



ELIGIO STEPHEN GALLEGOS

ZVÍŘATA ČTYŘ OKEN

*Integrace myšlení, smyslového vnímání,
cítění a imaginace*



MAITREA

ZVÍŘATA ČTYŘ OKEN

ELIGIO STEPHEN GALLEGOS

ZVÍŘATA ČTYŘ OKEN

*Integrace myšlení, smyslového vnímání,
cítění a imaginace*

Přeložila Lenka Adamcová



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Gallegos, Eligio Stephen

[Animals of the four windows. Česky]

Zvířata čtyř oken : integrace myšlení, smyslového vnímání, cítění a imaginace / Eligio Stephen Gallegos ; z anglického originálu Animals of the four windows ... přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018
ISBN 978-80-7500-341-6

159.923.2 * 159.95 * 159.955 * 159.93 * 159.954.3 * 159.956 * 159.964.21 *
165.212:592/599 * (0.062)

- sebepoznání
- poznávání
- myšlení
- smyslové vnímání
- imaginace
- intuitivismus
- archetypy
- zvířecí symbolika
- populárně-naučné publikace

159.96 - Zvláštní duševní stavy a procesy. Hlubinná psychologie [17]

Eligio Stephen Gallegos, Ph.D.

Zvířata čtyř oken

Animals of the Four Windows

Copyright © Eligio Stephen Gallegos, 1991

Translation © Lenka Adamcová, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-341-6

*Pro mou dceru Nikayu
v naději, že její cesta
bude radostná,
kreativní
a
celistvá.*

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v knize nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.

Děkujeme, Váš nakladatel.

Obsah

Předmluva od Edith Wallaceové	xi
Předmluva od Stephena Larsena	xv
Obhajoba	xxi
Úvod	xxiii
Čtyři způsoby poznávání	1
Myšlení	2
Smyslové vnímání	7
Cítění	8
Imaginace	13
Objevy v oblasti imaginace	17
Čakry	18
Síla rady	20
Zvířata smyslů	24
Zvířata polarit	25
Další zvířata	26
Čtyři okna	29
Sen	30
Zvířata čtyř oken	31
Omezení a vztahy mezi čtyřmi zvířaty	36
Léčivá síla zvířat ve vzájemném vztahu	38
Intuice jako samostatná dimenze	41
Vnitřní komunikace	45
Komunikace ze všech oken	45
Dosahování celistvosti	47

Kontrola imaginace prostřednictvím myšlení	48
Vztah a vlastnění	52
Myšlení a mapy reality	53
Komunikace a uvědomování	56
Poznávání prostřednictvím imaginace	59
Snění	59
Mytologie	60
Magie	60
Smyslové vnímání a schopnost přežít	61
Přežít vzdělávání	61
Právoplatnost imaginace	64
Kyvadlo se vrací zpátky	65
Myšlení na podporu celistvosti	66
Myšlení se vrací do rovnováhy	67
Hledání	69
Naše mytologická negramotnost	71
Věda a šamanismus	83
Identita a bytí	89
Teritoriální já	89
Sociální hranice	96
Stín	98
Poznáváme sami sebe	103
Myšlení kontroluje pozornost	105
Kapka se vrací do moře	108
Doba zmrzačeného myšlení	111
Emocionální doba temna	111
Doba zmrzačeného myšlení	112
Jazyk a sociální unifikace	117

Nejvyšší jádro naší živosti	118
Zralost	120
Bibliografie	123
Rejstřík	125
O autorovi	131

Předmluva od Edith Wallaceové

TOTO JE DŮLEŽITÁ KNIHA. Až ji dočtete, možná začnete pochybovat o svém dřívějším přístupu k sebepoznání a budete chtít vyzkoušet způsob, jakým Steve Gallegos nahlíží na naše fungování.

Uvědomíte si, že se díváte ze čtyř oken – k čemuž vás vyzval Steve. „Aha,“ řeknete si, „čtyři funkce!“ Správně, jsou tady ale modifikace a jedná se o odlišné setkání s těmito funkcemi a s tím přichází i hlubší porozumění. A pro Steva vždycky existují posvátná zvířata, takže kde je okno s nějakou „funkcí“, tam je – samozřejmě – také nějaké zvíře, pokud ho vyzveme, aby se ukázalo.

Zvířata se mohou objevovat také spontánně. Pak je čas zapojit se do rozhovoru s nimi, naslouchat, co nám tato posvátná zvířata (naše „vyšší podstata“) říkají. Steve nám ukazuje, jak účinné to může být. Setkala jsem se s jednou ze svých klientek těsně po přečtení rukopisu. Prostřednictvím synchronicity vyjádřila svoje pocity z daného okamžiku následujícím způsobem: „Vidím Ptáka uvězněného v kleci, který tlučé křídly o její mříže.“ Nezeptala jsem se, co pro ni Pták znamená, ale vyzvala jsem ji, aby na něj promluvila a zeptala se ho, jestli pro něj může něco udělat. S úlevou to udělala. Odpovědi byly neočekávané, překvapující. Člověk by se mohl domnívat, že Pták bude chtít pustit na svobodu a požádá ji, aby otevřela dvířka klece. Místo toho po ní chtěl (jednoznačně to pro ni byl „on“), aby mu vyčistila klec, aniž by projevil přání klec opustit. Odpovědi se zdály přesvědčivé a vyjadřovaly hlubší pravdu, než jakou zná naše vědomá mysl. Tomuto procesu bylo potřeba se dál věnovat a přinesl neočekávané odhalení, velkou úlevu od napětí a osvobození.

Steve Gallegos nám v této knize představuje nový přístup a důkazy jeho opodstatněnosti. Uvádí také variace na Jungovy

čtyři funkce, zejména na funkci intuice, kterou mění na „*imaginaci*“. V celé jeho práci hrají představy hlavní úlohu, jsou vysoce respektované a je jim dáována moc, kterou si zaslouží. To znamená, že je jim umožněno, aby hovořily samy za sebe, místo aby bylo myslí dovolováno redukovat jejich hodnotu a význam. Výsledkem je mnohem hlubší porozumění. Tento proces je v zájmu dosažení *celistvosti* a tedy i osvobození. Dalo by se říct, že dává božství v nás slovo, protože božství je sice v nás a projevuje se neustále, jsme schopni ho ale slyšet, jenom pokud nasloucháme a nezasahujeme svou analyzující myslí – potřebujeme být „prázdní“. Aby zdůraznil tento přístup, bere si Steve na paškál způsob, jak používáme *myšlení*. Není to myšlení jako takové, jedno ze čtyř „oken“, ale způsob, jak všechno měníme v záležitost myšlení a ztrácíme hloubku, posvátný rozměr a tápeme na cestě k celistvosti.

Člověk by si přál, aby tuto knihu hojně četli pedagogové a psychologové a metoda byla používána jako nový a účinný přístup. Je to opravdová „revize“ psychologie a mocný prostředek k pochopení a respektování našich niterných hlubin. Abychom si to zopakovali: je potřeba, abychom naslouchali, dívali se, důvěřovali a nechali mluvit to, co je v nás posvátné. Máme na tom skutečně také svůj aktivní podíl. Důraz je kladen na dosažení celistvosti prostřednictvím zkoumání čtyř oken; je potřeba naučit se používat to, co vidíme, s úctou, kterou si to zaslouží, a všimnout si skutečnosti, že celistvosti je dosahováno vzájemnou spoluprací těchto čtyř funkcí.

Dovolte Stevovi, aby vám to ostatní vyprávěl do podrobností. Zjišťuju, že nemohu jinak než se tímto hluboce uctivým přístupem nechat ovlivňovat. Vsadím se, že ani žádný otevřený čtenář a posluchač nedokáže odolat a nechá se jím zasáhnout.

A nechť všechny cítící bytosti dosáhnou celistvosti a svobody a působí ve prospěch ostatních.

Děkuji, Steve.

Edith Wallaceová, M.D., Ph.D.
Santa Fe, Nové Mexiko
říjen 1991

Edith Wallaceová se věnuje praktikování jungovské analýzy od roku 1951 převážně v New Yorku a v současnosti působí v Santa Fe; na svou práci se připravovala v New Yorku a s paní Emmou Jungovou a C. G. Jungem v Curychu. Byla také studentkou J. G. Bennetta v Anglii.

Její dlouhodobé workshopy s koláží jsou popsány v *A Queen's Quest: Pilgrimage for Individuation (Královnino hledání: Putování za individuaci)* vydaném v roce 1990. Často se objevuje na každoročních konferencích arteterapeutů a vyučovala na Pratt Institute a také na Jung Foundation a Jung Institute. Je součástí týmu Institute for Expressive Analysis a je emeritní redaktorkou *Journal for the Arts in Psychotherapy*. Její kapitola o aktivní imaginaci se objevuje v *Approaches to Art Therapy* sestaveném Judith Rubinovou. Její současný zájem je vyjádřený ve dvou článcích: *What does the Face of the Modern Day Shaman look like (Jak vypadá tvář šamana současnosti)* a *It is Not Only the Face (Není to jen obličej)*; oba vyšly v časopise *Impressions*.

Edith je oceňovaná malířka.

Předmluva od Stephena Larsena

VÝZNAMNÝ SIOUXSKÝ VIZIONÁŘ A JASNOVIDEC Black Elk (Černý jelen) měl sen, že se dostal do obrovského teepee, které se zdálo „velké jako samotný svět“. Uvnitř tohoto vigvamu byly namaľované všechny čtyřnohé, létající a lezoucí bytosti. Přestože namaľované, byly uvnitř tohoto tajemného medicinského vigvamu živé a povídaly Černému jelenovi o hlubokém mysteriu Wakan Tanky, Velkého Ducha, a o osudu lidstva. Zvířata, symboly a strážci naší pozemské pouti tak byli odhaleni zraku šamana coby věčné bytosti v božské imaginaci.

Mohli bychom tedy uvažovat nad tím, zda existuje cosi jako Noemova archa myslí, zóna proměnlivých identit, kde se lidská duše přeměňuje v tisícovku nadšených podob opeřených, chlupatých, rohatých, se zobákem či ohonem, představujících naše předlidské předky? Je zoosféra nějakým starobylým a tajuplným způsobem propojená se sférou psyché?

Joseph Campbell věnoval první díl svého monumentálního *Historického atlasu světové mytologie, cesty zvířecích sil* (*Historical Atlas of World Mythology, The Way of the Animal Powers*) právě tomuto konceptu. Jak zde ukazuje, leží původ lidské mytické imaginace v širých oblastech prehistorie: v období lovců a v našem nejstarším – šamanském – náboženství, které oslavuje spirituální moc a také pozemskou důležitost zvířat.

Zvířata čtyř oken (*Animals of the Four Windows*) jsou druhou knihou Stephena Gallegose věnovanou zkoumání stejné říše, ale spíše z pohledu psychologie než antropologie. Ve svém prvním díle *Osobní totem* (*The Personal Totem Pole*) popsal zcela nový způsob psychoterapie založený na jeho vlastním vizionářském prožitku,

při němž uviděl systém čaker, neboli uspořádání psychických center v ose lidské páteře, prostoupený přítomností zvířat. Jeho práce ve vzdělávání a psychoterapii je od té doby založena právě na tomto konceptu. Zdá se, že i dlouho poté, co jsme úmyslně zapomněli na svou zvířecí podstatu, spočívá imaginace živoucího ekosystému stále u kořene našich duší.

Proto se mnozí hrdinové z mýtů a pohádkových dobrodružství poté, co se vydali na svou cestu, setkávají s nějakým zraněným zvířetem. Za pomoc poskytnutou v tomto stadiu dobrodružství se jim vždy dostane odměny, říká jungovská analytička Marie Louise von Franz, protože instinktivní já si pamatuje lidskou loajalitu a pozornost. Příběhy ze všech koutů světa se hemží zmínkami o zvířatech: od magického koně, který hrdinu nese do – a pryč od – nebezpečí, ke drakům střežícím poklady nebo krásné panny, od mravence nebo blechy, kteří vidí důležité drobné detaily všemi ostatními přehlížené, až po jestřába nebo orla, jejichž upřený pohled zahrnuje velký obraz nahlížený z výšky. Je obtížné vyhnout se závěru, že zvířata odpovídají vlastnostem lidské duše a mýtus nebo pohádka jsou příběhem jejího zrání. Stephen Gallegos nám ukazuje svěží moudrost v chápání této prastaré pravdy.

Když jsem psal *The Shaman's Doorway (Bránu šamana)*, vydanou v roce 1976, inspirovanou mocným šamanským učením tradičních společností, pokládal jsem za důležité vytvořit vizi nového typu lidské bytosti, pro niž však tehdy existovalo jen velmi málo příkladů. Uvažoval jsem, jestli je tyto prototypy možné nejlépe najít mezi vizionáři, umělci nebo psychoterapeuty či třeba v jejich kombinacích. O několik let později na konferenci ve Vermontu nazvané „Common Ground“ jsem měl pocit, že jsem se s jedním takovým setkal v osobě Stephena Gallegose. Tato konference byla nádherným setkáním myslí, jež nikdy předtím nevstoupily vzájemně na své

území – biologů, ekologů, psychoterapeutů a umělců. Všichni však zjistili, že se od ostatních dozvídají velmi zásadní věci. Zejména Stephenův systém se mi jevil jako velmi elegantně jednoduchý. Začal, jak jsem navrhoval ve svém hypotetickém modelu, s vizí, kterou měl při běhání a jež obsahovala zvířata uspořádaná vertikálně v rámci jeho vlastní psýché.

Tato vize ho zavedla k vyzkoušení vnitřního dialogu a on zjistil, že vlastní psychika v podobě zvířat, která se objevovala v jeho představivosti, reaguje kreativním způsobem daleko přesahujícím všechna očekávání. Jak jsem předpokládal, tento dialog se prohluboval a rozšiřoval se jeho záběr.

V mém modelu ale šaman musí také sdílet svou vizi, předávat vizionářský oheň, aby uzdravoval a posiloval jeho komunitu. To už Stephen Gallegos dělal několik let, když jsem se s ním setkal. Tehdy už zaběhnutá psychoterapeutická praxe mu poskytovala příležitost k vyzkoušení jeho metody s dalšími lidmi, což by možná tradičněji založení občané mohli považovat za riskantní záležitost, on však dosáhl se svým postupem bezprostředních a potěšujících výsledků. Lidé reagovali na jeho metodu a nacházeli léčivý a regenerační proud, který z ní pramení. Začali ho přesvědčovat, aby pořádal workshopy a semináře a aby školil další therapy – což se všechno začalo dít v tempu udivujícím dokonce i jeho samotného, jako by přitom měl nějaké neviditelné pomocníky. (Bylo to přesně to, co se podle slov Josepha Campbella děje, když „jdete za svým štěstím“.) Velmi záhy uváděl spoustu lidí do nového stylu vnitřní práce. Tato metoda seznamuje průzkumnické, kreativní šamany dneška s jejich vlastní hlubinnou ekologií.

Zvířata vystihují živoucí kvalitu našeho vnitřního symbolismu – pohybují se a létají a hovoří, mají jasné oči a vlhké čumáky. Jejich instinkty mohou být našimi vlastními, dlouho atrofuujícími