



# VÍTEJ DOMA

*Po návratu  
duše domů*

Sandra  
Ingermanová



MAITREA

VÍTEJ DOMA

Sandra  
Ingermanová

# VÍTEJ DOMA

*Po návratu duše domů*

Přeložila Lenka Adamcová



## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Ingerman, Sandra

[Welcome home. Česky]

Vítej doma : po návratu duše domů / Sandra Ingermanová ; z anglického originálu Welcome home: Following your soul's journey home ... přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 183 stran  
ISBN 978-80-7500-388-1

159.974 \* 615.852+615.851.8 \* 159.923.2 \* 615.851 \* 159.954 \* 159.923.5 \* 133.4:2-382 \* (049)

- psychická traumata
- duchovní léčení
- sebepoznání
- sebeuzdravování
- kreativita
- rozvoj osobnosti
- šamanismus
- pojednání

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Sandra Ingermanová

**Vítej doma**

*Welcome Home*

Copyright © Sandra Ingerman, 1994

Translation © Lenka Adamcová, 2018

Book Cover © Hana Alisa Omer

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-388-1

*Pro Easyho Hilla a Smokeyho*

Milí čtenáři,  
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na [nakladatelstvi@maitrea.cz](mailto:nakladatelstvi@maitrea.cz) a my ji rádi opravíme.  
Díky, Vaše nakladatelství

# OBSAH

ÚVOD .....	ix
1. KAPITOLA: Zasadíte semínko a ono vyroste .....	1
2. KAPITOLA: Příběh vášně .....	15
3. KAPITOLA: „Psychický odpad“ .....	35
4. KAPITOLA: Stanovení hranic .....	53
5. KAPITOLA: Používání vlastní tvůrčí energie .....	77
6. KAPITOLA: Poznejte sami sebe .....	103
7. KAPITOLA: Navrácení duše do podnikání, našim komunitám a zemi .....	125
8. KAPITOLA: Práce s přírodními cykly .....	145
9. KAPITOLA: Cesta vede skrze srdce .....	159
DOSLOV: Příběh Siempre .....	167
DODATEK: Šamanismus .....	169
PODĚKOVÁNÍ .....	179
OHLASY NA KNIHU „VÍTEJ DOMA“ .....	183

# ÚVOD

KNIHA *VÍTEJ DOMA: Po návratu duše domů* je pro všechny lidi, kteří jsou připraveni posunout se od svých zranění z minulosti a nově zaměřit svou energii na vytváření pozitivní přítomnosti a budoucnosti.

Pokud jste už nějakou dobu na léčebné cestě – ať už prostřednictvím tradičního, nebo alternativního poradenství, spirituálních metod, nebo využíváte tradiční či alternativní fyzickou léčbu – je tato kniha určená pro vás. Víte, že také existuje život po uzdravení? Víte, jak se přesunout z modelu nemoci a začít vytvářet svůj život jinak než v minulosti?

Kniha *Vítej doma* se zabývá záležitostmi, které potřebujeme přezkoumat, když měníme směr ve svém životě – je to průvodce pro přesun naší pozornosti na přítomnost a budoucnost. Každá kapitola obsahuje cvičení, jež vám krok za krokem pomohou spojit se s vaším vlastním tvůrčím potenciálem. Toto je kniha, kterou byste měli číst svým vlastním tempem a na konci každé kapitoly podniknout kroky, jež jsou pro vás přiměřené.

*Vítej doma* je o přijetí odpovědnosti za vytváření lepší budoucnosti. Nikdo to za vás neudělá – ani vláda, ani organizované náboženství nebo věda a zcela určitě ne nějaká mateřská vesmírná



síla. Musíte být osobně odpovědní za vytváření pozitivní budoucnosti pro sebe a tuto planetu. Znamená to vyjasnit si, kdo jste a jaké jsou vaše dary, síly a hodnotový žebříček, a pak udělat ve svém životě změny. Znamená to stát se svou vlastní autoritou a konat – teď!

Tato kniha nenechává žádný prostor pro pocity viny, posuzování nebo výčitky; to vše je spojené s modelem nemoci. Díváme se na život, v němž je energie směřována ke zdravým způsobům existence, což nám umožňuje vybírat si a růst. Rozhodli jste se přečíst si tuto knihu. Pokud se mnou nesouhlasíte nebo nerozumíte tomu, co zde uvádím, můžete si to prostě připustit. Můžete přijmout informace, které vám dávají smysl a jsou pro vás pochopitelné, a nebrat na vědomí ty, které momentálně nejsou součástí vaší cesty.

Léčení je v mnoha ohledech celoživotní proces a ti z nás, kdo už nějakou dobu prodělávají terapii nebo určitý léčebný proces, se musí rozhodnout, jestli už nastal čas, aby přesměřovali svou energii. Tato kniha je pro lidi, kteří už většinu svojí práce na léčení udělali; není určena těm, kdo ještě ani nezačali. Nemůžeme popírat, že v naší minulosti jsou nějaká zranění; v určitém okamžiku ale musí každý z nás vstát a říct: „Teď už mám k dispozici jiné nástroje. Už jsem udělal/a dost práce na tom, co bylo špatně, a je čas zaměřit se na to, abych si vytvářel/a pozitivní a zdravý život.“

*Vítej doma: Po návratu duše domů* obsahuje několik témat:

- Vytváření pozitivní budoucnosti přesměřováním našich kreativních energií od minulosti a s ní spojených zranění ke zdravým potřebám přítomnosti a budoucnosti.
- Přijímání léčivé energie od univerza.
- Nadšení pro život.

- Zvyšování vlastního povědomí o tom, jak komunikujeme a jednáme s ostatními na energetické úrovni.
- Stanovení hranic mezi námi a ostatními při napojování se na vlastní kreativitu a vnímání světa.
- Opuštění omezujících přesvědčení z minulosti – a tím osvobození vlastní kreativity.
- Udržování zaměření na vlastní střed v okamžicích změny rozvíjením silné identity.
- Vytváření pozitivní budoucnosti tím, že známe sami sebe a uvědomujeme si dary a talenty, které jsme si do tohoto světa přinesli.
- Využívání vlastní kreativní síly bez očekávání, že nějaká vnější síla pro nás udělá svět lepším.
- Projevování vlastní duše.
- Opuštění lidských zákonů a návrat k přírodě a jejím cyklům.
- Přesun od soustředění na vlastní osobu ke globálnějšímu zaměření.
- Navrácení upřímnosti, poctivosti a soucitu do našich osobních vztahů a pracovního prostředí.
- Uzdravení některých šrámů, které nás provázely životem.

Toto není kniha o šamanismu, přestože se v ní s vámi o některé šamanské techniky podělím. Vycházím z toho, co jsem se naučila a dozvěděla při svých šamanských cestách, při práci s klienty a při vedení seminářů. Co potřebujete vědět o šamanismu, abyste chápali, o čem hovořím, je zahrnuto v následujících kapitolách. Pro čtenáře, kteří chtějí šamanismu porozumět hlouběji, poskytnu Dodatek vysvětlení některých základních principů.

Tato kniha je napsaná pro lidi, kteří krácejí nebo kráčeli po různých léčebných cestách. Protože já osobně mám zázemí

v šamanském poradenství a léčení, budou mnohé z mých případových studií zahrnovat šamanské zkušenosti. Postavy vystupující v případových studiích jsou vytvořené na základě skutečných situací, nejedná se však o konkrétní jedince.

UVĚDOMTE SI ALE, PROSÍM, ŽE VEŠKERÉ LÉČENÍ NÁS PŘIVÁDÍ NA STEJNÉ MÍSTO. Tato kniha začíná tam, kde léčebné techniky končí: na křižovatce, kdy se rozhodujeme, jak pokračovat se svým životem a spirituální cestou poté, co proběhlo léčení, ať už byla použita jakákoli metoda.

Systém šamanismu je cestou ke zpřístupnění spirituálních informací a já zde uvádím některá učení, která ke mně přicházejí od mojí spirituální učitelky Isis. Prvně jsem se s Isis setkala před několika lety, když jsem pocítila potřebu podniknout hledání vize. Moje vlastní šamanské cestování mi sice poskytuje veškeré vedení a poučení, jež potřebuju, chtěla jsem ale strávit nějaký čas o samotě, abych umožnila vynořit se vizi o tom, kterým směrem vede moje cesta.

Začala jsem pracovat s jedním indiánem, jenž mi měl s mým hledáním vize pomoci. Požádal mě, abych třicet dní předtím, než na hledání vize půjdu, držela půstu a jedla přitom pouze ovoce. Kvůli půstu jsem se dostávala do stavu zcela změněného vědomí ještě předtím, než hledání vize začalo. Asi týden před začátkem mého hledání vize mi ten muž zavolal, že si zlomil nohu a nebude schopený pomoci mi s mojí prací.

Už jsem na hledání vize byla naladěná, takže o zrušení nemohla být řeč. Nakonec jsem našla jednu ženu, která se mě ujala, a odjela k ní domů na venkov připravená prožít svoje hledání vize striktním způsobem. Plánovala jsem strávit venku pod širým nebem tři noci a čtyři dny v bdělém stavu. Ta žena mě požádala, abych si udržovala pružnost a nestanovovala si tak rigidní pravidla postupu v průběhu hledání. Když jsem jí řekla, že chci pracovat tradičním

způsobem, ujistila mě, že neexistuje žádný zkostnatělý tradiční způsob. Aby mě poučila o flexibilitě, vyznačila mi modrou kukuřičí kruh na sezení tak, že jí obsypala prostor o velikosti jednoho akru (při typickém hledání vize bývá kruh velký jen natolik, aby se do něj vešlo sedící tělo člověka).

V červenci bývá počasí v Novém Mexiku velmi horké. Po měsíčním půstu o ovoci a momentálně bez jídla i vody jsem vstupovala do silně změněného stavu vědomí. Tiše jsem seděla a trpělivě čekala, až se něco stane. Kolem poledne mě štípl nějaký hmyz. Sice jsem neviděla, co to bylo, ale na ruce jsem měla velký otok. O několik hodin později jsem spatřila obraz hodně staré indiánské babičky, jak ke mně kráčí. Řekla: „Jestli chceš vizi, vejdi do potní chýše na tomhle území a jdi spát. Tvoje vize přijde ve snu.“

Chvilí jsem s tou informací bojovala. Pořád jsem měla svou strnulou představu o tom, jak by moje vize měla přijít – spánek nebyl součástí mého plánu. Nakonec jsem se rozhodla podvolit instrukcím, které jsem dostala, a vstoupila jsem do potní chýše, jež se nacházela v prostoru mého akrového kruhu. Bylo úžasné vzdálit se z toho horka a lehnout si na chladnou hliněnou podlahu. Zůstala jsem tam až do soumraku, kdy jsem šla spát. Isis se mi objevila ve snu a řekla: „Vracím se v této době na planetu, abych obnovila mír, harmonii a rovnováhu.“ V průběhu několika následujících dní mi začala ve snech dávat instrukce. Od toho dne mi poskytla už spoustu informací včetně jasných pokynů ke změně mého zaměření na práci s budoucností: „Svět je tak bezútešný. Buď jasným bodem. Buď oknem plným světla, do něhož se lidé mohou dívat.“

Uvědomuju si, že ve svém zaměření na budoucnost někdy zacházím až do extrému, mám ale silný pocit, že ve svých životech potřebujeme víc rovnováhy, protože jsme se přespříliš zaměřili na vyrovnávání se s minulostí.

Vyzývám vás, abyste se zaměřili na vytváření světlejší budoucnosti. Ctím postup vašeho vývoje, vážím si toho, kým jste, a důvěřuju vám, že použijete jen ty informace, které jsou pro vás právě teď užitečné.

Moje silové zvíře mělo ke knize *Vítej doma: Po návratu duše domů* také svoje sdělení. Když jsem se s ním přišla setkat do dolního světa, na území paralelního vesmíru, kam vstupuju, abych s ním mohla hovořit, našla jsem ho, jak na mě čeká se slzami v očích. Řeklo: „Prosím, přines radost do světa.“

### **Jak používat tuto knihu**

Napsala jsem tuto knihu, abych lidem pomohla posunout se od léčebného procesu na cestu jejich duše. Je určena také pro odborníky, kteří hledají způsoby, jak usnadnit svým klientům přesun pozornosti na přítomnost a budoucnost. Čtenáři mohou používat zde uváděné informace a dělat cvičení v každé kapitole individuálně. Tato cvičení může provádět také skupina lidí, kteří spolu sdílejí stejné zaměření. Pokud studujete šamanismus a šamanské cestování, můžete tato cvičení provádět ve skupině, kde účastníci podnikají cesty za získáním požadovaných informací. Pokud jste se šamanismem dosud nezabývali, můžete i tak provádět cvičení s dalšími lidmi, s nimiž sdílíte svůj vývoj.

Pokud jste odborníci z nějaké pomáhající profese, vyzkoušejte tato cvičení se svými klienty a pacienty, kteří jsou už připravení odejít od minulosti. Najdete zde také užitečné informace pro stanovení hranic v práci s jinými lidmi. Stanovení hranic může účinně předcházet běžnému problému v pomáhajících profesích, jímž je vyhoření.

Prosím jen o to, aby všechna cvičení byla prováděna z pozice lásky vůči sobě samým a soucitu se všemi živými bytostmi na planetě.

1. KAPITOLA

# ZASAĎTE SEMÍNKO A ONO VYROSTE



*Siempre se s trhnutím probudila. Co to slyší? Co je to za slova? Co se jí to pokoušejí říct? Vstává z postele. Je velmi slabá. Ve tmě otevírá skříň a nachází svůj buben.*

*Po špičkách jde zpátky ke své posteli. Proč je tak potichu? Není tady nikdo, koho by mohla vzbudit. Pohybuje se pomalu a tiše, aby nenarušila kouzlo snového stavu, do něhož vstoupila.*

*Vylézá na postel a začíná bubnovat. Víří kolem ní světlo a před ní tančí neviditelné obrysy. Noří se do neviditelného světa a opouští své běžné vědomí. Závoj mezi světy padá. Co kdysi bylo temné, je teď světlem. Její učitelka stojí před ní.*

*„Vysílala jsi volání k duchům o pomoc s porozuměním, jak uzdravit Zemi. Tvoje volání bylo vyslyšeno. Otázka je, jak oddaná jsi téhle cestě?“*

*Siempre stojí před učitelkou, která ztělesňuje energii věčnosti. Její krása budí úžas. Její pohled spaluje všechny lži a iluze a dožaduje se pravdy. Je to Isis.*

*Siempre se dívá do jejích temných očí. Ví, že její duše byla prohlédnuta a že bude přijata pouze odpověď vyslovená s ryzí upřímností. Siempre si odkašlává, zvedá bradu a narovnává se ve snaze vyzařovat sílu a přítomnost bohyně, jež stojí před ní. Odpovídá: „Ano, odevzdávám svůj život následování této cesty. Jsem oddaná práci na léčení Země.“*

PŘED DVĚMA LETY JSEM pocítila volání napsat tuto knihu. *Vítej doma: Po návratu duše domů* a příběh, který jsem vám právě vyprávěla, jsem „dostala“. Od zasazení tohoto semínka ve mně příběh roste. A jak se cesta Siempre stává mojí vlastní, pokračuju teď se svým příběhem.

„Jaký druh budoucnosti to vytváříš, když jsi zaseknutá ve svých zraněních z minulosti?“ V hlubokém spánku jsem zaslechla zvuk těchto slov. Tato otázka pronesená hlasem bez jakékoli identity narušila můj odpočinek. Jak jsem se propadala do stavu spánku a zase se z něj vynořovala, opakovala jsem si ji v duchu: „Jaký druh budoucnosti to vytváříš, když jsi zaseknutá ve svých zraněních z minulosti?“ Ta slova pro mě byla mocným poselstvím, zjistila jsem ale také, že mě zneklidňují. Najednou jsem si uvědomila, že jako komunita – jako společnost – my lidské bytosti nevytváříme budoucnost pro tuto planetu. Většina lidí kolem mě dělá to, že znovu vytváří totéž špatné zacházení, které říká, že chce vyléčit. Stává se, že vytváříme dysfunkční vztahy se svými přáteli a partnery, na svých pracovištích nebo v našich komunitách, a tyto vztahy nám připomínají ty, jež nás zraňovaly v minulosti. Můžeme si také uvědomit, že sami vytváříme nepatřičné vzorce chování vůči sobě a druhým, které nám připomínají týrání, jež jsme museli snášet jako děti.

A Země slouží jako jeviště pro dramata našich individuálních minulostí a jejich nové přehrávání.

Když jsem o tom přemýšlela, úplně jsem se probudila. Za okny mi jen malý náznak světla oznamoval, že brzy přijde ráno. Jak magický okamžik! Venku je tak dokonalý klid. Žádný hluk dopravy, jenž by mě rušil. Žádné jiné hlasy, které by odváděly moje myšlenky. I psychické vlny jsou klidné, protože lidé jsou ještě ponoření do svých snů. Absence zjevného i skrytého hluku a aktivity



mi dovoluje ponořit se a cestovat na místa v sobě, kam nikdo jiný nemůže proniknout. Mám téměř pocit, jako bych jen já sama obývala Zemi. Můžu být sama se svými myšlenkami, aniž by mě nějaké hlasy posuzovaly. Dokonce ani moje kritická mysl se ještě neprobudila.

Ve vlastní šamanské praxi a při vyučování stále znovu a znovu poslouchám příběhy o zranění a týrání. Je těžko představitelné, co všechno lidé ve svých životech přetrpěli, a já si trvale vážím jejich odvahy, když se konfrontují s trýzněním, jehož se v minulosti stali obětí, aby se s ním vypořádali a uzdravili se. Často ale bývám frustrovaná, když slyším, jak klienti příběhy o své minulosti opakují stále dokola, jako by v určitém ohledu byly tím jediným, co mohou nabídnout. Někdy si uvědomuju, že pochybuju o důležitosti tohoto opakování. Jedním jeho zřejmým důvodem je naděje, že převyprávění příběhu o minulém traumatu přinese rozřešení. Když jsem ale nedávno pořádala jeden seminář, začala jsem o tom uvažovat.

Seděla jsem u oběda a s několika svými přáteli hovořila o svém přání vydat se do míst, odkud pocházejí moji předci, abych objevila své kořeny. Moje rodina, kterou znám, je součástí Nového světa. Moji prarodiče emigrovali z Ukrajiny před druhou světovou válkou. Když rodina přišla do Spojených států, udržovala zpočátku kontakty s těmi, kteří zůstali doma. V určitém okamžiku ale veškeré kontakty ustaly. Moje matka, tety a strýčkové si každý pro ukončení komunikace vybavují jiné důvody. Podstatné ale je, že o historii své rodiny nemám žádné informace.

Vyprávím o tomhle svým přátelům a slyším přitom, jak hlas v mojí hlavě říká: „Lidé, kteří neznají minulost své rodiny a své kořeny, nemají na vyprávění žádný jiný příběh než svou osobní historii. Lidé, jejichž osobní historií je týrání, mohou vyprávět pouze tento příběh.“ Teď si uvědomuju, proč je tak obtížné vymanit

člověka z jeho minulých zranění. Uzdravení planety a těch, kdo ji obývají, se nemůže uskutečnit, dokud nepřestaneme znovu vytvářet minulé příběhy. Pokud nedokážeme vytvořit nové příběhy, jsme odsouzeni k dalším nemocem a traumatům.

Vědí lidé, že život je o něčem víc než o tom, co už prožili? Vědí vůbec, kde a jak začít s vytvářením nového příběhu? Jakmile strávíme nějakou dobu na léčebné cestě, na níž sbíráme kousky sebe samých, které nás cestou opustily, máme velký potenciál pro vytvoření něčeho odlišného od toho, co jsme prožili ve své minulosti. Jsme teď starší a máme už k dispozici jiné možnosti, než jsme měli, když jsme byli malí. Coby dospělým jsou nám dostupné odlišné nástroje. A máme odpovědnost vůči sobě – a vůči veškerému životu na planetě – chovat se způsobem, jenž podporuje život. Nicméně potřebné informace nám nemusí být snadno dostupné. Co když nevíme nic o lidech, kteří byli před námi a snažili se vytvářet lepší životy pro sebe a své rodiny? Co když neznáme své kořeny, nevíme nic o darech a silách předávaných v naší pokrevní linii? Musíme začít znovu.

Když jsem té noci ležela v posteli a v mysli mi vířily myšlenky a otázky, rozhodla jsem se tuto záležitost pro lepší pochopení konzultovat se svou učitelkou. Vytáhla jsem zpoza postele svůj buben z jelení kůže a začala bubnovat v monotónním rytmu, který mi umožňuje zpomalit mozkové vlny natolik, abych mohla získat přístup do neviditelného světa, jenž existuje kolem mě. Cítím důvěrně známé cuknutí v solar plexu, které vytahuje moji duši nahoru do království klidu a částečné temnoty, kde se mohu setkat s Isis. Neviděla jsem ji jasně, ale podle pocitu v těle jsem věděla, že jsem dorazila do sídla své učitelky.

Cítila jsem kolem sebe její laskavou záři a začala jsem mluvit: „Isis, pověz mi o budoucnosti.“