

dr Daniel Foor

# KONTAKT Z PRZODKAMI NARZĘDZIEM DO UZDROWIENIA

Jak pozbyć się negatywnych emocji  
i odbudować swoje relacje z bliskimi



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

dr Daniel Foor

# KONTAKT Z PRZODKAMI

## NARZĘDZIEM DO UZDROWIENIA

Jak pozbyć się negatywnych emocji  
i odbudować swoje relacje z bliskimi



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Mariusz Golał  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Adrian Rutkowski

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8171-464-8

Tytuł oryginału: *Ancestral Medicine. Rituals for Personal and Family Healing*

Copyright © 2017 by Daniel Foor, Ph.D.

© 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.

Wiersz „Gdy zaczyna padać deszcz” Elise Dirlam został zaczerpnięty z książki „Faces of your soul: rituals in art, maskmaking, and guided imagery” autorstwa Elise Dirlam Ching i Kaleo Ching, North Atlantic Books. Copyright © 2006 Elise Dirlam Ching, Kaleo Ching. Fragment wykorzystany za zgodą wydawcy.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup książkę



# SPIS TREŚCI



|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Spis ilustracji .....                | 10 |
| Podziękowania .....                  | 11 |
| Przedmowa do wydania polskiego ..... | 13 |
| Wprowadzenie .....                   | 17 |

## Część I PODSTAWY PRACY Z PRZODKAMI

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 1. Moja podróż ku przodkom .....                       | 27 |
| <i>Pierwszy kontakt</i> .....                          | 27 |
| <i>Badania rodu i moje uzdrowienie</i> .....           | 30 |
| <i>Uczenie się i nauczanie pracy z przodkami</i> ..... | 33 |
| 2. Kim są moi przodkowie? .....                        | 41 |
| <i>Martwi żyją</i> .....                               | 42 |
| <i>Rodzina i pamiętani przodkowie</i> .....            | 55 |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Starsi przodkowie i zbiorowość umarłych</i> .....                                  | 61  |
| <i>Ćwiczenie pierwsze: Co sądzisz o swoich przodkach?</i> ....                        | 70  |
| 3. Spontaniczne kontaktowanie się z przodkami .....                                   | 75  |
| <i>Spotkania w snach</i> .....                                                        | 76  |
| <i>Synchroniczność</i> .....                                                          | 78  |
| <i>Spotkania na jawie w stanach zmienionej świadomości</i> .....                      | 80  |
| <i>Spotkania na jawie przy niezmienionej świadomości</i> .....                        | 82  |
| <i>Ćwiczenie drugie: Jakie są twoje doświadczenia<br/>związane z przodkami?</i> ..... | 85  |
| 4. Kult przodków i rytuały .....                                                      | 89  |
| <i>Popularne intencje rytuałów rodowych</i> .....                                     | 90  |
| <i>Praktyki podtrzymujące więź z przodkami</i> .....                                  | 95  |
| <i>Ćwiczenie trzecie: Rytuał inicjujący kontakt<br/>z przodkami</i> .....             | 104 |

## Część II POMOC PRZODKÓW W UZDRAWIANIU

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5. Badania rodu i rozpoczęcie uzdrawiania .....                                     | 111 |
| <i>Zebranie skrawków pamięci</i> .....                                              | 112 |
| <i>Zanim zaczniesz bezpośrednią pracę z przodkami</i> .....                         | 119 |
| <i>Na czym skupić się przy naprawianiu historii rodowych</i> .....                  | 131 |
| <i>Ćwiczenie czwarte: Dostrojenie do czterech głównych<br/>linii rodowych</i> ..... | 134 |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6. Spotkania z rodowymi przewodnikami .....                                           | 143 |
| <i>Przodkowie opiekujący się tobą</i> .....                                           | 144 |
| <i>Rytuał kontaktowania się z rodowymi przewodnikami</i> .....                        | 148 |
| Ćwiczenie piąte: Poszukiwanie rodowego<br>przewodnika .....                           | 157 |
| <i>Sposoby na pogłębienie relacji z przewodnikami<br/>    rodowymi</i> .....          | 161 |
| 7. Przodkowie z linii rodu i zbiorowość umarłych .....                                | 169 |
| <i>Przodkowie i ich rodowód</i> .....                                                 | 170 |
| <i>Określenie rodowodu</i> .....                                                      | 176 |
| Ćwiczenie szóste: Poznaj swój rodowód .....                                           | 184 |
| <i>Praca naprawcza ze starszymi przodkami rodu</i> .....                              | 188 |
| Ćwiczenie siódme: Rytuał wspomagający<br>przodków rodu .....                          | 196 |
| 8. Pomoc dla tych, których pamiętamy .....                                            | 201 |
| <i>Uzdrawianie emocjonalne, przebaczenie<br/>    i niedokończone sprawy</i> .....     | 202 |
| Ćwiczenie ósme: Praktyka wybaczenia przodkom .....                                    | 209 |
| <i>Psychopompy, wyniesienie umarłych i dołączenie<br/>    do grona przodków</i> ..... | 214 |
| Ćwiczenie dziewiąte: Przewodnictwo dusz<br>pamiętanych zmarłych .....                 | 224 |
| <i>Praca z bardzo niespokojnymi zmarłymi<br/>    i pokrewnymi duchami</i> .....       | 232 |

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 9. Integracja i praca z żyjącą rodziną .....                                                     | 247 |
| <i>Modlitwa za nas samych, naszą rodzinę i potomków</i> .....                                    | 248 |
| <i>Ucieleśnienie, channeling i bycie medium</i> .....                                            | 251 |
| Ćwiczenie dziesiąte: Ucieleśnianie przodków<br>z rodu i ofiarna modlitwa w intencji żywych ..... | 258 |
| <i>Zakończenie cyklu pracy z rodem</i> .....                                                     | 261 |
| Ćwiczenie jedenaste: Harmonizowanie czterech<br>linii rodowych .....                             | 266 |
| Ćwiczenie dwunaste: Duchowa uczta z rodzinnymi<br>przodkami .....                                | 271 |
| <i>Praca z przodkami poza cyklem naprawy linii</i> .....                                         | 274 |

### Część III INNE FORMY KULTU PRZODKÓW

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 10. Przodkowie związani z miejscem .....                                       | 283 |
| <i>Tam dom twój, gdzie kości twoje</i> .....                                   | 284 |
| Ćwiczenie trzynaste: Praktyki cmentarne<br>dla przodków rodu .....             | 291 |
| <i>Pomniki i miejsca upamiętnienia</i> .....                                   | 296 |
| <i>Przodkowie a świat natury</i> .....                                         | 302 |
| <i>Dziewięć sugestii podczas oddawania czci<br/>    przodkom miejsca</i> ..... | 307 |
| Ćwiczenie czternaste: Rytuał na cześć<br>przodków miejsca .....                | 315 |

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11. Przodkowie więzi, wielość dusz i reinkarnacja .....                        | 321 |
| <i>Przodkowie więzi</i> .....                                                  | 322 |
| Ćwiczenie piętnaste: Uczczenie przodków<br>powołania .....                     | 328 |
| <i>Wielość dusz</i> .....                                                      | 330 |
| <i>Reinkarnacja i przeszłe życia</i> .....                                     | 341 |
| <i>Integrująca praca z przodkami rodzinnymi, miejsca<br/>    i więzi</i> ..... | 348 |
| Ćwiczenie szesnaste: Integracja przodków rodu,<br>miejsca i więzi .....        | 350 |
| 12. Dołączenie do przodków .....                                               | 355 |
| <i>Przedśmiertne przygotowania</i> .....                                       | 356 |
| <i>Obrzędy pogrzebowe i ciało zmarłego</i> .....                               | 363 |
| Ćwiczenie siedemnaste: Świadomy udział<br>w pochówku .....                     | 384 |
| <i>Rytuał w pierwszą rocznicę śmierci</i> .....                                | 386 |
| Ćwiczenie osiemnaste: Rytuał pierwszej<br>rocznicy śmierci .....               | 392 |
| DODATEK: Rozróżnienie rozmów z duchami<br>od stanów psychotycznych .....       | 397 |
| Przypisy .....                                                                 | 401 |
| Bibliografia .....                                                             | 407 |



# SPIS ILUSTRACJI



|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Rys. 1 Drzewo genealogiczne rodziny .....      | 118 |
| Rys. 2 Mandala genealogiczna rodziny .....     | 119 |
| Rys. 3 Warstwy rodu na przestrzeni czasu ..... | 171 |
| Rys. 4 Mandala przodków .....                  | 264 |

# PODZIĘKOWANIA

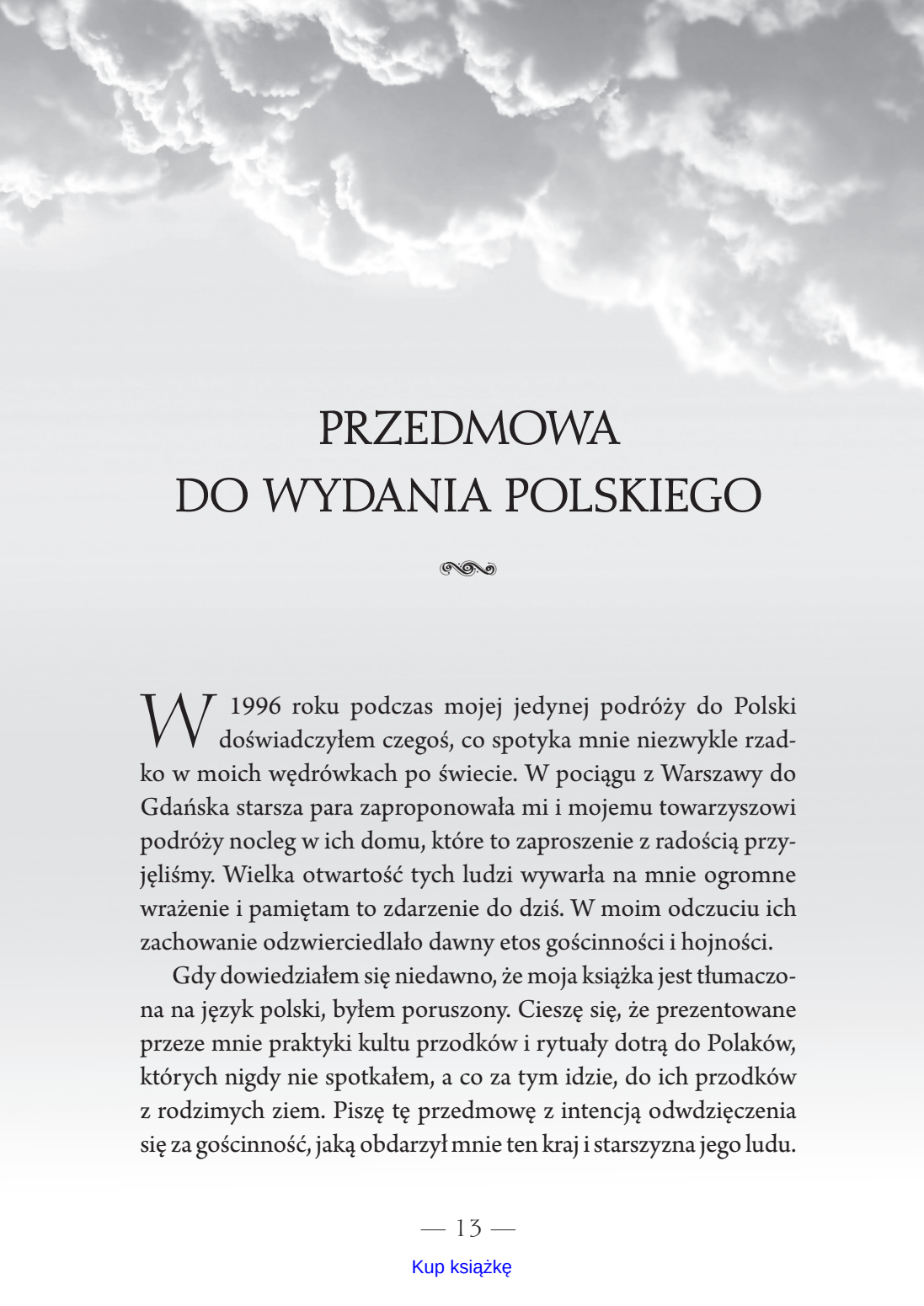


Dziękuję moim przodkom za ich wytrwałość, beztroskę i temperament, zaczynając od starożytnych, plemiennych zwyczajów północnej i zachodniej Europy, przez wieki intensywnych zmian kulturowych, aż po nasze ostatnie przybycie jako koloniści do Ameryki Północnej na przestrzeni XVI i XIX wieku. Chwała moim rodzicom, rodzeństwu i ich rodzinom oraz całej mojej rozszerzonej rodzinie za ich wsparcie w moich badaniach genealogicznych i pozwolenie na głębokie zanurzenie się w tajemny świat przodków.

Dziękuję duchom ziemi północnego i południowo-wschodniego Ohio, z okolic Chicago i rejonu zatoki San Francisco. Składam również podziękowania dzikim pobratymcom z płaskowyżu Północnej Karoliny i Błękitnego Pasma. Wszyscy oni dali mi życiową energię i nadal podtrzymują przy życiu moje ciało, świadomość i moje sny. Te miejsca, które znam i kocham jak własny dom, są najważniejszym fundamentem tej pracy.

Chwała moim nauczycielom, którzy pomogli mi przypomnieć sobie i aktywować moją zdolność do przeprowadzania rytuałów i kontaktowania się z przodkami. Chciałbym wymienić kilkoro z nich: Ryan Bambao; Bryan Allen z ekipą; Bekki i Crow z Church of Earth Healing; Grant Potts, Clay Fouts, Amanda Sledz i inni członkowie magicznego plemienia; Sarangerel Odigan; Jennifer Marchesani-Keyvan; Paul Rubio, Linda Held, Marco i Christine, David i Cheryl, Rodzimy Kościół Amerykański i bliscy kroczący Czerwoną Drogą; Pacific Zen Institute, Joan Halifax i inni pomocni nauczyciele dharmy; Martín Prechtel; Malidoma Somé; Ginny Anderson; Meg Beeler; Graham Harvey; Luisah Teish, Ile Òrúnmìlà Òṣun, Awo Falokun i inni amerykańscy nauczyciele zwyczajów Joruba oraz Olúwo Fálolú Adésànyà, Iya Ifabunmi i dobrzy ludzie z rodu Adésànyà pochodzący z Òdè Rémọ̀ w Nigerii. Dziękuję uczestnikom rytuałów, szkoleń i sesji od 2005 roku do chwili obecnej: wasze oddanie uzdrawianiu i rozwojowi pomogło doprowadzić tę książkę do jej skończonej postaci. Dziękuję kadrze Inner Traditions za zaufanie, dziękuję za nią również mojej agentce Anne Depue. Elaine Gast, Seyta'i Selter i Julii Bernard dziękuję za nieocenione wsparcie w procesie wydawniczym, wszystkim innym pomagającym w edycji również. Nie miałem pojęcia, że pisanie książki jest takim wieloosobowym przedsięwzięciem i nie wątpię, że efekt końcowy będzie dzięki temu o wiele lepszy.

W końcu chciałem podziękować mojej ukochanej żonie, Sarah, za jej oddanie i wsparcie na każdym etapie tworzenia. Niech błogosławieństwa płynące z tej książki wspierają szczęście, zdrowie i długowieczność naszej rodziny przez kolejne pokolenia.



# PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO



W 1996 roku podczas mojej jedynej podróży do Polski doświadczyłem czegoś, co spotyka mnie niezwykle rzadko w moich wędrówkach po świecie. W pociągu z Warszawy do Gdańska starsza para zaproponowała mi i mojemu towarzyszowi podróży nocleg w ich domu, które to zaproszenie z radością przyjęliśmy. Wielka otwartość tych ludzi wywarła na mnie ogromne wrażenie i pamiętam to zdarzenie do dziś. W moim odczuciu ich zachowanie odzwierciedlało dawny etos gościnności i hojności.

Gdy dowiedziałem się niedawno, że moja książka jest tłumaczona na język polski, byłem poruszony. Cieszę się, że prezentowane przeze mnie praktyki kultu przodków i rytuały dotrą do Polaków, których nigdy nie spotkałem, a co za tym idzie, do ich przodków z rodzimych ziem. Piszę tę przedmowę z intencją odwzajemnienia się za gościnność, jaką obdarzył mnie ten kraj i starszyzna jego ludu.

Chociaż nie jestem Polakiem ani z pochodzenia, ani z wychowania, wiele tematów w polskiej historii jest mi bliskich. Opowieści o wyzwaniach wspólnych dla wszystkich ludzi, związanych z niedostatkiem, wytrwałością, ziemią, kulturą i tożsamością. Nasi dalecy krewni przez co najmniej 500 000 lat zamieszkiwali region, który obecnie stanowi teren Polski, na którym to już ponad 7000 lat temu powstawały osady i uprawiano rolnictwo. W epoce brązu i żelaza różnorodne grupy Celtów, ludów germańskich, Rzymian, Baltów i Słowian ukształtowały tę ziemię i głębokie korzenie tego, co dziś stanowi polską kulturę. Kult przodków niewątpliwie należał do fundamentów dawniejszych zwyczajów tych ludów.

Chrzest księcia Mieszka I i przyjęcie chrześcijaństwa w 966 roku stanowił punkt zwrotny w stosunku do wcześniejszych sposobów rozumienia świata, chociaż katolickie i dawniejsze tradycje kultu przodków nadal mieszają się ze sobą podczas uroczystości takich jak Zaduszki. W tym okresie pojawili się także pierwsi żydowscy osadnicy, a wieki względnego pokoju sprawiły, że w połowie XVI wieku ponad połowa Żydów na świecie żyła w Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Region ten był także bezpieczną przystanią dla Romów, w tym Romów Polskich, którzy przybyli tam również w tym czasie, uciekając przed prześladowaniami z terenów niemieckojęzycznych. Pomimo wyzwań ostatnich stuleci i lat pełnych napięcia, zarówno celebrowanie tolerancji religijnej, jak i otwartość na różnorodność związaną z pochodzeniem są wartościami głęboko utrwalonymi w polskim społeczeństwie.

Pojawienie się języka polskiego i podmiotu politycznego, jakim jest Polska, było również hamowane w ciągu ostatniego tysiąca lat przez potężnych sąsiadów, takich jak Litwa, Szwecja, Prusy, Cesarstwo Austrii, Niemcy i Związek Radziecki. Wiązało się to z okupacją, ciągłą przemocą i wymazywaniem polskiej kultury, wliczając

w to okresy prześladowań za sam fakt posługiwania się językiem polskim na przestrzeni wielu setek lat. W XX wieku nazistowskie Niemcy i późniejsza okupacja sowiecka przyczyniły się do ekstremalnego i niewyobrażalnego cierpienia przeżywanego przez Polaków o zróżnicowanym pochodzeniu i religijnej tożsamości. Niemal wszystkie nazistowskie obozy śmierci znajdowały się w okupowanej przez Niemców Polsce, a podczas okupacji zostało zabitych ponad 6 000 000 Polaków, stanowiącej 17% przedwojennej ludności i ponad połowa polskich Żydów.

Olbrzymie cierpienie i prześladowania ludów polskich pozostaje źródłem traumy obecnej do dziś i stanowi jedno z głównych wyzwań dla pełnego wyłonienia się wielokulturowego narodu polskiego godnego swoich głębokich korzeni kulturowej różnorodności. Dziedzictwo antysemityzmu w Polsce i dyskryminacja imigrantów, zwłaszcza przybywających spoza Europy, to tylko dwa przejawy tej rodowej traumy, która nadal wymaga uzdrowienia i przemiany. Starsi przodkowie tego kraju, którzy żyli etyką zarówno religijnego oddania, jak i współpracy ponad różnicami kulturowymi, mogą być towarzyszami w tej podróży ku zdrowiu. Praktyki i rytuały kultu przodków są już obecne w Polsce w ramach nauk katolickich, żydowskich i tych spoza nurtu religii monoteistycznych. We współpracy z mądrymi i życzliwymi przodkami mogą służyć jako jeden ze sposobów do zainicjowania spotkania z bólem i traumą, przeżyciem ich i przepracowaniem tych ominiętych aspektów. Kochające babcie i obdarzeni ciepłem dziadkowie są dostępni dla każdej osoby. Są nam tak bliscy, jak nasza krew i kości. Ich dziedzictwo pełne opieki i wytrwałości wciąż przemawia przez język i kulturę. Tradycyjne tańce, takie jak mazurek, kujawiak, polonez, krakowiak i oberek, polski teatr i tradycyjne pieśni, jak i regionalne muzyczne tradycje są nośnikami

pasji i sił witalnych przodków aż do dzisiejszych czasów. Zarówno umiejętność uprawy różnorodnych roślin jadalnych oraz hodowli zwierząt, jak i dziedzictwo kulinarne, jakim są gołąbki, pierogi, bigos i gulasz są namacalnymi sposobami komunikacji przodków obecnym w codziennym życiu Polaków. Wszelkie dzieła językowe, zaczynając od opowieści, przez historię, poezję i mowę codzienną, są również kontynuacją ich miłości i poświęcenia. Ziołowe produkty, uzdrawianie przez modlitwę, techniki dbania o ziemię i wody, pielgrzymki do świętych miejsc, takich jak klasztor na Jasnej Górze lub Starej Synagogi (Alta Shul) w Krakowie lub po prostu wizyta nad brzegiem Wisły czy odpoczynek w cieniu starej lipy – to wszystko obrazuje kroki stawiane na pradawnym szlaku przez tych, którzy chcą podążać ku przodkom.

Nigdy tak naprawdę nie tracimy mądrości przodków. Ona jedynie czeka na nasze wezwanie i przebudzenie w sercach i umysłach żyjących. Dzielę się tą książką z intencją, aby pradawna dobroć i życzliwość przodków, które płyną z terenów stanowiących dzisiejszą Polskę, dotarły do ciebie czytelniku i przyniosły ci uzdrowienie oraz wszelkie korzyści.

Z troską i szacunkiem, od mojego ludu do twojego,

Daniel

# WPROWADZENIE



O czym lub o kim myślisz, gdy widzisz słowo *przodkowie*? Według mnie przodkowie odzwierciedlają biologiczną i historyczną rzeczywistość każdego i każdej z nas, bez względu na tło religijne, rasowe czy kulturowe. Przodkowie twojej linii krwi to tysiące kobiet i mężczyzn, których historie splatają się aż do pierwszych ludzkich istot w Afryce ponad 200 000 lat temu. Nawet, jeśli jesteś adoptowany, osierocony lub nigdy nie poznasz swoich biologicznych rodziców, to przodkowie mówią głosem twojego DNA w każdej komórce twojego ciała. Widzisz ich odbicie w swoim wyglądzie, zdrowotności i twoich licznych predyspozycjach.

Wychodząc poza linię krwi, możesz też uznać za swojego przodka każdą osobę, której życie zainspirowało cię osobiście lub za pośrednictwem kultury. Ta lista może obejmować rodzinę rozszerzoną i adopcyjną, ukochanych przyjaciół, czy znane osoby, które dotknęły twojego życia, zanim odeszły. Większość tradycji religijnych odwołuje się do swoich ludzkich założycieli jako ucie-

leśnienia rdzennych wartości i duchowych nauk, które zostały przekazane dalej z pokolenia na pokolenie (np. Siddhartha u buddystów, Mahomet u muzułmanów). Nawet w pozornie świeckim kraju, jakim są Stany Zjednoczone, Amerykanie wspólnie świętują żywot inspirujących ludzi poprzez święta, takie jak Dzień Martina Luthera Kinga, Dzień Prezydentów, Wielkanoc, Memorial Day, Halloween, Święto Dziękczynienia i Boże Narodzenie.

Każdy jest przekonany, że istnieją pewne fizyczne i psychologiczne następstwa śmierci. Jednakże większość osób na Ziemi wierzy również w jakiś rodzaj życia pozagrobowego lub ciągłości istnienia świadomości poza śmiercią fizyczną. Wiara sama w sobie jest rzeczą zawiłą. Można przyjąć pewną perspektywę, a następnie mieć doświadczenia, które wzmacniają te poglądy. Z drugiej strony, nowe przeżycia stanowią wyzwanie dla naszych sposobów patrzenia na świat. W moim przypadku prawdziwe są oba stwierdzenia. Nie wychowywano mnie w świadomości naszych rodzinnych czy rodowych przodków, jednak dzięki osobistym doświadczeniom, edukacji w zakresie klinicznej perspektywy na zdrowie psychiczne i dwóm dekadom zanurzenia w praktykach duchowych różnego pochodzenia, doszedłem do uznania ich jako ważne źródło relacji i wsparcia. Powiedziawszy to, prezentuję w tej książce założenie, że jakiś aspekt faktu, kim jesteśmy, trwa po naszej śmierci i dlatego przodkowie są „prawdziwi” i godni naszej uwagi oraz szacunku.

Na kolejnych stronach dogłębnie opisuję ramy, które wesprą tych, którzy chcą poprawić swoje relacje z przodkami. Oferuję te informacje zarówno tym, którzy dopiero zaczynają pracę z przodkami, jak i dla doświadczonych praktyków. Chciałem przedstawić materiał w sposób względnie wolny od dogmatów religijnych, zgodny z większością ścieżek duchowych i dostępny dla tych, którzy wolą się nie identyfikować z konkretną tradycją. W miejskach,

w których ramy te odbiegają od twoich osobistych przekonań i nauk, pozostań ciekawy różnic i zaufaj swoim przeczuciom, by ominąć powstałe luki.

Być może jesteś psychoterapeutą, kapłanem, medium, szamanem, rytualistą, uzdrowicielem, starszym rodziny, wychowawcą lub kimś, kto może wesprzeć innych w nawiązywaniu relacji z przodkami. W tej książce znajdziesz wiele perspektyw i ćwiczeń, które będziesz mógł włączyć do repertuaru swoich praktyk pod warunkiem, że będziesz w zdrowych relacjach z własnymi przodkami. Przedstawiam też sposoby na przekazanie im szacunku i wdzięczności, a także wzmocnienia kanału bezpośredniej komunikacji, jeśli interesuje cię genealogia czy historia twojej rodziny i poszukujesz większego kontekstu oddawania czci przodkom. Może interesuje cię odnalezienie sensu w spontanicznych, niechcianych spotkaniach z duchami zmarłych. W tym przypadku znajdziesz tu bazę zasobów do radzenia sobie z niejasnymi czy potencjalnie niebezpiecznymi doświadczeniami. A jeśli po prostu chcesz lepiej zrozumieć osoby i zwyczaje bezpośrednio związane z przodkami, książka ta zdradzi niuanse ich kultu i rytuałów z nim związanych.

## Korzyści z pracy z przodkami

Rozpoczynając lekturę, pewnie zadajesz sobie pytanie: „po co w ogóle mam się starać połączyć z moimi przodkami?”. Z osobistego doświadczenia i pracy – jako psychoterapeuta oraz rytualista pracujący z przodkami – odkryłem, że odniesienie się do nich jest uzdrawiające i korzystne na co najmniej trzech poziomach: osobistym, rodzinnym i kulturowym.

Jeśli chodzi o poziom osobisty, badania potwierdzają pozytywny wpływ świadomego kontaktowania się z przodkami na zdrowie fizyczne i psychiczne. Objawia się to w następujące sposoby:

- Refleksja nad swoimi przodkami zwiększa wydajność intelektualną i pewność siebie<sup>1</sup>.
- Świadomość predyspozycji rodzinnych, w tym ryzyka zapadalności na choroby, może wspierać podejmowanie wyborów, które korzystnie wpływają na życie danej osoby i przyszłych pokoleń jej rodu<sup>2</sup>.
- Wybaczenie, które jest częścią składową uzdrawiania rodziny i pracy naprawczej z przodkami, wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne<sup>3</sup>.

Praca z przodkami wspiera też introspekcję i klaryfikację celu życia, co z kolei zwiększa satysfakcję z życia i poczucie, że ma ono sens. Dzięki poznaniu mojej rodziny i pokochaniu jej, czuję, że jestem wspierany, bardziej pewny siebie i dobrze się czuję z samym sobą. Co więcej utrzymuję zdrowe poczucie dumy z własnych korzeni i kultury, z której pochodzę. Jako że po części składamy się z rodzinnej karmy, czy świadomości, wspieranie krewnych będących nadal w potrzebie poprawia nasz własny dobrostan i zdrowie duszy.

Na poziomie rodziny podtrzymywana praca z przodkami może pomóc w uzdrowieniu międzypokoleniowych wzorców dysfunkcji rodzinnych. Poprzez praktykę ze zmarłymi, których duch jest nadal żywy, można zacząć rozumieć, znosić i transformować wzorce generujące ból i nadużycia. Stopniowo prowadzi to do odzyskania pozytywnego ducha rodziny. Byłem świadkiem wielu sytuacji, w których zaangażowanie przodków tworzyło falę zmian wśród członków żyjącej rodziny. Prowadziło to do pogodzenia się po

latach konfliktu czy przywrócenia pozytywnych aspektów życia, które dotychczas pomijano. Angażując miłość członków rodu można katalizować uzdrawiające przełomy wśród członków rodziny, włączając w to ustanawianie odpowiednich granic pomiędzy żywymi krewnymi. Oprócz tego, gdy stajesz się dostępny na działania naprawcze przodków, ci, którzy zmarli niedawno, stają się bardziej skłonni do pomocy żywym w pokierowaniu ich ścieżką w kierunku stania się przodkami po śmierci.

W końcu, z punktu widzenia społeczeństw, przodkowie są potężnymi sojusznikami w transformowaniu historycznej traumy związanej z rasą, płcią, religią, wojnami i innymi źródłami zbiorowego cierpienia. Ostatnie doniesienia z dziedziny epigenetyki mówią, że ból odczuwany przez naszych zmarłych krewnych może trwać przez pokolenia w bardzo namacalny sposób. Przełomowe badanie z 2013 roku dotyczące biologicznego dziedziczenia traumy, autorstwa badaczy z Jerozolimy, pokazało znaczną podatność dzieci, wnuków i dalszych krewnych osób, które przeżyły Holocaust na depresję, napady lęku i koszmary. Tendencja ta jest związana z biologicznym markerem zakodowanym w ich chromosomach, który jest nieobecny u osób niewywodzących się od ofiar Holocaustu. *Międzypokoleniowe dziedziczenie traumy* to nowy obszar dociekań naukowych. Na wielu polach pokrywa się z pracą naprawczą z przodkami, o której traktuje ta książka<sup>4</sup>.

Gdy pojednamy się z przodkami, którzy byli w jakiś sposób prześladowani lub którzy byli sprawcami przemocy i ucisku, naprawimy tym samym własną psychikę i odmienimy historię rodziny. To z kolei łagodzi pęknięcia w zbiorowym duchu wszystkich ludzi. Naprawianie pomaga nam wyjść poza granice identyfikowania się ze świadomością ofiary i/lub sprawcy i ucieleśnia w nas wszystkie te elementy przeszłości, które są piękne i pomocne. Przekształca-

nie wielopokoleniowego bólu, jakiego doświadczyły rodziny i grupy społeczne, otwiera nas na możliwość korzystania ze wsparcia naszych kochających przodków, by dzięki wykonywaniu naszego powołania osiągać dobrobyt i służyć temu światu.

## Jak korzystać z tej książki

Książka, którą masz w rękach, jest podzielona na trzy części. W Części Pierwszej, „Podstawy pracy z przodkami”, znajdziesz przegląd klasyfikacji przodków i ich wpływu, jak również sposoby, w jaki rytuał czy ceremoniał może ci pomóc nawiązać z nimi kontakt. W rozdziale 1 dzielę się swoją historią odkrycia moich rodzinnych przodków i pokochania ich. Rozdział 2 wprowadza typologię przodków oraz opisuje wyzwania, jakie niosą ze sobą poszczególne ich rodzaje. Rozdział 3 omawia możliwości spontanicznego kontaktu z przodkami na przykład wizyty w snach, sny na jawie i momenty synchroniczności. W rozdziale 4 zarysowuję ramy kultu przodków i rytuałów, które są podstawą ćwiczeń i praktyki rytualnej kolejnych partii książki.

Część Druga, „Pomoc przodków w uzdrawianiu”, opisuje proces ustanawiania kanałów komunikacji z wspierającymi przodkami-przewodnikami. Wraz z Częścią Trzecią stanowią zbiór konkretnych instrukcji i wskazówek. Z nich nauczysz się metod, aby przy współpracy z mądrymi i kochającymi przodkami pomagać duszom zmarłych dołączyć do grona przodków. To właśnie chęć przekazania innym tajników tego procesu motywowała mnie do napisania niniejszej książki. W rozdziale 5 przeczytasz o genealogii i badaniu rodziny, w tym również o sposobach nawiązania pierwszego kontaktu ze swoimi przodkami. Rozdział 6 skupia się na więzi z prasta-

rymi przewodnikami i nauczycielami. Z kolei w rozdziałach 7 i 8 dzielę się wskazówkami mającymi pomóc zapomnianym, wiekowym zmarłym, jak i tym, którzy odeszli stosunkowo niedawno i są nadal pamiętani. Część Drugą wieńczy opis praktyki uzdrawiania rodziny, w tym instrukcje dotyczące rytuałów utrwalających relację z rodzinnymi przodkami.

Z kolei w Części Trzeciej, zatytułowanej „Inne formy kultu przodków” zarysowuję szerszy obraz możliwych relacji ze zmarłymi. Rozdział 10 traktuje o związku przodków z danym miejscem. Opisuję tam też ćwiczenie polegające na oddawaniu czci zmarłym na cmentarzu oraz wskazówki jak poznać przodków z okolic twojego domu. W rozdziale 11 poznasz możliwości oddawania czci przodkom związanym z więzią i dziedzictwem duchowym, którzy mogą wspierać spełnianie twojej osobistej misji. Prezentuję w nim też ćwiczenia pogłębiające praktykę z przodkami różnych rodzajów, rozważam również tematy związane z wieloma duszami, reinkarnacją i przeszłymi żywotami. Zmierzając ku końcowi, rozdział 12 skupia się na rytuałach pogrzebowych, procesie umierania i na specyfice pierwszego roku żałoby.

Poniższa książka wyrosła z mojego treningu u ziemskich nauczycieli, mojej osobistej relacji z przodkami i doświadczeń w kierowaniu innych ku pracy z ważnymi zmarłymi. Jak wielu innych nauczycieli dzielę się tym, co sprawdziło się w moim przypadku. Proszę cię, byś wybrał to, co jest odpowiednie do twojej sytuacji, pozostawiając resztę. Z pracą z przodkami wiążą się pewne niebezpieczeństwa, więc zalecam byś przed decyzją, czy chcesz wejść z nimi w bezpośredni kontakt, przeczytał ją całą. Jeśli zdecydujesz się zaangażować ich w swoje życie, nie trać wiary i sięgaj po wsparcie, gdy utkniesz w martwym punkcie. Można powiedzieć, że trochę się zagalopowałem, zawierając w poradniku wskazówki na

temat kontaktowania się zarówno z wspierającymi przodkami, jak i niespokojnymi duchami. Będą z nich korzystać ludzie, których pewnie nigdy nie spotkam, chociaż doświadczenie podpowiada mi, że każdy, kto ma stabilną psychikę, dobre zamiary i chęć słuchania swojej intuicji może rozwijać umacniającą więź ze swoimi drogimi przodkami. I mam tu na myśli naprawdę każdego i każdą z nas. Nie trzeba być przy tym tradycjonalistycznym szamanem, zaklinaczką duchów, czy wyszkolonym medium. Nie jest przy tym wymagane posiadanie Czirokeskich uzdrowicieli, afrykańskich wodzów czy mistrzów taoistycznych w swoich korzeniach. Nie musisz być chrześcijaninem, buddystą, poganinem ani identyfikować się z którąkolwiek tradycją religijną czy duchową. Każdy z nas ma kochających i wspierających przodków, tym samym może czerpać z relacji z nimi wszystko to, co rozjaśni powołania naszego życia, poprawi nasze zdrowie, doda sił i pomoże uzyskać namacalne wsparcie w codziennym funkcjonowaniu.

Mając na uwadze wyzwania związane z kontaktem z przodkami, nie trzeba obawiać się ich bardziej, niż ludzi żywych. Każdy z nas, bez względu na problemy naszej najbliższej rodziny, wywodzi się z rodów pełnych kochających i silnych osób. Przodkowie ci są blisko nas niczym nasza krew i kości, i czekają, aż powitamy ich w naszym życiu. Będą mogli wówczas pomóc nam w urzeczywistnieniu naszego potencjału. Modłę się, aby ta książka urealniła wam wykorzystanie wsparcia waszego ludu w manifestacji darów ukrytych głęboko w duszy. Pomogą one uzyskać szczęście oraz dobrobyt twojej rodzinie, Ziemi i przyszłym pokoleniom. Mam też nadzieję, że ta książka przyczyni się do zwiększenia troski i uwagi, jaką otaczamy naszych zmarłych. Liczę, że dzięki niej z powrotem wywyższymy przodków jako jednych z niezbędnych sił i społeczności w środowisku duchowym.



**Dr Daniel Foor** jest licencjonowanym psychoterapeutą i doktorem psychologii. Od 2005 roku prowadzi w Stanach Zjednoczonych kursy z zakresu kultuwowania pamięci przodków i uzdrawiania rodzin. Jest uczniem tradycji Ifá/Òrìṣá, praktykowanej w Afryce Zachodniej przez lud Jorubów. Bliskie są mu także nauki buddyzmu mahajany, sufizmu i innych wierzeń rdzennych społeczności, w tym jego europejskich przodków. Mieszka w Asheville, w Karolinie Północnej.

Czy starałeś się kiedykolwiek zgłębić sekrety swojego drzewa genealogicznego? Jeżeli nie, koniecznie powinieneś to zrobić. I bynajmniej nie chodzi tu tylko o ciekawość. Musisz bowiem wiedzieć, że kontakty ze zmarłymi przodkami mają uzdrawiającą moc! Dzięki nim wzmocnisz swoje relacje rodzinne, otrzymasz nowy impuls do rozwoju duchowego, a nawet wpłyniesz korzystnie na swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Potrzebne będą Ci do tego rytuały rodowe i techniki uzdrawiające, które znajdziesz właśnie w tej książce. Zyskasz na tym nie tylko Ty czy Twoja rodzina, ale też społeczność, w której żyjesz.

### Nawiązując kontakt z przodkami:

- zwiększysz swój potencjał intelektualny i pewność siebie;
- zyskasz świadomość predyspozycji rodzinnych, w tym ryzyka wystąpienia chorób, co pozytywnie wpłynie nie tylko na Twoje życie, ale też kolejnych pokoleń Twojej rodziny;
- odczujesz uzdrawiającą moc wybaczenia, które jest stałym elementem naprawy relacji z przodkami;
- poczujesz satysfakcję ze swojego życia;
- naprawisz dysfunkcje rodzinne i zlikwidujesz przyczyny złych wyborów;
- pokonasz traumy;
- zrozumiesz źródła swoich cierpień i wyzwolisz się od nich.

**Wykorzystaj uzdrawiającą moc przodków!**

Patroni:



Kup książkę