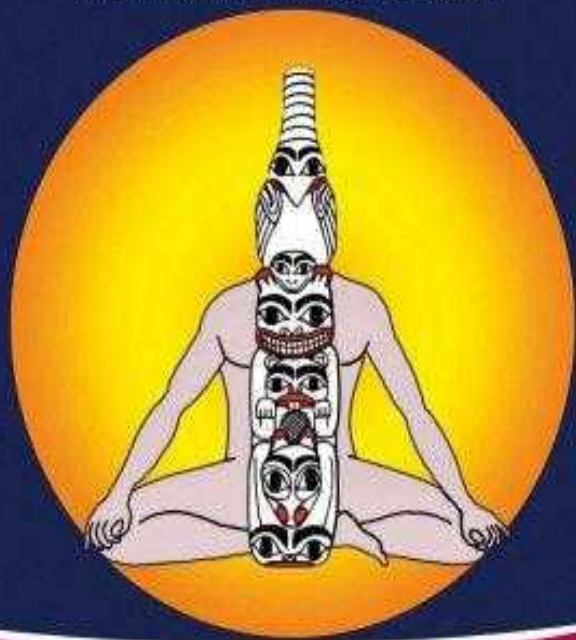


Eligio Stephen Gallegos

Osobní totem

Zvířecí imaginace, čaky a psychoterapie



MATTREA

OSOBNÍ TOTEM

Eligio Stephen Gallegos

Osobní totem

řířecí imaginace, čakry a psychoterapie



MAITREA

2012

os, Eligio Stephen

í totem : zvířecí imaginace, čakry a psychoterapie / Eligio Stephen Gallegos. -- 1. vydání anglického originálu ... přeložila Lenka Adamcová]. -- 1. vydání. -- Praha : Maitrea, 2012. -- 185 s.

originálu: Personal totem pole process

978-80-87249-36-9

4.26:159.954.3 * 133.5:118 * 592/599 * 159.96 * 165.242.1 * 159.923.5 * 0

í imaginace

a -- psychoanalytické aspekty

oznání

í osobnosti

oterapie

árně-naučné publikace

Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

velmi děkuje za svolení k přetisku materiálů následujícím zdrojům:

ersonálnímu institutu (Transpersonal Institute) za materiál z „*Zvířecí imaginace, čakry a psychoterapie*“ (*Animal Imagery, the Chakra System and Psychotherapy*)

ournal of Transpersonal Psychology, 1983, ročník 15, číslo 2, str. 125-136

1983, © Transpersonal Institute.

ido Press za materiál ze „*Zen v západní literatuře a orientální/východní klasy*“

lytha, v USA vydal E. P. Dutton, © The Hokuseido Press.

Stephen Gallegos

ní totem

Personal Totem Pole Process

right © Eligio Stephen Gallegos, 2012

lation © Lenka Adamcová, 2012

edition © MAITREA a.s., Praha 2012

978-80-87249-36-9

Obsah

Poděkování	7
Předmluva ke druhému vydání	9
Předmluva ke třetímu vydání	13
Trička a totemy	19
Rada	25
Čakry a zvířata	29
Mrtvý pes	33
Mé jméno je Bohatost	37
Cesty	41
Výchova štěňat	51
Úvahy	59
Zvíře korunní čakry	69
Už nikdy se mnou nikdo nepromluví	77
Dospívání	85
Kobra královská	95
Most a meč	109
Hora	123
Toto je můj hrad	139
Metoda	149
Budoucnost	175
Dodatek	177
Bibliografie	183

zvláště vděčný jsem Mary Morganové a Davidu Callardovi za
a přípravu druhého vydání a Elizabeth Kincaid-Ehlersové,
profesionální korektury.

Práci na přípravu třetího vydání navrhla a dala mu podobu moje žena
Mary Digginová. Její neutuchající nasazení a oddanost pro
ním totemu byly neúnavné a bylo krásné být jich svědkem.

Předmluva ke druhému vydání

rdání první verze Osobního totemu v roce 1987 se používání
ta této metody podstatně zvýšily. Mnozí psychoterapeuti s
jí hodnotu, hloubku, přesnost a plnost, s nimiž čakrová z
léčení a růst. Terapeuti pracující s tělem tuto metodu uz
doplňk ke své vlastní práci. Umělci si jí váží při zrání své krea
obecně docházejí k poznání jejího významu coby hluboce vě
ze sebe samých, jež jim poskytuje podporu a vedení zevnitř.
etoda osobního totemu byla začleněna do profesionálního
bioenergetice a Gestalt terapii na Hartford Family Institut
jí Stuart Alpert a Naomi Bressettová. Margaret Vasington
ně použila v jedné státní věznici a kniha o její práci se přip
ydání. Margaret tuto metodu také představila terapeutům v
učasnosti v této zemi vede výcvik.

ne Pelleya, lékař, používá tuto metodu při zotavování pa
gových a alkoholických závislostí v nemocnici Mount Sinai
v Miami na Floridě. Kia Woodová ji uzpůsobila k používá
odových rituálech s dospívajícími lidmi. S Billem Plotkinem
li tuto metodu jako významný doplněk při hledání vize pod h
nimas Valley Institute a Returning to Earth Institute. Na po
1990 začal vycházet čtvrtletní informační bulletin přinášející
o událostech a vývoji ve zvířecí imaginaci a příbuzných tém
zpravodaj vydávají Rhonda Lunsfordová a Nancy Zastrowo
současné době je v přípravě řada rukopisů a doufejme, že v
1990. Margaret Vasingtonová pracuje na díle Joeova cesta: k
žení jednoho muže za vlastní duši (Joe's Journey: One Man's
est for his Soul), knize o části její práce v jedné z nejpřísněji
ých institucí. Zrnka osvícení: smrt, znovuzrození a transfo
ednictvím imaginace (Seeds of Enlightenment: Death, Re
Transformation through Imagery) je příběhem Reneho I

vlastním putování a vyjde tento rok v nakladatelství Moon
Setkání s pozoruhodnými zvířaty (Meetings with Remarkable
Animals) je souborem příběhů vyprávěných různými lidmi o jejich
vzájemných vztazích s zvířaty. Zvířata čtyř oken: integrace čtyř způsobů poznání,
smyslového vnímání, citění a imaginace (Animals of the Four Windows:
Integrating the Four Modes of Knowing: Thinking, Seeing, Feeling, and Imagery)
je mým záznamem o práci se čtyřmi funkcemi podle Carla Junga. V počáteční fázi se nyní nachází ve spolupráci
s dílem Zvířecí imaginace: příručka pro profesionály (Animals of the Four
Windows: A Handbook for Professionals), jež popisuje víc technik
užívání této metody.

Protože toho vzniká soubor kazet. Tyto kazety nejsou určeny
pouze pro začátečníky, ale jsou míněny pro používání lidmi
majícími s Metodou osobního totemu nějaké zkušenosti, a mají jim
pomoci pokračovat v práci, jestliže momentálně nemají k dispozici žádného
průvodce.

Prošlé dva roky jsem zasvětil téměř výhradně výcviku dalších
praktiků s osobním totemem. Tento výcvik probíhá v Palo Alto a Big
Dale v Kalifornii, ve West Hartfordu v Connecticutu, v Miami na
Floridě, v Bostonu v Massachusetts, v Lavalette v New Jersey, v Saratoga
Springs v New Yorku, v Mexiku a na Long Islandu v New Yorku. Informace o se-
stavení výcviku a bulletinu najdete v dodatku.

Před třiceti lety byla psychoterapie nahlížena jako záležitost pro
specifické osoby. Návštěvu terapeuta klienti prožívali se studem a ta-
kzovou úzkostí. V současné době je psychoterapie zdravou cestou a rozdíl mezi terapií
a životem je méně zřetelný. Velké množství lidí se zajímá o samotnou práci terapeuta. Velmi mnoho lidí vnímá
terapeuta jako prvního člověka, který jim pomůže v životě. První
prvořadou úlohu pomáhat ostatním ve vývoji.

Vývoj fyzický, psychický i spirituální je přirozený proces, který
se děje zevnitř navenek a k jeho uskutečnění dochází tehdy, jestliže
nejsou žádné traumatické či rušivé události, jež by způsobily
zastavení vývoje člověka na těchto událostech. V současné kultuře je však
velmi těžké být všudypřítomné, že si dokonce přestáváme jeho velkou část

movat. Pozoruhodné knihy Alice Millerové popisují některé
rytějších“ aspektů traumatu způsobeného kulturními vlivy.
pomáhá tato traumata vyléčit, aby růst a vývoj mohl pokračovat.
nemůže probíhat přirozeně bez plného začlenění celé naší bytosti.
čení této celistvosti je paradoxně zároveň cílem růstu. Řízení
e obecně a Metoda osobního totému konkrétně napomáhají v
éto celistvosti, aby léčení a růst mohly probíhat komplexněji.
naší kultuře nebyvala představivost neboli imaginace nikdy p
systematicky jako nástroj, jenž by pomáhal získat porozumě
světu, přestože by se mohlo jednat o přístup s hodnotou rovná
ké metodě. Stěží jsme se teprve dotkli povrchu možností, je
nace skýtá při dovádění našeho života k plnosti a bohatosti,
naším nezpochybnitelným dědictvím. Doufám, že tato kniha
u z bran, jež nám umožní vstoupit do této pozoruhodné dí
amých.

Santa Fe, Nové Mexiko

1. března 1990

Předmluva ke třetímu vydání

Dvacet let nyní uběhlo od druhého vydání této knihy a pětadvacátého vydání prvního. Kniha se neustále prodává s překvapující úspěšností. Jsem nyní samozřejmě starší, mnohem hubenější, ale stejně silný, nemám už ale takovou výdrž, jakou jsem měl coby mladý dvadesátník.

Populárnost Metody osobního totemu stále narůstá. Ve Spojených státech pracuje po mnoho let Debra Vickroyová obětavě jako prezidentka International Institute for Visualization Research (IIVR), Mezinárodního institutu pro výzkum vizualizace, podpůrné neziskové instituce, nástupcem IIVR. Ona a Dianne Timberlakeová rovněž pořádají celná shromáždění praktikujících stejně jako výcvikové semináře v mnoha státech a v nedávné době začaly s vedením seminářů odpovídajících požadavkům dalšího vzdělávání v Kalifornii.

Nejdůležitější rozmach Metody osobního totemu (MOT) se odehrál v minulém desetiletí, když se rozšířil do značné míry do Evropy i do ostatních částí světa. Workshopy a semináře probíhají v Austrálii, Rakousku, Kanadě, Dánsku, Francii, Německu, Velké Británii, Guatemale, Irsku, Itálii, Makedonii, Polsku, Portugalsku, Švédsku a Švýcarsku.

Moje návrh Andrey Campbellové byl v roce 1990 založen každoročním festival zvířat (Festival of the Animals), který se uskutečňuje na jaře ve Spojených státech, Evropě a Austrálii. Energie tohoto festivalu je pozoruhodná, lidé se setkávají jako staří dobří přátelé, přestože se nikdy nevidí poprvé v životě. Odlišné jazyky a kultury nejsou vůbec zábranou. Tato setkání probíhají na úrovni hlubší, než je jazyk a kultura. Když se u těchto setkání pot při nich odhalujeme své přirozené lidské společenství, existující dříve, než jsme se začali identifikovat se svými vlastními identitami. Když jsem pokračoval v psaní a publikování. K mým dílům patří *Four Windows: Integrating Thinking, Feeling, Sensing, and Acting* (Zvířata čtyř oken: integrace myšlení, citění, smyslového vnímání a jednání).

ginace), vydané v roce 1992, román *Little Ed and Golden Ed a zlatý medvěd*), vydaný v roce 1993 a *Into Wholeness: The Deep Imagery (Do celistvosti: cesta hlubinné imaginace)*, vydaná v roce 1993. Některé z těchto knih byly přeložené také do němčiny, italsky a francouzštiny.

Další autoři publikují knihy, pro něž byla impulzem vzniku Moon Bear Press toto téma nebo tuto metodu v určitém rozsahu zmiňují. Marie Salie Gallegos Chavez Douglasová, moje sestra a zkušená umělkyně a terapeutka, byla jednou z prvních lidí, kteří začali praktikovat práci s zvířecího totému krátce po jejím objevení. Napsala nádhernou knihu o vlastním putování s čakrovými zvířaty nazvanou *The Circus Journey of Transformation (Cirkusová klec: cesta transformace)*. Tato kniha vyšla v roce 1992 v nakladatelství Moon Bear Press.

Lineární kniha Reneho Pelleyi-Khouriho *Seeds of Enlightenment, Rebirth and Transformation through Imagery (Zrnka osvícení, znovuzrození a transformace prostřednictvím imaginace)* vyšla v nakladatelství Moon Bear Press v roce 2004.

Debbie Johnsonová napsala *The World is a Waiting Lover: Desire and Quest for Beloved (Svět je čekající milenec: touha a hledání milovaného)*, vydaná v nakladatelství World Library, 2005.

Janey Garrisonová napsala *Imagery in You: Mining for Treasure in Your Inner World (Imaginace ve vás: dobývání pokladů ve vašem vnitřním světě)*, vydaná v nakladatelství Outskirts Press, 2006.

Christina Rüeschová vydala *Frage dein Krafttier: Heilende Botschaften aus den Lebenslagen (Zeptej se svého silového zvířete: léčivá poselství z vašich životní situace)*, Kosel-Verlag, 2006.

Christian Lerch vydal knihu o své vynikající práci s dětmi ve Švýcarsku nazvanou *Kinder entdecken ihre innere Kraft: Integrative Imageryarbeit (Děti odhalují svou vnitřní sílu: integrální práce s imaginací)*, vydaná v nakladatelství Kosel-Verlag, 2007.

Lee Brooks Licisová vydala svou knihu *Dancing in my Grandmother's Garden: Unearthing the Soul of the Feminine and the Gift of the Earth (Tanec v zahradě mého dědečka: odhalování duše ženskosti a dárky země)*, vydaná v nakladatelství Moon Bear Press, 2007.

né imaginace) na počátku roku 2012 v nakladatelství Moon
Beginning With the End: A Memoir of Twin Loss and Healing (Začínání s koncem: Zpráva o ztrátě dvojčete a o léčení) od Mary R. Morganové
2012 ve Vantage Point Books. Tato kniha mezi jinými zkuš
oumá i léčivou sílu Metody osobního totemu při práci s hlub
ím zármutkem.

omě této revize Osobního totemu vyjde v roce 2012 moje
nazvaná Living Chakras: Gathering Wholeness (Živoucí čakry
ování celistvosti). Rovněž pracuji na další knize s názvem O
Obedience: The Human Illness (Kontrola a poslušnost: lidská n
ománu, jemuž jsem zatím nedal žádné jméno.

oje manželka Mary Digginová je zkušenou redaktorkou nal
Moon Bear Press a věnuje se také řadě svých dalších zájmů
atří výroba keramiky v apačské tradici, stala se vůdčí oso
kého spirituálního léčení a potních obřadů, pracuje na vyt
etových stránek a na získání titulu Ph.D. v oblasti mytologi
na Pacifica Graduate Institute ve městě Carpinteria v Kalifo
v tomto krátkém časovém úseku se samozřejmě neobyčejn
používání internetu, jenž poskytuje možnosti okamžitého s
nací a spojení s lidmi po celém světě. Zastihnout nás můž
e www.deepimagery.org.

m hluboce vděčný svým společníkům, kteří mě provázejí
tém jmenovaným i nejmenovaným. Respektuji kroky, jež b
estě podniknuty, stejně jako ty, jež podniknuty nebyly. Dospě
nání, že je to život sám, co nás unáší a čemu musíme zasvěti
nci. Jsme tak zvláštní kombinací života, nesoucí s sebou víc l
ž máme buněk ve svém těle, bakterií, které jsou základní so
o života a bez nichž bychom rychle zemřeli. Podobným způs
i vybuodovali celou řadu odlišných životních cest a naším úk
e říci, že máme nějaký jediný úkol, je shromažďovat vešker
í projevy v jediné bytosti. Země samotná je tak prostoupena
e jsme zde v dobré společnosti. A bez nejmenších pochybn

é říct, že Univerzum samotné je živoucí bytostí, ohromnou, živoucí bytostí v neustálém procesu rozvoje a my jsme pou oby, jimž se stalo domovem, osidlující tak samo sebe pro pln í své vlastní úžasné evoluce.

tento milovaný kousek země nacházející se na řece Rio G ch severního Nového Mexika, země, jež s sebou nese historii mnohem starobylejší než Spojené státy, země obývaná bobry, dramy, kanadskými husami, lesními kachnami, orly bělohla zálními a káněmi rudoocasými, stejně jako našimi dvěma ko m Scamp a Bob Bob Bob, se stala tvůrčím domovem, kde ut a s láskou a péčí stále poskytovat pomoc tomuto fantasti právně chápanému světu. A nesmím zapomenout na kojoty očas v noci častují svými serenádami.

konec bych rád uvedl, že po opětném přečtení tohoto rukop vaceti letech mě překvapilo, jakým způsobem jsem v něm po „indián“ pro označení domorodých obyvatel severozápadníh Jsem si vědom, že se jednalo o hrubě nevhodné pojmenová hhaluje coby potomky jistých Evropanů, kteří jaksi nevěděli, vlastně ocitli. Zcela jednoznačně jsem tímto slovem nechtěl n ět. Kulturu a komunitu národů severozápadního pobřeží ch ké úctě, mnohokrát jsem tuto oblast procestoval a byl jsem hl ut jejich velkolepými výtvary, jež jsou pro mě důkazem neje o pochopení nezbytnosti začlenění všech našich životních p omí do plného lidství. Jejich umění je také ztělesněním pozna bytost v sobě musí slučovat vše, čím je, v rovnováze a harm ohla plně vzkvétat.

ictou

Eligio Stephen Gallegos
River Spirit, Nové Mexiko, 2012

Trička a totemy

Ve 1979 jsem opustil pozici profesora psychologie na jedné univerzitě, kde jsem působil dvanáct let, a přesunul jsem se na západní pobřeží, abych tam podstoupil postdoktorskou stáž v psychoterapii. Byl jsem fascinován rolí představivosti ze záležitostí, jež mě za doby učitelování stále více zajímaly. Zaujal mě koncept funkce představivosti v lidském růstu a vývoji a používání představivosti, neboli vizualizace, v terapii. Tento zájem původně vyvolaly sny, vizuální a bohaté snů, jež jsem zažíval od dětství, a vážné snění, které mě vedlo k pokusu porozumění jejich místu v mém životě. To mě vedlo ke zjištění, že v té době třebaže jen málo lidí kdy skutečně sny studovalo, a k zorganizování několika výukových kurzů o psychologii snění.

Už se mi otevřely dveře ke skvělým spisům C. G. Junga a vedlo mě to k četbě dvou knihám, které mě významným způsobem nasměrovaly k představivosti. Jednou z nich byla pozoruhodná kniha Jamese Hillmanna *ReVisioning Psychology (ReVizionářská psychologie)*, knižně vydaná jako Terry Lectures, které přednášel na Yale University v roce 1977. Hillmann brilantně sepsaná teze zní, že základní funkcí mysli je vdechnout si svět, aby se svět tím, že žije, hlasitě se vyjadřuje a věnuje pozornost všem věcem. To znamená, že je, takže můžeme naslouchat tomu, co nám svět kolem nás říká. To znamená prožívat svět z perspektivy každého prvku tohoto světa. To umožňuje hlubším prvkům v nás samotných účastnit se našeho života a uvědomování a formulovat náš vztah k okolnímu světu. To znamená, že nám a osvobozovat nás od odpovědnosti za myšlenku, že naše myšlenky a uvědomování si patří pouze k oné konkrétní identitě, kterou nazýváme já. To znamená být samými.

Další knihou byly *Waking Dreams (Bdělé sny)* od Mary Watkins. Watkinsová, jež toto téma začala původně zkoumat ve snaze porozumět roli představivosti a nakonec na něj sepsala svou dizertační práci, získala doktorantského studia psychologie, sleduje používání představivosti v celých dějinách. Tato publikace na mě udělala hluboký