po nich i używali ich języka nahuatl. Aztekowie szanowali ich za osiągnięcia w sztuce, piśmiennictwie, medycynie i religii.

To jednak tylko niewielka część wielkiego i fascynującego dziedzictwa Tolteków. Ich społeczeństwo było pod wieloma względami skoncentrowane na badaniu ludzkiego umysłu w celu stworzenia możliwie najlepszego życia. Lud Tolteków był kreatywny i ekspresyjny, a ich celowe działania wykraczały poza zwykłe przetrwanie lub dążenie do wojowniczej dominacji nad innymi ludami. W języku nahuatl samo słowo „Toltek” oznacza „artystę”. Użycie słowa „artysta” w tym kontekście nie

odnosi się tylko do osoby, która maluje, rzeźbi lub tworzy tradycyjne formy sztuki. Toltekanie nauczali, że każdy z nas jest artystą, a sztuką, którą tworzymy, jest historią naszego własnego życia. W pewnym sensie można powiedzieć, że Toltekanie dogłębnie badali psychologię i rozwój osobisty tysiące lat przed narodzinami Zygmunta Freuda czy Carla Junga.

Jak wspominałem, Toltekanie posługiwali się językiem nahuatl. Chcę podzielić się z wami bardzo ważnym słowem w tym języku, ponieważ będzie ono odgrywać kluczową rolę w tej książce. To słowo to *nagual* i podobnie jak wiele angielskich słów ma dwa znaczenia. Po pierwsze, *nagual* odnosi się do energii siły życiowej, czyli boskości, która jest w tobie, we mnie i we wszystkim. Energia nagual jest niewidzialna, a jednak bez niej nic nie mogłoby istnieć ani żyć. *Nagual* jest również określeniem używanym w odniesieniu do kobiet i mężczyzn, którzy służyli jako duchowi nauczyciele, lekarze, filozofowie i uzdrowiciele w swoich społecznościach. W tym sensie *Nagual* oznacza „tego, który nie śpi”. Dziś nazywamy tych mężczyzn i kobiety szamanami. W mojej tradycji ja jestem uważany za Naguala, ale przedstawiam się również jako szaman, ponieważ jest to współczesny termin używany do opisywania tego samego powołania.

Kolejną rzeczą, którą chciałem podkreślić, jest to, że każdy posiada w sobie energię nagual. Oznacza to, że każdy ma w sobie potencjał, by stać się Naguałem, czy też szamanem. W pewnym sensie, wszyscy już nimi jesteśmy. Nie potrzeba nic więcej ponad życie w ludzkim ciele – samo to oznacza, że wybór sposobu, w jaki chcesz żyć, zależy wyłącznie od ciebie. To sprawia, że jesteś artystą, twórcą własnego życia. Wielu

ludzi dokonuje tego kreującego procesu zupełnie nieświadomie – jakby malowali we śnie.

Obecnie ważniejsze niż kiedykolwiek jest, abyśmy cenili tę nieodłączną energię i pamiętali o niej. Wszyscy ją posiadamy i możemy ją wykorzystać do ukształtowania lepszego sposobu życia w świecie. W niniejszej książce dzielę się bogactwem rytuałów, praktyk i ceremonii, które mają na celu wykorzystanie tej świadomej, twórczej energii. Dzięki temu będziesz mógł obudzić swoje zdolności twórcze i zrealizować swój potencjał. Regularne powtarzanie rytuałów i ceremonii sprawia, że jesteśmy w stanie się przebudzić.

Potęga rytuału i ceremonii

Ujmując temat bardzo szeroko, można powiedzieć, że praktycznie każdy człowiek na tej pięknej planecie uczestniczy w wielu codziennych rytuałach. Myjemy zęby, myjemy ciało, odżywiamy się, chodzimy do pracy, być może zaspokajamy potrzeby dzieci i osób starszych. Możemy kultywować także inne rytuały, które wykonujemy głównie dla przyjemności, jak regularne wieczorne randki z małżonkiem, coroczne wakacje lub planowanie zjazdu rodzinnego. Wielu z nas rozwinęło także praktyki religijne lub duchowe, które przybierają formę rytuałów. Mogą to być ceremonie wykonywane w określone dni w roku lub przy specjalnych okazjach, jak narodziny, zgony lub zawieranie związków małżeńskich.

Chociaż większość z nas uczestniczy już w tego rodzaju rytuałach i ceremoniach, rytuały w tej książce są ukierunkowane

na coś zupełnie innego. Starają się wspomóc twoją podróż ku *przebudzeniu*. Co rozumiem przez przebudzenie? Używam tego słowa, ponieważ w tradycji Tolteków, w mojej rodzinie mówimy, że ludzie cały czas śnią. Pozwól mi wyjaśnić.

Po pierwsze, każda osoba znajduje się w stanie, który nazywamy *Osobistym Snem*. Jest on twoją własną perspektywą – tym, jak postrzegasz świat wokół siebie i jak nadajesz mu sens poprzez opowiadane sobie samemu historii o tym, co postrzegasz. Po drugie, istnieje coś, co nazywamy *Snem Planety* – stanowi on sumę wszystkich naszych *Osobistych Snów*. Razem tworzą fundament dla sposobu kreowania otaczającego nas świata i wzajemnej komunikacji.

Nie twierdzą, że rytuały i ceremonie mogą pomóc nam obudzić się ze snu, ale raczej, że pomagają nam przebudzić się *do świadomości tego, że śnimy*. Snucie marzeń i opowiadanie historii jest naturą umysłu. Nie możesz przestać śnić; możesz tylko stać się świadomym siebie jako śniącego zwierzęcia i pracować z tym obosiecznym darem, aby zmienić sam sen. Dlatego głównym celem praktyk zawartych w tej książce jest wsparcie czytelnika w uzyskaniu świadomości śnienia, a następnie ukształtowaniu swojego życia w piękny sen.

Jeśli się rozejrzemy dookoła, łatwo dostrzeżemy, że wielu naszych bliźnich żyje w osobistych koszmarach. Ich działania wynikają ze strachu, a nie z bezwarunkowej miłości. Żyjąc w ten sposób, wyrządzają krzywdę sobie i innym. Mogą to być zarówno drobne rzeczy w rodzaju niemiłych uwag, jak i naprawdę znaczące – na przykład wojny między krajami.

Celem szamanizmu Tolteków jest wniesienie miłości do każdej części twojego snu – szczególnie do tych jego obszarów,

w których cierpisz. W końcu miłość to siła, która przekształca koszmar w piękny sen.

Rytuały i ceremonie, kiedy są wykonywane świadomie, z odpowiednią intencją, mogą wykroczyć poza wymiar myśli i zmanifestować twoje pozytywne pragnienia w świecie fizycznym. W ten właśnie sposób rytuały i ceremonie pozwalają przejść osobistą transformację, bez względu na to, gdzie akurat zatrzymałeś się na drodze swojej podróży.

Chciałbym również wspomnieć, że słowo *intencja* (czyli zamiar, celowość) ma w tradycji Tolteków szczególne znaczenie. Kiedy robisz coś intencjonalnie, oznacza to, że skupiasz się, spokojnie i jasno, na określonej rzeczy – czy jest to przedmiot, życzenie, sytuacja, czy nawet inna osoba. Twój zamiar jest potężny, a nauczanie się, jak świadomie nim kierować, to jedna z rzeczy, które zyskasz dzięki tej książce.

Kiedy w celowy sposób podejmujesz się rytuału lub ceremonii, korzystasz z otaczającej cię potężnej energii nagual, wzywając ją, by pomogła ci na ścieżce.

Wkraczanie w stan równowagi

Jak niewątpliwie zauważyłeś, w obecnym *Śnie Planety* wydaje się istnieć wielki rozłam. Z jednej strony żyjemy w czasach mogących poszczycić się największą wolnością i dobrobytem, jakie kiedykolwiek znał świat. Z drugiej strony jednak wielu członków naszej ludzkiej rodziny pozostaje w ciągłym konflikcie między sobą. Równie wielu przyjmuje środki zmieniające nastrój – czasem czynią to sami z siebie, a czasem z powodu

lekarzkiej diagnozy. Znaczna część ludzkości zapomniała też o tym, jak ważny jest szacunek dla drogocennych zasobów Matki Ziemi. Cała natura cierpi z naszego powodu, a przetrwanie zarówno naszego gatunku, jak i całego, pięknego świata, w którym żyjemy, jest zagrożone.

Co będzie dalej? Jak możemy przejść od chaosu i braku równowagi do uzdrawiającego stanu harmonii? Naszym pierwszym krokiem jest zmiana własnego wnętrza, a celem praktyk zawartych w tej książce jest ci w tym pomóc.

Chciałbym podzielić się z tobą historią, która pięknie podsumowuje moc, jaką może mieć rytuał:

Przez tysiąclecia Wilk był gospodarzem szerokiej doliny z lasem i polami, rzeką i strumieniem. Pewnego dnia do doliny przybyła zakapturzona postać w długim, szarym płaszczu. Postać patrzyła z przerażeniem i strachem, jak Wilk zabija łosia. Postać, by pomścić łosia, zamordowała Wilka i wszystkie jego dzieci. Wraz z biegiem czasu, pod nieobecność Wilka, w dolinie zapanował chaos. Rzeka stała się dzika. W jednej porze roku zalewała swojej brzegi, a w innej – całkowicie wysychała. Dolinę opuściły ptaki śpiewające, a po nich zniknęły wrony i orły. Odeszły też bobry. Drzewa i trawa zostały ogołoczone przez nieustanne żerowanie łosi i jeleni. Każda samotna noc mijała cicho i pusto bez wycia wilczej watahy.

Postać w szarej szacie obserwowała to wszystko ze zdziwieniem. Pewnego ranka promień

śłońca padł na jej twarz. Wraz ze światłem rozległ się szepc, który przyniósł wiadomość, że nadszedł czas powrotu Wilka.

Postać złożyła ofiarę w ramach zaproszenia Wilka do powrotu. Gdy tylko wrócił on do domu w dolinie, zaczął wykonywać swoje święte zadania. Wycie. Pościg. Połączenie. Przeganianie. Zabijanie. Dawanie.

To były wilcze rytuały. W ten sposób ukształtowała się święta gospodarka doliny.

Wilk wył i gonił łosia i jelenia przez dolinę. Zwierzęta te miały się dobrze i wędrowały po dolinie, pozwalając drzewom, trawie i krzakom szukać słońca i rosnać wysoko. Kruk podążał za watahą wilków do każdego zakątka doliny, dzieląc się jej darami – padliną, z orłami i niedźwiedziami. Bóbr, stróż rzeki, wynurzył się ponownie, ścinając drzewa i układając je w tamy, które stworzyły głębokie, zimne sadzawki dla ryb i żab.

Postać w pelerynie rozkoszowała się zmianą. Rzeka powoli wracała do swojego koryta. Rytuał odnowy był zakończony, a strach, który doprowadził postać do zabicia Wilka, zniknął. Jej miejsce zajęła wdzięczność za wszystko, czym był i ku wszystkim istotom, które odgrywają należną sobie rolę w świecie przyrody.

Ta nowoczesna przypowieść ma szczególnie niezwykle znaczenie, ponieważ jest prawdziwa. Osiemdziesiąt lat temu ludzie

(ubrani w płaszcz strachu i chciwości) zdziesiątkowali populację wilków w amerykańskim Parku Narodowym Yellowstone. Następnie, w 1995 roku, niewielką liczbę wilków reintrodukowano do parku. W niezwykle sposób zasiały one nowe życie, przywracając ekosystem do wcześniejszego stanu, naprawiając przerwana sieć pokarmową, a nawet stabilizując fizyczną strukturę rzeki.

Podobnie jak w przypadku morału tej historii, rytuały i ceremonie uczą nas działania kierowanego przez miłość zamiast strach. To właśnie sposób na osiągnięcie równowagi.

Uzależnienie umysłu od cierpienia

Jak wspominałem, *nagual* to termin odnoszący się do obecnej we wszechświecie energii, która daje życie wszystkim rzeczom. Energia nagual jest nieskończona, zawsze obecna i wypełniona spokojem i dobrostanem. Jednocześnie jednak tradycja mojej rodziny uznaje, że ludzki umysł jest uzależniony od cierpienia. Właśnie to uzależnienie powoduje mnóstwo nieszczęścia i uniemożliwia nam dostrzeżenie piękna, które nas otacza.

Kiedy mówię ludziom, że jednym z największych problemów stojących przed ludzkością jest uzależnienie umysłu od cierpienia, czasami patrzą na mnie zmieszani lub pełni niedowierzania. Pozwól więc, że wyjaśnię ponownie, o co mi chodzi.

Przeanalizuj wszystkie sposoby, w jakie zadajemy cierpienie w naszym życiu. Pracujemy i walczymy o zdobycie rzeczy, których nie potrzebujemy, a potem wpadamy w złość lub smutek, jeśli ich nie dostaniemy. Kiedy inni nie zachowują się tak, jak uważamy, że powinni, często osądzamy i przestajemy obdarzać

ich miłością w formie swoistej kary (może się to zdarzyć zarówno na szeroką, jak i na małą skalę). Oczywiście zadajemy też cierpienie innym i sobie poprzez przemoc fizyczną i wojnę.

Powyższa lista nie obejmuje jednak najbardziej rozpowszechnionego sposobu, w jaki zadajemy sobie cierpienie – przy pomocy własnego myślenia. Jesteśmy jedynym zwierzęciem na tej planecie, które siebie odrzuca. Wmawiamy sobie, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, że nie jesteśmy warci miłości i odtwarzamy żale dotyczące naszej przeszłości lub lęki przed tym, co może się wydarzyć w przyszłości.

Umysł snuje te sądy, lęki i żale w jednej chwili, często gdy coś wyzwala wspomnienie lub głęboko zakorzeniony niepokój. Podtrzymując ciągle zgłębienie negatywnych opowieści – porównując, oceniając i szukając problemów – umysł tworzy większość cierpienia, którego doświadczamy.

Każda chwila ma potencjał, by być piękną, ale umysł jest tak uzależniony od cierpienia, że zamiast tego tworzy nieszczęście. Często jest ono zupełnie wydumane. Uzależniony umysł przywołuje i podtrzymuje rodzaj wewnętrznego chaosu, który wysysa naszą energię i odłącza nas od wszechobecnej, wspierającej siły życiowej krążącej wokół nas.

Chcę też jasno podkreślić, że nie jest to twoja osobista porażka. Praktycznie wszyscy ludzie są w jakimś stopniu uzależnieni od cierpienia. Kiedy zauważysz tę tendencję w sobie, nie używaj jej jako broni do dalszego ranienia siebie. Po prostu uważaj to jako jeden z nawyków umysłu. Pierwszym krokiem do zakończenia jakiegokolwiek uzależnienia jest zauważenie jego istnienia i uświadomienie sobie, że ty sam jesteś jedyną osobą, która może zmienić tę sytuację. Jedynym wyjściem z tego

cierpienia jest przebudzenie. Moja rodzina od wielu pokoleń naucza tej ścieżki. Byliśmy nauczycielami, przewodnikami i przyjaciółmi ludzkości – począwszy od mojej babci Sarity i mojego ojca, don Miguela Ruiza.

Zawsze jednak działaliśmy (jak wszyscy szamani), pamiętając o tym, że każda osoba musi znaleźć swoją własną drogę w podróży. W końcu każdy z nas tworzy swój własny, indywidualny sen. Umysł jest stworzony do śnienia – nie możemy powstrzymać tego procesu snucia marzeń. Kiedy jednak przebudzimy się do tej prawdy, możemy zacząć dostrzegać sposób, w jaki wplatały w nasze sny negatywne emocje. Rytuály i ceremonie opisane w tej książce mogą pomóc w przeorientowaniu narracyjnego umysłu w stronę miłości i uwolnienia się od strachu.

Zdradzę ci, że podczas tej podróży możesz nosić na szyi bardzo potężne, starożytne narzędzie, trzymając je blisko serca. Takim narzędziem jest bowiem szamańska sakiewka – zarówno dosłownie, jak i w przenośni.

Patrząc z zupełnie fizycznej, namacalnej perspektywy, w dosłownym sensie szamańska sakiewka to zwykle małe zawiątko wielkości dłoni, które jest często noszone na szyi. Może być również przechowywana w kieszeni lub torebce. Sakiewki mogą się różnić rozmiarem, materiałem, z którego są wykonane i zawartością. Kluczową koncepcją jest to, że takie sakiewki były używane przez tysiące ludzi w trakcie ich własnych podróży przebudzenia. W środku mogą się znaleźć zapisane modlitwy, patyki, kości, kamienie, pióra lub muszle. Woreczek może zawierać przedmiot będący symbolem wizji, naturalny przedmiot pochodzący z miejsca, które jest dla ciebie znaczące, czy

też talizman twojego zwierzęcego totemu. Rzeczy w sakiewce to fizyczne wyobrażenia, które kierują wewnętrzną podróżą użytkownika. W następnym rozdziale omówię szczegółowo, jak zrobić lub wybrać własną szamańską sakiewkę, a pozostałe rozdziały tej książki wyjaśnią, jak rozpocząć tworzenie lub wybieranie przedmiotów do noszenia w środku.

W sensie metaforycznym każdy z nas ma wewnętrzną szamańską sakiewkę, którą nosimy ze sobą przez większość naszego życia. Jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy, to prawdopodobnie nigdy nie przyszło nam do głowy, by zastanawiać się, jakie narzędzia w niej nosimy. Mówię o narzędziach, po które sięgamy z przyzwyczajenia: osądy, gniewne reakcje, żale, lęki, i tym podobne. Używamy tych narzędzi do pracy, budując negatywną rzeczywistość dla siebie i innych, nieustannie karmiąc uzależnienie umysłu od cierpienia.

Częścią podróży, którą razem odbędziemy w tej książce, będzie usunięcie negatywnych praktyk i przekonań z tej wewnętrznej sakiewki i zastąpienie ich takimi zasobami, jak wiara, spokój, odwaga, dostęp do intuicji, wiara w siebie i – co najważniejsze – miłość do siebie i innych. Miłość jest najważniejszym narzędziem w twojej wewnętrznej apteczce; w rzeczywistości jest to rodzicielka każdego innego pozytywnego narzędzia, jakie możesz posiadać.

Zawartość twojej fizycznej sakiewki ma tajemniczą zdolność wspomagania przemiany twojej sakiewki wewnętrznej. Znaczące przedmioty, modlitwy i symbole świata przyrody pomagają ci przywołać wewnętrzną i zewnętrzną siłę energii nagonal. Ponadto rytuały i ceremonie opisane w tej książce mają na celu otwarcie ścieżek do potężnych koncepcji i zdolności,

Możesz czytać tę książkę rozdział po rozdziale lub przejść bezpośrednio do miejsca, które cię wzywa. Polecam jednak przeczytać rozdział pierwszy, ponieważ to w nim omówimy znaczenie uzdrawiania, a także omówimy, jak stworzyć dwa ważne narzędzia, do których będziemy odnosić się w całej książce: szamańską sakiewkę i ołtarz osobisty.

Chciałbym również powiedzieć kilka słów o przygotowaniach do każdego rytuału lub ceremonii. Zachęcam cię do robienia tego ze świętą intencją. Praktykuj tę celowość, przygotowując i zbierając przedmioty potrzebne do praktyk zawartych w tej książce. To nie jest tylko „czas przygotowania”; ten etap również stanowi część twojej ceremonii. Pod pewnymi względami czas przygotowań może być równie potężny (jeśli nie bardziej), niż sama ceremonia.

Mam na przykład znajomą, która kiedyś uczestniczyła w rytuale zmiany pór roku, celebrowanym w domu innej koleżanki. Kiedy przybyła, spędziły ponad godzinę, ustawiając ołtarz i wprowadzając w nim drobne zmiany, przynosząc kwiaty z ogrodu, opowiadając sobie nawzajem historie o minionych uroczystościach, słuchając muzyki i trochę tańcząc podczas aranżowania i porządkowania elementów na stole. Kiedy skończyły, ołtarz promieniował miłością i radością... i nic więcej nie wydawało się konieczne. Przygotowanie stało się samą ceremonią.

Gromadząc i przygotowując przedmioty potrzebne na konkretną ceremonię, zwolnij i wnieś świadomość swoich ruchów. Nie pędź, lecz pozwól swojemu sercu i umysłowi znaleźć się w chwili obecnej. Takie nastawienie sygnalizuje twojemu wewnętrznemu ja, że jest to szczególnie czas, który wydzielasz ze swojego dnia.



Na koniec chciałbym zwrócić uwagę, że szamańska sakiewka służy przede wszystkim do uzdrawiania. Kiedy zaś się leczymy – zmieniamy się. Poszukiwanie osobistej przemiany najczęściej wynika z cierpienia. Nasze uzależnienie od niego jest rodzajem choroby, a kiedy bierzemy lekarstwo, którego potrzebujemy, aby wyzdrowieć, dochodzi do przemiany. Lekarstwem tym jest zawsze miłość i za każdym razem, gdy ją wybieramy ponad inne emocje, rozpoczyna się cykl uzdrawiania. Kiedy pozwolimy mu działać, doprowadza nas do zestrojenia się z obecną w nas energią nagual.

Oczyszczanie umysłu a wróżenie

Moja babcia wyjaśniła mi, że w kosmologii ciała, czoło jest jak wielkie niebo, przestrzeń, w której szybują orły. Ma to sens, ponieważ nasz umysł jest siedliskiem naszej wyobraźni. Wróżenie otwiera i pobudza wyobraźnię, tworząc nowe ścieżki przez niepewność i kreatywne rozwiązania pozornie nierozwiązywalnych problemów. Z tego powodu moja babcia nauczała, że należy utrzymywać czystość w swojej przestrzeni mentalnej – ponieważ jeśli niebo jest pełne dymu, orzeł nie widzi wszystkich dostępnych możliwości.

Aby rozpocząć tę ceremonię, znajdź ciche miejsce dobre do relaksu. Jeśli masz osobisty ołtarz i możesz być w jego pobliżu podczas wykonywania tej ceremonii, to wspaniale. Ważniejsze jednak, aby znaleźć miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał przez piętnaście do trzydziestu minut.

Po wybraniu odpowiedniego miejsca połóż się lub usiądź wygodnie i skup się. Kiedy poczujesz się zrelaksowany, zastanów się głęboko nad pytaniem lub sytuacją, która doprowadziła cię do tej ceremonii. W czym teraz potrzebujesz pomocy?

Weź następnie do ręki surowe jajko, zamknij oczy i delikatnie pocieraj nim czoło. Robiąc to, wyobrażaj sobie, że jajko wciąga w siebie napięcie, negatywne nastawienie lub strach. Uzdrawia przy tym i oczyszcza umysł. Skoncentruj się na dotyku jajka na czole — jego chłodnej i gładkiej powierzchni. Zwróć także uwagę na swój oddech: podczas wdychu wyobrażaj sobie, że wprowadzasz w siebie czyste, przejrzyste powietrze; a wydychając, wyobrażaj sobie, że wydmuchujesz cały dym, który mąci ci wzrok.

Kiedy poczujesz, że pora skończyć, odłóż jajko i pozostań w odprężonej pozycji przez kilka następnych minut, skupiając się na oddechu i chwili obecnej i przypominając sobie, że energia jajka nadal działa, uzdrawiając cię i oczyszczając twój wzrok. Być może w trakcie ceremonii lub dzień do dwóch po niej przyjdzie ci do głowy jakiś nowy pomysł dotyczący sytuacji, z którą się borykasz.

Osobista ceremonia wróżenia

Przygotuj:

- Świecę i zapalki.
- Dziennik lub notatnik.
- Wybrane narzędzie do wróżenia (opcjonalnie).

Na początek weź głęboki oddech i skup się na chwili obecnej. Niech jakikolwiek żal o przeszłe sprawy lub obawy o przyszłość wypłyną z twojej obecnej świadomości. Zwróć uwagę na swoje ciało i to, jak się czujesz – zwłaszcza stopy mocno osadzone na ziemi. Skoncentruj się na nich bez względu na to, czy siedzisz na krześle czy stoisz, ponieważ są to twoje korzenie, które łączą cię z Matką Ziemią.

Zapal świecę zapalką. Dźwięk krzesanej zapalki jest w niewidzialnym świecie jak dzwonek, a zapalona świeca jest sygnałem dla widzialnego i niewidzialnego, że zaczynasz pracę. Wyobraź sobie, że światło świecy świeci jak latarnia morska, prowadząc do ciebie pomocne duchy i twoją wewnętrzną mądrość. To wezwanie dla nich do bycia tutaj i teraz z tobą.

Po zapaleniu świecy poproś przy pomocy prostej modlitwy o przewodnictwo:

*Duchy Ziemi, oddaję wam cześć,
Pomóżcie mi znaleźć najlepszy kurs,
Prowadźcie mnie na ścieżce do spełnienia,
I pomóżcie mi zawsze służyć innym
Oraz Matce Ziemi.*

Słowa modlitwy nie muszą być skomplikowane ani wyszukane; po prostu prosisz o pomoc kogoś, kogo szanujesz (boga/boginię, wszechświat, niewidzialne duchy, żyjący świat, twoje wyższe ja). Kiedy już w ten sposób otworzysz się i zaprosisz mądrość świata do pomocy, poświęć trochę czasu na kontemplację. Następnie zwróć uwagę na oddech i chwilę obecną i uwolnij się od wszelkich skłonności do „myślenia” o swojej sytuacji. Oczyszczasz swój umysł po to, by mogła się pojawić odpowiedź.

Jeśli masz ochotę skorzystać z jakiegoś narzędzia wróżbiarskiego, teraz jest na to odpowiedni moment. Potasuj i rozłóż swoje karty, rzuć kamieniami, spójrz do filizanki wody lub patrz na swoje jajko. Zobacz, jakie przesłanie ma dla ciebie żyjący świat, niezależnie od tego, jaką metodę komunikacji wybrałeś. Jeśli wolisz metodę bezpośrednią, pozostań w stanie medytacji i zobacz, czy jakiś znak lub idea pojawi się w twojej świadomości.

Jeśli uważasz, że otrzymałeś odpowiedź, spędź trochę czasu rozważając ją. Pomocne może być zapisanie otrzymanej wiadomości i innych myśli, które masz na ten temat. Możesz

je zapisać w dzienniku, notatniku lub na luźnej kartce, i nie przejmuj się, że notujesz je w postaci strumienia świadomości. Pamiętaj, że nie musisz jeszcze nadawać przekazowi sensu ani wiedzieć, w jaki sposób zyska zastosowanie – na razie ważniejsze jest, aby pozostać otwartym na komunikację. Zamknij dziennik lub złóż papier i umieść go w swojej szamańskiej sakiewce lub na swoim osobistym ołtarzu. Możesz wrócić do swoich notatek później, aby poszukać wzorców i powiązań. Możesz się też nimi posłużyć, by dać sobie siłę lub wgląd w to, jak nawigować dalej na wodach życia.

Możesz czasami odczuć, że nie uzyskałeś odpowiedzi na swoje pytanie. Często mówię swoim uczniom, że kiedy tak się dzieje, odpowiedź brzmi: „Jeszcze nie teraz”. Innymi słowy, energia nagual nie jest w tej chwili gotowa, by dać ci dalsze wskazówki. Dobra wiadomość jest taka, że zadałeś swoje pytanie, a brak odpowiedzi możesz potraktować jako zachętę. Zaufaj, że w odpowiednim czasie zostanie ci objawione więcej. Przyznaję, że na początku może to wydawać się frustrujące. Kiedy jednak odpowiedź na twoje pytanie w końcu nadejdzie, często będziesz w stanie dostrzec również i przyczynę opóźnienia.

Na koniec ćwiczenia podziękuj swojej wewnętrznej mądrości i wszelkim duchom, które wezwałeś, za ich ciągłą pomoc. Tak jak dajemy prezent przyjacielowi, który spędził z nami czas i udzielił rady, możemy i im zostawić coś w podziękowaniu. Przykładem może być pozostawienie kaszki kukurydzianej u podstawy pnia wybranego drzewa lub też wylanie szklanki wody na ziemię.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Don Jose Ruiz – urodził się w stolicy Meksyku, a wychowywał w Tijuanie. Jest tolteckim mistrzem transformacji i współczesnym szamanem. W wieku 21 lat przeprowadził się do Stanów Zjednoczonych. Wnosi nowe spojrzenie na starożytną mądrość swojej rodziny. Przekłada ją na praktyczne, codzienne koncepcje życiowe. Poświęca swoje życie na dzielenie się mądrością Tolteków i pomaga innym znaleźć własną prawdę. Wraz z rodziną prowadzi warsztaty i oferuje transformacyjne podróże dookoła świata.

Natura jest wielkim uzdrowicielem.

Wykorzystaj wpływ drzew i roślin, ceremonie oraz rytuały szamanów, aby pokonać dolegliwości, wzmocnić odporność i zredukować stres. Radość, szczęście i uzdrowienie duchowe są na wyciągnięcie ręki.

Szukasz sposobu na uzdrowienie swojego życia? Zwróć się w stronę medycyny szamanów, która – dostosowana do współczesnych realiów – zapewni Ci nie tylko zdrowe ciało, ale również równowagę duchową. Znajdziesz tu zbiór rytualnych praktyk i ceremonii, dostosowanych do rytmu codziennego życia, które wykorzystasz jako narzędzia do rozwoju osobistego i uzdrawiania.

Autor przedstawia bogactwo ludowych rytuałów i ceremonii oraz dostarcza szczegółowy przewodnik do samodzielnego ich wykonywania. Dowiesz się, jak wybierać i tworzyć obiekty mocy czy zbudować osobisty ołtarz i koło medyczne. Wykorzystując moc natury, Księżycy czy magię roślin, w łatwy sposób dostroisz swoje życie do cykli natury. Znajdziesz i rozpoczniesz pracę ze swoimi zwierzętami duchowymi. Odnajdziesz też siłę do uzdrowienia i przemiany swojego życia poprzez kultywowanie pamięci przodków.

Wykorzystaj medycynę szamanów do uzdrowienia życia

Patroni:

