

# PROBUZENÍ DO DUCHOVNÍHO SVĚTA



Šamanská  
cesta  
přímého  
poznání

Sandra Ingerman, Hank Wesselman

PROBUZENÍ —  
DO DUCHOVNÍHO  
— SVĚTA

PROBUZENÍ  
DO DUCHOVNÍHO  
SVĚTA

ŠAMANSKÁ CESTA PŘÍMÉHO POZNÁNÍ

*Sandra Ingerman, Hank Wesselman*

## **Probuzení do duchovního světa**

Sandra Ingerman, Hank Wesselman

Z anglického originálu

*Awakening to the Spirit World: The Shamanic Path of Direct Revelation*

přeložila Veronika Kreslová

Odpovědný redaktor Vlastimil Lapáček

Návrh obálky Rachel Murray

Produkce V Síti s.r.o.

Grafická úprava a sazba Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com)

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Elektronické vydání první

Příprava elektronických formátů KOSMAS [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

Copyright © 2010 Sandra Ingerman. Copyright © 2010 Hank Wesselman.

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

ISBN 978-80-7370-091-1

# OBSAH

---

	PŘEDMLUVA SANDRY INGERMANOVÉ .....	9
	PŘEDMLUVA HANKA WESSELMANA .....	15
	ÚVOD .....	21
<i>Kapitola 1</i>	CO JE ŠAMANISMUS? .....	29
<i>Kapitola 2</i>	ŠAMANSKÁ CESTA .....	57
<i>Kapitola 3</i>	JAK SE ZNOVU SPOJIT S PŘÍRODOU .....	83
<i>Kapitola 4</i>	VIZIONÁŘSKÁ PRÁCE S POČASÍM A ZMĚNAMI ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ .....	101
<i>Kapitola 5</i>	SÍLA OBŘADŮ A RITUÁLŮ .....	117
<i>Kapitola 6</i>	SNY .....	139
<i>Kapitola 7</i>	VÝTVARNÉ UMĚNÍ JAKO MOST DO DUCHOVNÍ ŘÍŠE .....	167

Kapitola 8	PRÁCE SE ZVUKEM A SVĚTLEM.....	185
Kapitola 9	SMRT JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL .....	209
Kapitola 10	PROŽITKOVÁ PRÁCE SE SMRTÍ A UMÍRÁNÍM.....	223
Kapitola 11	KAŽDÁ ZMĚNA S SEBOU PŘINÁŠÍ TAKÉ ZÁNİK.....	245
Kapitola 12	DĚTI JSOU NAŠE BUDOUCNOST .....	255
Kapitola 13	PRÁCE V KOMUNITĚ.....	269
Kapitola 14	SPOLEČENSTVÍ LIDÍ USILUJÍCÍCH O TRANSFORMACI.....	289
Kapitola 15	NÁVRAT ŠAMANA .....	305
	O AUTORECH .....	321
	MEDAILONY SPOLUautorů .....	323

# PŘEDMLUVA

## SANDRY INGERMANOVÉ

---

Šamanismus je starodávná a účinná duchovní praxe, která nám může pomoci proplout náročnými dobami plnými změn. V našem moderním světě, kterému vládou technologie, jsme se naučili věřit, že to, co vidíme, slyšíme, cítíme a čeho se dotýkáme našimi pěti smysly, vytváří spojení mezi námi a okolním viditelným světem. Oproti tomu šamanismus tvrdí, že existují průhledy do jiných realit, kde přebývají pomocní duchové. Ti nám mohou poskytnout vedení, vhled a léčení. A nejen nám, ale i světu, ve kterém žijeme.

Šamanismus nás učí, že jsme součástí přírody a tvoříme jednotu se vším živým. Ve světě šamanů se všechno, co existuje, považuje za živé. A všechno má duši. Duchovní aspekty všeho živého jsou vzájemně propojeny jemnou sítí – pavučinou života. Protože jsme součástí přírody, stává se ona sama naším pomocným duchem, který nám může mnohé napovědět – například jak můžeme znovu uvést svůj život do rovnováhy a harmonie.

Jádrem šamanismu je cesta vlastní zkušenosti, přímého poznání. V této duchovní disciplíně nejsou mezi člověkem a pomocnými duchy žádní prostředníci. My všichni můžeme mít přístup k moudrosti, vedení a léčení.

Existují způsoby, jak se s pomocnými duchy a také s transpersonálními aspekty přírody samotné spojit. Spolu s dalšími čtyřmi autory vám Hank Wesselman a já představíme některé dobře prozkoumané cesty, kterými se můžete vydat, abyste získali okamžitý a autentický přístup k šamanské stezce přímého poznání.

Mých důvodů, abych tuto knihu ve spolupráci s dalšími autory napsala, bylo několik. Na naší planetě dochází k duchovnímu probuzení. Stále více lidí čte duchovní literaturu a zkoumá různé duchovní praktiky, které vedou k seberealizaci, osobnímu rozvoji a tolik potřebné evoluci vědomí lidstva jako celku.

V této době duchovního probouzení se slovo „šaman“ stalo součástí populární kultury. Dokonce v drogerii vídám mýdla a šampóny, na kterých je napsáno slovo šaman. Setkávám se s reklamami v novinách a časopisech, které slovo šaman spojují s nejrůznějšími profesemi. A ačkoli já sama se zabývám praktikováním šamanismu více než třicet let, nejsem si jista, že mi je jasné, na co tyto reklamy odkazují. A možná se nad tím pozastavujete i vy.

Jelikož se slova „šaman“ a „šamanismus“ zprofanovala podobnými marketingovými triky, v reakci na to se někteří lidé pokusili vytvořit pravidla, která by stanovila, co šamanismus je a co není. Aniž bych chtěla zpochybnit něčí dobré úmysly, vedou tyto snahy v zásadě pouze k ještě většímu zmatku a nepochopení, co je vlastně šamanská praxe.

Je paradoxní, že šamanismus byl vždycky praxí, při které ti, kdo se jí zabývali, získávali jedinečné vedení od pomocných duchů – transpersonálních bytostí označovaných také jako duchovní průvodci nebo andělé. Zároveň však také existují časem prověřené hlavní zásady šamanské praxe. Tuto knihu jsem napsala proto, abych se



s vámi o některé z těchto zásad podělila. Sami tak můžete zjistit, co šamanismus je a co není, aniž bych jej musela vymezovat nějakými definicemi.

V dobách velkých změn, které nyní prožíváme, mnoho lidí reaguje obratem do svého nitra. Stanou se z nich duchovní hledači. Tato cesta mnohdy obnáší i hledání cest, jak udržitelnějším způsobem pracovat a žít – individuálně i v rámci skupiny.

Mezi některými hledajícími existuje tendence upínat se k systémům vytvářejícím pravidla, která pro ně stanoví, co mají dělat. Mají pocit, že tím získají bezpečí a potvrzení svého způsobu života. Stejně tak existují lidé, kteří se obracejí na šamanismus jako na soubor pravidel pro kontaktování pomocných duchů a chtějí, aby jim někdo řekl, že existuje správný a nesprávný způsob, jak provádět šamanskou praxi.

Mezi hledajícími také přetrvává sklon dávat svou vlastní moc do rukou druhým. Tento druh hledajících si přeje najít učitele, který bude fungovat jako prostředník mezi nimi a pomáhajícími duchy. Toto je charakteristickým rysem organizovaného náboženství, kde existují byrokratické struktury kněží stojících mezi běžným člověkem a říší posvátného. To však není typická šamanská cesta, ani to není cesta přímého poznání.

Na svých šamanských seminářích vedu lidi k tomu, aby se sami spojili se svými pomocnými duchy, a snažím se je přivést k důvěře v jejich duchovní průvodce, jakmile toto spojení navážou. Jsou to teď oni, kdo je dále budou učit a vést. Když nabízím lidem semináře, kde vyučuji účinné metody léčení, říkám studentům, že nejlepšími léčiteli jsou nepochybně ti, kdo zahodí své poznámky a spolehnou se na vedení, které jim poskytnou jejich pomocní duchové.

V nynější disharmonické době vznikají nová onemocnění duše i těla. Také problémy, které se objevují na naší planetě, vyžadují nová, tvůrčí řešení. Chce se po nás, abychom se ponořili do nitra a našli svého vlastního tvůrčího génia, který by nám pomohl těmito

změnami projít. Vyžaduje se od nás, abychom byli ochotni vyhledávat vedení pomocných duchů, a mohli tak snáze růst, vyvíjet se a procházet různými fázemi našeho života s přehledem a silní.

Znamená to také, že se musíme přihlásit ke své vlastní síle a nacházet nové způsoby, jak vzájemně spolupracovat.

Když učím některé své pokročilé studenty, kteří se chtějí stát učiteli, aby mohli dál nést šamanskou tradici, vysvětluji jim, jak mne samotnou při učení provázeli pomocní duchové. Objasňuji jim také, proč používám na svých šamanských seminářích určitá duchovní cvičení. Studenty ve svém programu výuky pro budoucí učitele žádám, aby nevyučovali tak, jak to dělám já, ale aby se raději řídili vedením jejich vlastních duchovních průvodců. Právě tímto způsobem se totiž předávala šamanská tradice po celá staletí – a jedinečně tak zůstane živá a naplněná duchem, silou a významem.

Cílem jakékoli duchovní cesty je spojit člověka s jeho vlastním božstvím, dovést ho k tomu, aby si uvědomil vlastního tvůrčího génia. Každý má úžasný tvůrčí potenciál. Když si budeme myslet, že jenom někteří lidé znají odpovědi na palčivé otázky dnešní doby, nepomůže nám to vytvořit harmonický život na zdravé planetě.

Můžeme vzájemně sdílet svá řešení na různých úrovních, kde vyjadřujeme svůj jedinečný talent a nadání. Všichni můžeme vyjadřovat rozličné aspekty božství podobně jako diamant, který má různé fasety, které společně září a vytvářejí překrásné světlo. Když se vydáme na šamanskou cestu přímého poznání, zažehne se naše vnitřní světlo. Když jej spojíme s dalšími lidmi, které máme kolem sebe, a jejich vnitřními jiskrami, věřím tomu, že rozsvítíme dostatečně silné světlo, aby se planeta naplněná harmonií, láskou, světlem, mírem a hojností pro všechny stala realitou.

Knihy o šamanismu píší už od devadesátých let minulého století. Vyjadřuji v nich svou touhu přinést dávnou praxi šamanismu do naší moderní kultury takovým způsobem, který by reagoval na problémy a potřeby naší doby. Jedna kniha navazovala na druhou

a vznikaly další a další. Shledala jsem, že jak se měnila doba, měnil se i způsob, jak mě moji pomocní duchové vedli a zprostředkovávali mi nové způsoby léčení – abych mohla lépe pomáhat druhým i sobě. Původní profesí jsem psychoterapeutka a i to mě vedlo k vnímání šamanismu jako praxe, která je živá a prochází neustálou proměnou.

Během let jsem pochopila, že naším úkolem není nějak zmodernizovat tuto dávnou tradici tak, aby získala novou formu, která bude vyhovovat a dávat smysl moderním duchovním hledačům a vizionářům. Dnešní náročná doba volá po tom, abychom spolupracovali jako komunita na vytvoření pozitivních a trvalých změn, které budou prospěšné nám všem. V tomto smyslu jsem byla vedena, abych přizvala další učitele šamanismu ke spolupráci na této knize. Chtěla jsem vás jako čtenáře seznámit také s jinými způsoby práce a ukázat, že i vy jste volán nebo volána na cestu přímého poznání.

V roce 2005 jsem se stala zakládající členkou rady Společnosti lidí praktikujících šamanismus (Society of Shamanic Practitioners). Jejím účelem je propojit celosvětovou šamanskou komunitu, a moct tak sdílet, co jsme se naučili, pokud jde o překlenutí mezery mezi pradávnými a časem prověřenými vizionářskými praktikami starých šamanů a naší současnou moderní kulturou – impulz, který byl v pozadí vzniku a důležitého poslání této knihy.

V roce 2008 jsem požádala členy rady této společnosti, které považuji za zkušené učitele, praktiky a spisovatele, aby sdíleli svou moudrost prostřednictvím této knihy, abychom tak mohli společně sloužit mnoha dalším lidem. Všech šest z nás, kdo se rozhodli do tohoto projektu přispět, má za sebou bohaté osobní zkušenosti s šamanskou cestou.

Knihu jsem tedy uspořádala tak, abych mohla přizvat ke spolupráci další autory. Jedním z nich je antropolog a spisovatel Hank Wesselman. Když jsme se vzrůstajícím nadšením hovořili o tomto projektu, napadlo mne, abych jej požádala, aby spolu se mnou napsal hlavní linii vyprávění. Jak projekt pokračoval, pomáhal mi

s tím, jak vetkat do tkaniva textu další příspěvky a učení všech, kdo se na knize podíleli. Psaní této knihy společně s Hankem jsem si doopravdy užila. Je to člověk, který praktikuje šamanismus a je také jeho učitelem. Zním ho už dobrých třicet let a je mým přítelem.

Mezi dalšími, kdo do knihy přispěli, je Tom Cowan. Je to úžasný spisovatel a učitel keltské cesty a jistě si všimnete toho, jak poetickým způsobem píše. Karol Proudfoot-Edgarová a já jsme mnoho let společně učily na seminářích a staly se z nás duchovní sestry a dobré přítelkyně už od první chvíle. Stejně jako Tom má i Carol úžasný smysl pro poezii. José Stevense znám od roku 1980, kdy jsem se poprvé zúčastnila formálního šamanského výcviku. Byli jsme tři roky ve společné skupině, která tuto cestu podstupovala. Mám hlubokou úctu vůči integritě, kterou José do této práce přináší, a oceňuji na něm, s jakou oddaností žije to, co učí. Mnoho let znám také Alberta Villoldo, jehož služba druhým dojímá mnoho z nás, kdo jdeme šamanskou cestou. Jsem opravdu šťastná, že se tyto lidé na knize podíleli.

Poté, co jsem znovu uspořádala kapitoly této knihy, požádala jsem všechny přispívající, aby sdíleli své učení v těch kapitolách, ke kterým cítili vztah. Ne každý z nich tedy přispěl do každé kapitoly.

Hank a já jsme měli dvojí úlohu. Naše hlasy se v knize prolínají a odrážejí jednotu i tok naší společné moudrosti a přátelství, trvajících celá léta. Hlas vypravěče, tvořící tkanivo knihy, je tedy náš společný. A přesto jsme zároveň přispívajícími členy skupiny šesti autorů. Každý z nás vyučuje svým vlastním způsobem. Takže v těch pasážích, kde sdílíme své vlastní jedinečné způsoby práce, používáme svá jména, abychom představili své učení.

Nyní bych ráda představila Hanka Wesselmana. V úvodu pohovoříme o formátu této knihy a prozradíme, jak s ní pracovat.

# PŘEDMLUVA

## HANKA WESSELMANA

---

Když jsem přijal laskavé pozvání Sandry Ingermanové být spoluautorem této knihy, okamžitě jsem si jako antropolog uvědomil, že zde vznikla příležitost prozkoumat rozměry a hranice pozoruhodné subkultury, která v našem západním světě zapustila kořeny. Komunity, ke které vy, jako čtenář, nejspíš také patříte.

Mohli bychom o této subkultuře mluvit jako o transformační komunitě. A protože slovo „transformační“ se stalo v této době módním, chtěli bychom říct hned na začátku něco tajemného.

V srdci této komunity se tiše, ale jednoznačně utváří nový duchovní celek, který nás přivádí k tématu ležícímu v epicentru této knihy – je jím cesta přímého poznání.

Je to cesta, na které každý z nás jako jedinec může přímo vstoupit do kontaktu s velkým tajemstvím Bytí, ať už si pod ním představujeme cokoli, a vnést je do naší každodenní existence, do našich vztahů, do světa kolem nás.

To je ona věky prověřená cesta šamanů, mystiků, vizionářů. Duchovní cesta, která každého z nás vede přímo ke zkušenosti autentické iniciace. Cesta, která nás může dovést k již nezvratné zkušenosti

osobního probuzení, na Východě nazývané „osvícení“ a na Západě „uvědomění si Boha“.

Je to cesta, na které může každý objevit, kým a čím doopravdy je, a získat naprosto jiný vhled, než jaký poskytuje scénář, podle kterého nám současná společnost předepisuje žít. Během cesty možná zjistíte, že tento scénář je pro vás už veskrze nevyhovující a zastaralý.

Když jsme začali se Sandrou sdílet s vámi, našimi čtenáři, myšlenky o proměnách, ke kterým v současné společnosti dochází, moje pozornost (jelikož jsem antropolog) byla nevyhnutelně přitahována k té části mého života, kterou jsem prožil mezi původními kmeny v Africe. Tam, v africké buši mezi domorodci, stovky mil od nejbližší silnice, teplé vany nebo vychlazeného piva, jsem se před více než třiceti pěti lety poprvé setkal s šamanskou cestou. Došlo k tomu prostřednictvím řady spontánních, jakoby snových vizí, které byly intenzivně reálné a úplně změnily můj život.

Tehdy mi bylo třicet let, byl jsem členem vědecké expedice, jejímž úkolem bylo prozkoumat vyschlou, erozí rozervanou krajinu východní Afriky kolem Velké příkopové propadliny. Hledali jsme tam odpovědi na otázky související s velkým tajemstvím vzniku lidského druhu. Tehdy jsem se obával, že mí vědečtí kolegové nebudou příliš nakloněni tomu, abych s nimi mohl sdílet tyto mimořádné zážitky. Proto jsem se obrátil na některé muže z afrického kmene, se kterým jsme tehdy pracovali. Během let, kdy jsem žil ve stanu v jednom kempu v jihovýchodní Etiopii, daleko od všech turistických tras, se z nás stali přátelé. V rozhovorech s těmito muži jsem pomalu přicházel na to, že jejich pohled na věci byl naprosto cizí mému vědeckému způsobu přemýšlení o světě. Jádrem jejich světonázoru byla představa, že pole snů sestávající z mnoha různých úrovní představuje reálný svět. Vnímali, že my, jakožto lidské bytosti, ve skutečnosti sníme 24 hodin denně a že každodenní fyzický svět se zhmotňuje jako reakce na tento sen a nikoli opačně. Tyto představy byly vždy provázeny silným přesvědčením,

že snový svět je uvědomělý – že to je vědomí samo, které je živé, inteligentní a nadané mocí. Toto vědomí pak prostupuje a proniká vším, co ze sebe vyzařuje, dodávajíc tomu pozornost-uvědomění, vitalitu a životní sílu.

Trvalo mi samozřejmě mnoho měsíců, vlastně mnoho let, než jsem plně porozuměl tomu, o čem tito domorodci hovořili, a než jsem to vstřebal. Hned od počátku jsem však pochopil, že to pro ně nebyla nějaká filozofická teorie, ani nějaký koncept. Bylo to vnímání, vědění založené na přímé zkušenosti – na přímém poznání, chcete-li. Mezi nimi jsem se také poprvé setkal se šamany.

Zajímavé pro mě bylo zjištění, že šamanismus není náboženství, a ani není v konfliktu s žádnou náboženskou tradicí. Je to metoda – a jak jsem se sám mohl z první ruky přesvědčit, metoda, která se může stát způsobem života, pokud ji praktikujeme s pokorou, sebekázní a úctou. Tato cesta obohatila můj život více, než jsem schopen říct.

Dovolte mi tedy, abych přijal pozvání Sandry a sdílel s vámi v knize, kterou se chystáte číst, něco z toho, co jsem se na této cestě naučil. Chtěl bych se s vámi podělit o nesmírně cenné a jedinečné kousky skládky, která tvoří tajemství toho, kdo jsme, jak jsme se stali tím, čím jsme, a kam směřujeme.

Šamanská praxe přímého poznání je starodávným předchůdcem všech našich náboženských a filozofických tradic, moderních i starověkých. Toto je fakt, a kdo by tento výrok považoval za příliš odvážný, starodávný charakter šamanské cesty lze doložit archeologickými důkazy, jakými jsou například jeskynní malby z doby ledové, malby na kamenech a další archeologické nálezy starověku.

Článek publikovaný v americkém časopise *Science* odhalil, že šamanská cesta je stará přinejmenším 77 tisíc let. Důkazem o tom mohou být například kamenné tabule z červeného okru, vykopané v jižní Africe v oblasti podél Indického oceánu. Na několika z nich se našly pozoruhodné záměrně vytvořené obrazce, které vypadaly jako matrix, pavučina nebo síť.

Co tyto záhadné symboly znamenaly pro naše pravěké předky, to dnes nemůžeme s jistotou říct. Tyto symboly však, jakmile byly jednou vytvořeny, se neustále opakují ve skalním umění z té doby po celé Africe, Evropě, Asii, Austrálii a i v Severní, Střední a Jižní Americe. Mezikulturní studie, které byly provedeny s posledními tvůrci tradičního skalního umění, tedy s křováky !Kung San z pouště Kalahari, prokázaly, že tato síť, pavučina nebo matrix představuje vizuální fenomén, který vidí šamani v transu na svých cestách do „jiných dimenzí“.

Když na Západě slyšíme slovo „šaman“, většina z nás si představí domorodce v kostýmu nebo v masce, který tančí kolem ohně doprovázen zvuky bubnů. Ale uvnitř této slupky sestávající z kostýmu, masky a rituálu je žena nebo muž se zcela reálnými zvláštními schopnostmi.

Všichni skuteční šamani jsou nadanými vizionáři – jsou to mistři zkušenosti transu schopní dosáhnout rozšířených stavů vědomí, ve kterých mohou oddělit své soustředěné vědomí od těla a vstoupit do jiné reality. V ní se obvykle setkávají s početnými archetypálními a transpersonálními silami, které čekají, odděleny pouze tenkou oponou od lidských dramát, aby nám mohly být nejrůznějším způsobem nápomocny. Domorodci a stejně tak moderní mystici obvykle nazývají tyto síly „duchové“ nebo „pomocní duchové“.

Šamani se často setkávají se silami, které by bylo možné pojmenovat jako duchy přírody. Může se jednat o duchy zvířat, rostlin a minerálů, z nichž mnozí sloužili lidstvu jako pomocníci a strážci po celá tisíciletí. Vizionáři všech možných tradic a náboženské víry se však také setkávají s duchy svých předků a s vyššími, soucitnými andělskými silami, které jim pomáhají jako duchovní učitelé a průvodci. Mezi nimi můžeme nalézt i svůj vlastní transpersonální duchovní aspekt – naše vyšší Já nebo Nadjá, o kterém se ještě v knize zmíníme.

Snad nejdůležitější šamanskou zásadou, z níž může mít každý prospěch, je, že v šamanské praxi není žádná hierarchie nebo soubor



dogmat předávaných následovníkům nějakou nadřazenou náboženskou autoritou. Šamanismus je cestou okamžitého a přímého osobního kontaktu s Duchem, cestou hluboce intuitivní, bez definic, cenzurování nebo posuzování druhými lidmi. Na této cestě má každý hledající přístup k transcendentálnímu spojení a všemu, co nám může toto spojení dát.

Je zajímavé, že šamanská tradice se většinou předává v rodinné linii, což je fakt, který vedl jisté badatele k domněnce, že v naší DNA může být nějakým způsobem zakódována schopnost rozšířit naše vědomí a dosáhnout transu. Objevily se také názory, že tento genetický program by mohla mít v sobě zakódována značná část lidské populace – což je hypotéza, již podporují některá antropologická pozorování v terénu. Mezi tradičními křováky !Kung San z pouště Kalahari v jižní Africe by se až 50 procent typických lovců a sběračů mohlo stát šamany, kdyby to bylo zapotřebí.

Tato skutečnost vede k domněnce, že schopnost mít šamanské vizionářské zkušenosti je dědičným právem všech národů všude na světě a že člověk nemusí být „domorodcem“, aby mohl mít tuto pradávnu mystickou zkušenost.

Šamanská tradice, jako všechny ostatní mystické tradice, předává množství informací a technik, které umožňují novicům, aby znovu objevili a přímo zakusili schopnosti svých předků. Kdybychom se vydali dostatečně daleko nazpět po časové ose, jsme všichni potomci „domorodců“ – lidé ze Západu i všichni ostatní. Velcí šamani existovali všude.

Znovuobjevením a znovuprožitím schopností našich předků na sebe každá nová generace bere odpovědnost nést dál tuto odpradávnou se obnovující tradici, oživit ji a snad i doplnit a proměnit nashromážděné duchovní bohatství její moudrosti a technik. Tímto způsobem se totiž odedávna vizionářské cesty udržovaly životaschopné a smysluplné pro ty, kdo se jimi rozhodli vydat.

Narůstající objem mezikulturní etnografické literatury o šamanech a jejich neobvyklých schopnostech potvrzuje, že cesta přímého

poznání je součástí kulturního dědictví všeho lidstva, i když toto dědictví bylo na Západě po více než tisíc let z velké části ztraceno kvůli systematickému a nemilosrdnému potlačování ze strany organizovaných náboženství.

# Úvod

---

Tato kniha vám předkládá řadu posvátných znalostí a je prodchnuta jedním klíčovým přáním: Umožnit vám otevřít svou vlastní vnitřní vizionářskou bránu do říší posvátného.

Nemusím snad ani dodávat, že jejím úkolem není nahradit roky ukázněné praxe, kterou prováděli mystici všech světových vizionářských tradic. Může na vás však zapůsobit jako katalyzátor a pomoci vám vydat se na neobyčejné duchovní dobrodružství. Možná vám pomůže spustit program „vizionářská cesta“ na vašem vnitřním hard disku, tedy na vaší DNA, a budete moci najít svou vlastní cestu, jak se spojit s vnitřním zdrojem moudrosti, síly a léčení.

Šamany odlišuje od všech ostatních stoupenců různých náboženství právě neobyčejná schopnost získat přístup k transpersonálním říším. Této problematice se budeme do hloubky věnovat v první kapitole.

Ve druhé kapitole prozkoumáme zkušenostní základ šamanské praxe – šamanskou cestu. Povíme si něco o používání technik, jako je monotónní bubnování kombinované s usměrněnou pozorností a záměrem. Budeme postupovat bezpečným a časem prověřeným meditativním způsobem. Získáme tak přístup k posvátným říším

světa duchů. A jak se sami budete moct přesvědčit, je tato praxe vším jiným než něčím primitivním.

Šamani dávnověku byli prvními odvážnými pionýry, kteří začali zkoumat komplex našeho těla-mysli-ducha a také podstatu reality – vnitřní i vnější. Jejich objevy učiněné na cestě přímého poznání slouží jako základna pro nás, kdo je chceme v dnešní době následovat.

V naší době bychom mohli položit rovnítko mezi šamanskou cestu a cestu moderního vizionáře – cestu, která je přístupná v podstatě všem, kdo mají zájem po ní jít. Když vyslovím tuto větu, má pozornost se okamžitě přenese k myšlenkám na opětovné spojení s Přírodou, protože příroda je, a vždycky byla, branou do neviditelných světů, které existují a od věků existovaly všude kolem nás. Tohoto tématu se dotkneme v kapitole 3.

Kupodivu je většina z nás schopna navázat kontakt s neviditelným světem na první pokus – a jakmile jsme „tam“, obvykle jsme schopni spojit se s vnitřními zdroji moudrosti a síly, které domorodci v tradičních společnostech nazývali „duchy“. Z těchto „setkání“ se můžeme vrátit s příběhy, které by obstály u kteréhokoli ohně v nějaké domorodé vesnici. Kapitola 4 se zaměřuje na to, jak můžeme s přírodou spolupracovat, a dokonce ovlivňovat počasí.

V páté kapitole prozkoumáme podstatu obřadů a rituálů, abychom uspokojili potřebu plně porozumět tomu, co se děje během transcendentálních zážitků, a zjistili, jak jich dosáhnout. Budeme zkoumat ty prvky pradávnejší technologie transcendence, které před desítkami tisíc let poprvé objevili šamani pozdního paleolitu – pozdní doby kamenné.

V kapitole 6 se zaměříme na uvedený proces vzhledem ke snům. Podíváme se na podstatu snů a zkušenost snění při bdění. V kapitole 7 zmíníme další možnosti, jak získat přístup k posvátným transpersonálním říším, zejména prostřednictvím umění a tvorby. To může sloužit jako další zkušenostní můstek do těchto světů a odhalit nám

různé cesty, kterými účastníci našich seminářů a shromáždění během let nacházeli přístup k oněm „dveřím“, jimiž prošli do světa snů, ačkoli zároveň byli plně bdělí.

Rád bych dodal, že během těch mnoha let, co vedu podobné skupiny, jsem znovu a znovu ohromen vnitřní soudržností zážitků, které jejich účastníci prožili, a jejich hlubokým transformativním účinkem. Fascinován jsem spolu s kolegy-facilitátory přihlížel tomu, jak jsou naši studenti na své cestě vnitřního zkoumání vedeni k nevyhnutelnému závěru sdílenému všemi domorodými národy – že tkanivo naší reality se skládá z vibračního pole sestávajícího z mnoha úrovní, které je nadáno vědomím a inteligencí. A když jsou vytvořeny příznivé podmínky, toto pole může reagovat a také reaguje!

V kapitole 8 se podíváme na možnosti práce se zvukem a světlem. Všichni skuteční vizionáři mluví o společenství duchů jako o „světle, které je v pozadí forem“. Hovoří také o stavu bez formy, který je za světlem, a o stavech vědomí, ke kterým prostřednictvím těchto duchů můžeme získat přístup.

V kapitolách 9, 10 a 11 budeme mluvit o zkušenosti smrti. Na jedné straně smrt představuje určitý přechod do jiné dimenze. Na straně druhé je to nezbytná a všudypřítomná síla, která prostupuje veškerými změnami, které se v našich životech odehrávají. Je nevyhnutelnou skutečností, že zkušenosti smrti musí projít každý z nás. Odedávna bylo úlohou tradičních šamanů prozkoumat rozměry přechodu přes hranici smrti a vrátit se, aby mohli tyto zkušenosti předat ostatním. Aby nám mohli sdělit, kde se budeme nalézat a co budeme zakoušet, až se jednou „na druhý břeh“ vydáme i my sami. Tito nadaní vizionáři tak připravovali živé na zkušenost umírání.

Kapitola 12 je věnována našim dětem – naší spojnici s budoucností. Budeme uvažovat o tom, kým nyní jsme, kam směřujeme, co se z nás stává a jakou máme odpovědnost vůči naší komunitě a našim dětem. O tom, že naše děti a jejich potomci jsou naší budoucností, není přeci třeba diskutovat. To je nezvratný fakt.

V kapitole 13 se budeme zabývat způsoby, jak můžeme společně pracovat v komunitě, a to ze šamanské perspektivy.

Kapitola 14 je určitým shrnutím. Probereme v ní, kým a čím se stáváme jakožto členové společenství, které prochází transformací. Představíme zde hodnoty, které jsou nám drahé, a přesvědčení, která chováme. My všichni si tak můžeme lépe ujasnit podstatu naší životní cesty – cesty, kterou jsme si s největší pravděpodobností vybrali již před tím, než jsme přišli na tento svět.

A nakonec, v kapitole 15, se všichni autoři, kteří přispěli do této knihy, podělí o svou vizi šamanské práce, o vhledy, které na své cestě získali, a pojmenují výzvy, kterým jako lidé praktikující šamanismus a jeho učitelé čelí.

## JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

Šamanismus je duchovní praxe, která zprostředkovává přímý a okamžitý přístup k velkému bohatství vědění a také k síle a ochraně pomocných duchů. Je to praxe, která se nedá naučit tím, že se o ní čte. Člověk ji musí sám zažít.

Autoři, kteří do této knihy přispěli, se proto podělili o nejrůznější cvičení meditace roztroušená v obsahu jednotlivých kapitol, která vám pomohou prakticky se vydat na šamanskou cestu přímého vhledu. Některá tato cvičení představují šamanské cestování – abychom vám je usnadnili, doplňuje tuto knihu nahrávka s bubnováním, chřestěním a hrou na nejrůznější nástroje, která vám usnadní praktické provádění cvičení navrhovaných v této knize. Instrukce k šamanskému cestování najdete v kapitole 2.

## JAK VYUŽÍVAT HUDEBNÍ NAHRÁVKY

Obsah této knihy velmi vhodně – a někdy dokonce téměř nezbytně – doplňují čtyři hudební nahrávky, které si můžete stáhnout z webové

stránky [www.synergiepublishing.com/samanska-cesta](http://www.synergiepublishing.com/samanska-cesta). První nahrávka je pět minut dlouhá a je na ní nahráno chřestění a hvízdání. Tyto zvuky vám umožní připravit se na cestu, několikrát se zhluboka nadechnout, stanovit si záměr, se kterým se na ni chcete vydat, a poděkovat pomocným duchům za jejich asistenci.

Na druhé nahrávce je zachyceno patnáct minut bubnování a chřestění. Třetí nahrávka obsahuje patnáctiminutovou sekvenci monotónních rytmů, kde uslyšíte také brazilský strunný nástroj *berimbau*, různá chřestidla a australská perkusní dřívka. Tato nahrávka obsahuje rovněž pravidelný rytmický beat. Na čtvrté nahrávce naleznete záznam dlouhý dvacet pět minut, na němž bubnují tři bubeníci zároveň.

Když budete provádět cvičení šamanské cesty za poslechu zvukové nahrávky, bude se vám možná některá z nahrávek líbit více než jiná. Některým lidem vyhovuje delší nahrávka, jiným kratší. Vyberte si proto, co vám vyhovuje nejlépe. Všechny nahrávky jsou zaznamenány v pravidelném rytmu na mozkové frekvenci theta – tedy čtyři až pět úderů bubnu (nebo chřestění) za sekundu.

A jedna důležitá poznámka: Neposlouchejte nahrávku v autě nebo při obsluze nějakého stroje. Nahrávka je určena k tomu, aby vám pomohla dostat se do šamanského stavu transu, což se z pochopitelných důvodů neslučuje s řízením auta nebo sekáním trávy.

## VSTUP DO KRUHU STARŠÍCH

V krátkosti lze říct, že v této knize budeme zkoumat cestu přímého poznání jakožto osobní praxi. Zjistíte, že v podstatě jde o pradávnou formu meditace. Když ji budete cvičit s pokorou, úctou a ukázněně, umožní vám okamžitý přístup k mnoha různým duchovním zkušenostem včetně spojení se světem duchů, pokud to bude vaším záměrem.

Kdybychom měli, Sandra a já, mluvit z pozice lidí vzdělaných v této problematice, kteří sami náhodou před mnoha lety narazili na

tuto cestu, můžeme s jistotou říct, že schopnost dosáhnout šamanského stavu vědomí se zlepšuje s pokračující praxí. Jsme si také naprosto jisti, že jakmile aktivujeme „vizionářský program“ v naší DNA, umožní nám to překročit horizont našeho osobního a kolektivního osudu a cestovat proudem času zcela novým způsobem.

S tímto výrokem by jistě souhlasili moudří starší domorodých kmenů, protože znali velké tajemství: Jakákoli lidská činnost nebo podnik mohou být neuvěřitelným způsobem obohaceny využitím, a nakonec i mistrovským zvládnutím nějaké technologie posvátného. A další tajemství: Když se vydáme dostatečně hluboko proti proudu času (jak už se o tom Hank zmínil), všichni pocházíme z nějakého „domorodého“ kmene – ať už jsme se narodili na Západě, nebo na Východě. A ve všech těchto kmenech žili velcí šamani.

Každý ze šesti autorů přispívajících do této knihy je úspěšným profesionálem, spisovatelem, plně iniciovaným šamanem – praktičkem a učitelem. Každý z nás jde šamanskou cestou: Sandra Ingermanová jako psychoterapeutka, Hank Wesselman jako paleoantropolog, Tom Cowan jako historik, Carol Proudfoot-Edgarová jako psychoterapeutka, José Steven jako psycholog a Alberto Villoldo jako lékařský antropolog. Každý z nás mluví svým vlastním hlasem, ale přinášíme své znalosti a zkušenosti, abychom je s vámi sdíleli a vy se do nich mohli ponořit a pracovat s nimi způsobem, který bude vyhovovat vám osobně.

Společně si posvítime na to, jak nám časem prověřené metody šamanů mohou pomoci probudit se ze spánku, ve kterém naše kultura z větší části dřímá, a nastoupit svou vlastní cestu hrdiny. Vydat se vzhůru na hledačskou cestu, která nás může dovést až k přímé zkušenosti ducha – na cestu otevírající se prostřednictvím našeho srdce.

Skrze srdce – tuto starodávnou bránu – může každý osobně zažít spojení s neomezenou nekonečnou silou a posvátným božským vědomím. Můžeme vám s naprostou jistotou říct, že toto spojení za



vás nemůže navázat žádná svatá kniha, slova někoho jiného, tajné obřady nebo rituály ani žádný guru nebo duchovní vůdce či náboženská víra. Jakmile jsou ve vás samotných zažehnuty vyšší evoluční funkce, rozběhne se nějaký tajemný předem daný program – zaktivuje se něco, co vám nemůže být dáno odnikud zvnějšku. A to z toho důvodu, že každý z nás už To v sobě má.

V následujících kapitolách prozkoumáme cestu, na které se můžeme dovědět něco skutečně zajímavého o nás samotných a také o tom, kam směřujeme.

Jsme zvědaví, jak na vás tento náš literární projekt zapůsobí, protože se chystáme podělit o různé pohledy na to, jak my jako moderní lidé můžeme jít šamanskou cestou. Překládáme vám knihu plnou živého vyprávění a duchovních cvičení, která můžete zahrnout do svého života. Pomohou vám vybudovat vaše vlastní mosty do říší posvátného.

Aby naše vyprávění bylo čtivé, nemohli jsme do knihy zařadit všechny šamanské tradice. Spíše vám nabízíme ochutnávku příběhů z některých tradic jako základ pro vaši vlastní cestu přímého poznání.

Představte si teď, že sedíte v kruhu u starších a posloucháte jejich příběhy a to, co vás chtějí naučit. Vstřebávejte jejich slova a myšlenky, nechte je v sobě rezonovat a vyvolat vaše vlastní myšlenky, zkušenosti a sny... a to je opravdu dobrá medicína.



- Kapitola 1 -

# CO JE ŠAMANISMUS?

## INSPIROVANÝ VIZIONÁŘ

Šamanismus je nejstarší duchovní praxí, jakou lidstvo zná, a je předchůdcem všech našich moderních náboženství. Pokud se na něj chceme podívat jako na metodu, jedná se o formu meditace kombinovanou se soustředěným záměrem dosáhnout určitých věcí, jak dále v této knize uvidíte. Šamanismus se jakožto duchovní praxe může stát způsobem života, a zcela tak proměnit toho, kdo jej praktikuje.

Slovo šaman pochází z jazyka Evenků, tunguzského kmene žijícího na Sibiři. Je to slovo, jehož význam souvisí s ezoterickými znalostmi a neobyčejnými duchovními schopnostmi. Šaman je často popisován jako prostředník mezi světem lidí a duchů. V šamanských kulturách nabylo slovo šaman významu „ten, kdo vidí v temnotách“, nebo „ten, kdo ví“.

Většina poznatků, které o dávných praktikách šamanismu máme, pochází z etnografické práce v terénu prováděné mezi domorodými kmeny na Sibiři, v Asii, Africe, Austrálii, Grónsku, Severní, Střední

a Jižní Americe a v severní Evropě – tedy například mezi Sámy v Laponsku. Objem referátů, vědeckých článků a monografií na toto téma stále roste. Je ale třeba říct, že my jsme dospěli k poznání, že šaman je univerzální postavou, kterou nacházíme ve všech kulturách na celém světě.

Šamanský pohled na svět a praxe šamanismu se vyznačují určitými univerzáliemi, které nám umožňují zobecňovat. Ve většině domorodých kultur je vesmír vnímán jako struktura skládající se ze dvou jasně odlišených říší: světa viditelných věcí a světa věcí skrytých. I přesto však mezi těmito dvěma světy není žádný rozdíl. Šaman to chápe tak, že tyto dvě říše se vyjevují společně jako dvě poloviny jednoho celku. Šaman je inspirovaným vizionářem, mužem či ženou, který/á se prostřednictvím určité praxe učí, jak vstoupit do onoho „světa věcí skrytých“. Jakmile se tam dostane, obvykle se setká s osobami, které nejsou z tohoto světa, nebo s archetypálními silami. Domorodci je nazývají duchy, předky nebo bohy.

Všichni opravdoví šamani – a s nimi všichni autentičtí moderní vizionáři – odhalí, často se to děje náhodou, že mají schopnost dostat se snadno do transu a to jim umožňuje vstoupit do kontaktu s tímto skrytým světem. V tomto smyslu není trans nějakým stavem bezvědomí, ale spíše stavem rozšířeného vědomí, ve kterém jedinec záměrně odtáhne svou soustředěnou pozornost od světa každodennosti a vstoupí do alternativní nebo paralelní reality, kterou domorodé kmeny nazývaly „svět duchů“.

Dlouholetou praxí šamani rozvíjejí s těmito duchy vztahy, které jim umožňují dělat nejrůznější věci, nejprve pro ně samotné a pak stále více pro druhé. O jaké věci se jedná?

Šaman může například pomoci znovu vrátit sílu a soustředění člověku, který prožil traumatický zážitek ztráty. Šamani mohou odstranit z těla duchovní bloky, které se mohou projevat jako tělesná nebo duševní nemoc. Šaman může léčebně působit na různých úrovních – fyzické, mentální, emocionální a duchovní. Může být

schopen získat informace „z druhé strany“ pomocí rozvinuté intuice, což je praxe popisovaná jako „věštění“ nebo „jasnovidectví“. Někteří šamani mají také dar vést duše mrtvých na správné místo, kam mají po smrti dojít. Někteří jsou dokonce schopni znovu obnovit tkanivo poškozené duše člověka prostřednictvím praktik známých jako „znovunalezení duše“.

Alberto Villoldo, lékařský antropolog pocházející z Kuby, strávil velkou část života v Andách, kde žil s tamními domorodci a učil se od nich. Z jeho pohledu je velice podstatná určitá plynulost, se kterou může šaman proplouvat tam a zpátky mezi světem lidí a duchů. Zdůrazňuje, jak silně moderní svět vytěsňuje existenci jiných říší skutečnosti:

Šaman je člověk, který funguje jako prostředník mezi viditelným světem formy a hmoty a neviditelným světem energie a duchů. Pro šamana neexistuje žádné nadpřirozeno. Pro něj existují jen přirozené světy, které mají viditelnou a neviditelnou dimenzi. V minulém století věda tajemný svět předků zavrhla. Elektronové mikroskopy nám umožňují nahlédnout hluboko do srdce hmoty a neviditelní „duchové“ byli zařazeni do škatulky „mikrobi“. Vesmírné teleskopy nám ukazují, že za modrou oblohou neexistuje žádné Nebe, jen rozlehlá temnota prostoru.

Snaha o jediné vysvětlení, které by mohlo spojit veškeré pozorované síly, které hrají svou roli v našem vesmíru, opusťte oblast náboženství a duchovnosti a stala se hledáním Jednotné teorie pole. V dnešní době má mnoho z nás, kdo se zabýváme šamanismem, tendenci popisovat naše umění a praxi jazykem kvantové fyziky ve snaze dodat tím našim poznatkům hodnověrnost. Podle mého názoru tím však znehodnocujeme šamanskou tradici, která sahá dále než 50 000 let do historie.

Oproti tomu si všímám toho, že ačkoli začínáme používat k popisu některých „nadpřirozených“ úkazů vědu, šamanská praxe se pomalu stává hlavním proudem. Carol Proudfoot-Edgarová, šamanka, která má indiánské předky a jde touto cestou již bezmála dvě desetiletí, zaznamenala, že šamanismus se stává čím dál více populárním

Když jsem začala v roce 1989 s výukou šamanismu, byla šamanská praxe pro většinu lidí, se kterými jsem se na seminářích setkávala, relativně novým pojmem. O dvacet let později se málokdy setkám s někým, kdo o šamanismu nikdy neslyšel. Samozřejmě, že se setkávám jen s vybraným vzorkem populace, ale i tak je to významná změna v kolektivním vědomí.

Šamanismus se stal součástí populární kultury. O celém tématu existuje přemíra literatury. Romány s šamanskou tematikou se stávají bestselery a v televizi je čím dál více pořadů zaměřených na alternativní reality. Na lékařských fakultách se vyučuje alternativní nebo komplementární medicína. Na těchto kurzech se někdy vyučují i šamanské prvky. K této změně došlo tak rychle, že si teď už skoro nemůžeme vzpomenout, jak to vypadalo, když alternativní pohled na svět ještě nedávno nebyl vůbec populární.

Tato přeměna šamanismu z ezoterického zdroje poznání ve zdroj akceptovaný se stala realitou – všímám si toho všude na svých cestách po světě. Sny mě informují o tom, že shromažďujeme moudrost v jejích nejrůznějších formách, abychom mohli spoluutvářet příští skutečnost, další fázi planetární evoluce. Ještě nevíme, jaké paradigma nebo které vize budou rozhodující v tomto evolučním procesu. Jsem si však jistá, že praxe šamanismu nabídne základní porozumění, jež povede naše činy.

# STARODÁVNÁ DUCHOVNÍ PRAXE

Šamanismus je první duchovní praxí lidstva a jeho stáří sahá do doby před desítkami tisíc let. Že je tato duchovní praxe spočívající ve spolupráci, vztahu a partnerství s pomocnými duchy široce využívána i dnes, svědčí o síle této práce. Alberto Villoldo studoval původ šamanismu dlouhá léta. Podle něj jsme mnohé poznatky načerpali z archeologických nálezů lidských ostatků.

Rané důkazy o šamanských praktikách poskytuje například složitě upravený neandertálský hrob nalezený v jedné jeskyni v Shanidaru, v pohoří Zagros v Kurdistánu, severním Iráku. Muž, necelých 40 let starý, tu byl před více než 60 000 lety pohřben v pozici plodu a jeho tělo bylo záměrně pokryto květinami. Většina z nich, jako například řebříček, chrpa modrá, modřenec, přeslička a chrpa žlutá, jsou známé léčivé rostliny. Šamanské praktiky tedy existovaly ještě dříve, než se objevili moderní lidé (*Homo sapiens*).

Hank Wesselman, který jako paleoantropolog vedl vykopávky v Etiopii, k tomu poznamenává, že z archeologických nálezů se můžeme o pradávných šamanských praktikách dovědět spoustu podrobností. Stále probíhající výzkum na poli lidské evoluce odhalil mnohé o šamanských pohřebních tradicích:

Existují vlastně ještě starší pohřební praktiky – v severní Etiopii, v oblasti Awash, byla nalezena zkamenělá lidská lebka stará více než 165 000 let. Byla to lebka člověka moudrého (*Homo sapiens*, ale s dochovanými rysy jeho ještě starších předchůdců), na které jsou jasné známky patiny a leštění povrchu kosti, naznačující neustálou lidskou péči po dlouhé časové období. Tento vědecký důkaz bez

jakýchkoli pochybností ukazuje na úctu k mrtvým předkům, která byla zajisté součástí lidské prehistorie po velice dlouhé časové období.

Ačkoli byl pravěký šamanismus nepochybně bohatý na různé rituály, Alberto Villoldo poukazuje na to, že šamanismus není ani tak náboženstvím, jako spíš duchovní cestou. V tom je rozdíl. Všímá si také toho, že šaman je mnohem více než jen mystik. Píše o tom:

Duchovní praxe je založena na osobní, přímé zkušenosti a druzí lidé, kteří projdou iniciací a budou postupovat stejně, mohou tuto zkušenost sami zopakovat. Na druhé straně náboženství je založeno na víře. Můj učitel, jeden starý indián z And, mi jednou při procházce kolem jezera Titicaca, které představuje moře na střeše světa, řekl: „Náboženství jsou jednoduché koncepty duchovnosti – hodnoty, normy, pravdy, *zásady* – předávané ve formě příběhu, využívající k objasnění svého poselství poezii a metafory. Tyto příběhy byly tolikrát vyprávěny a převyprávěny, že i to, co na nich bylo příkrášleno, získalo hluboký význam. To, co bylo myšleno obrazně, je bráno doslova, a poučení, které příběhy měly přinést, je ztraceno. A mí přátelé, kněží, byli oddanými pečovateli o tyto příběhy, které ale nebyly jejich vlastní.“

Šaman je však *autorem* příběhu, on je autorem mýtu. Víra mého učitele (jmenoval se El Viejo) byla založena na jeho vlastní zkušenosti s posvátným v přírodě. Šaman stojí jednou nohou v tomto světě a druhou ve světě ducha. Od kněží a ve škole jsem se učil lekce někoho jiného. Od El Vieja jsem se naučil své vlastní lekce.

El Viejo mi ukázal, že vědomí, které vytváří naši realitu, když jsme v bdělém stavu, je univerzálním vědomím. Je to

rozlehlé moře, na kterém je možné kormidlovat. Lidé se většinou spokojí s tím, že žijí na souši a toto moře vnímají pouze z perspektivy jejich vlastního břehu. Je ale možné ho poznat v jeho celku, naučit se na něm kormidlovat, překročit ho, popít se do něj, nechat ho, aby vás zaplavilo, objevit jeho hlubiny. Šaman je člověk, který se naučil, jak plavat a jak řídit plachetnici, jak tímto mořem kormidlovat a jak se vrátit zpátky na jeho břeh. A jak vyprávět svému lidu o jeho zázracích.

Šamanskému výcviku často předchází proces, který staří Řekové nazývali „cestou zraněného léčitele“. Šaman na ní během svého vlastního léčení rozvine své síly a schopnosti. Jsem přesvědčen, že vyléčit sebe sama před tím, než člověk začne pracovat s druhými, je naprosto zásadní. Šaman se ale liší i od mystika, který rovněž může procházet procesem léčení a objevování neviditelného světa energií a duchů. Šaman se věnuje službě své komunitě, zatímco mystik je zaměřen na spočívání ve zkušenosti božského.

Můj učitel věřil, že noví šamani, noví správci Země, přijdou ze Západu. „Původní obyvatelé už nemají tu moc a výdrž, aby ve svých modlitbách mohli udržovat svět“, svěřil se mi jednou. „Mnoho z našich lidí ztratilo své duše. Naši nadějí jste teď vy a vaše děti.“

Šamanismus proto není ve své podstatě náboženstvím. A ačkoli je praxe i studium šamanismu čím dál více populární, v západním světě existuje mnoho nedorozumění ohledně toho, jaký je rozdíl mezi tím, co dělají šamani a medicinmani. Toto zmatení pojmů existuje také proto, že každý šaman je také léčitelem, avšak ne všichni medicinmani jsou šamany. Vlastně téměř žádní léčitelé nebo medicinmani nejsou šamany. Zastávají pouze určité společenské úlohy, něco jako u nás kněží. Jejich hlavní úlohou je vést obřady nebo rituály. Například medicinmanka indiánů z Velkých planin může vést



obřad nebo léčit díky svým znalostem léčivých rostlin. Její hlavní práce však spočívá v oblasti věcí viditelných.

Rozlišujícím znakem šamanismu oproti ostatním duchovním praktikám je, že šamani provádějí svou hlavní práci v duchovním světě, kde mohou prostřednictvím vztahu s pomocnými duchy docílit nejrůznějších věcí. Správně chápaný šamanismus je o práci s transpersonálními silami, které nazýváme duchy. Šaman, posvěcený iniciací a vybavený pomocnými duchy je jediným, kdo má dost síly a ví, jak se pohybovat ve „světech věcí skrytých“.

## STINNÁ STRÁNKA ŠAMANISMU

Ačkoli šaman není totéž co čaroděj, není jeho práce vždycky altruistická. José Stevens se učil více než deset let u šamanů Huicholských indiánů ve středním Mexiku, v pohoří Sierra Madre. Protože se vydal šamanskou cestou a zároveň pracoval v byznysu, měl možnost poznat temnou stránku šamanismu z první ruky:

Existuje spousta takzvaných šamanů nebo jim podobných, kteří se zabývají čarodějnictvím a s ostatními šamany bojují. Jde o poměrně nebezpečné jedince, kteří neváhají za úplatu poškodit jiné. Šamanismus není jen láska a světlo. Každý, kdo strávil nějakou dobu v domorodých komunitách, kde je šamanismus součástí každodennosti, si tento fakt uvědomuje. Ví taky, že ne všichni šamani jsou na stejné úrovni, pokud jde o jejich hodnoty nebo schopnosti, a právě tyto rozdíly odlišují vynikajícího šamana od průměrného.

Sandra Ingermanová, která se zabývá nalézáním mostů mezi pradávnou šamanskou tradicí léčení a moderní kulturou, podtrhuje, jak je důležité provádět sebereflexi a uznat temnou stránku šamanismu:

Je důležité zabývat se temnou stranou šamanismu, protože každá praxe, která pracuje s principem síly, přitahuje ty, kdo tuto sílu mohou zneužít. Setkáváme se s tím nejen v případě šamanismu, ale v mnoha dalších oblastech života.

Abychom nepadli do nastražené pasti, která láká využívat šamanismu k manipulaci druhých a života samého, musíme pracovat sami na sobě. Hodně lidí, kteří dělají nějakou duchovní praxi, si myslí, že se nebudou muset zabývat tím, jak jim ego a emoce ovlivňují život.

Ve svých knihách a na seminářích studenty učím, aby řešili své emoce a pracovali na nich, a také je podporuji v tom, aby pečovali o své fyzické tělo. Když se začneme zabývat duchovní prací, musíme toto úsilí dostat do rovnováhy se všemi ostatními aspekty své bytosti – tělem, myslí i duchem. Mou touhou, protože jsem žena a zasvětila jsem svůj život službě této planetě, je předat šamanské zásady širokým vrstvám lidí. Zprvė proto, že ženský princip vizionářství nás vede k tomu, že nevidíme tuto duchovní praxi jako sérii technik a metod. Spíše vnímáme šamanismus jako způsob života, kdy uctíváme a vážíme si ducha, který žije ve všech věcech. To, jak žijeme, se stává důležitějším než to, co děláme. Zachováváme si tak úctu vůči zázraku života a údiv nad životodárnou silou Země, vzduchu, vody, Slunce a přírody, která nás obklopuje.

Tento způsob šamanské cesty dává přednost zásadě „mít moc spolu s“ namísto „mít moc nad“. Musíme se zabývat temnou stránkou šamanismu, abychom o něm mohli vypovídat pravdivě. Zároveň zkoumáme, jak můžeme praxi šamanismu využít k vyjádření našeho nejvyššího potenciálu. Tedy i k tomu, jak radostně žít.

Budeme-li neúnavně pracovat s emocemi a stavy našeho ega, vybudujeme si silnou integritu a budeme schopni fungovat z místa

lásky, soucítění a moudrosti. Už nebudeme muset manipulovat, abychom dostali to, co chceme. Tímto způsobem můžeme jít po cestě šamana, který pracuje s vesmírnými silami a stává se spolutvůrcem pozitivních změn na naší planetě.

## HODNOTY OPRAVDOVÝCH VIZIONÁŘŮ

José Stevens zdůrazňuje, že k tomu, abychom mohli sloužit sobě i druhým, je neobyčejně důležité mít pevný osobní charakterový základ autenticky iniciovaného vizionáře. Uvádí tři charakteristiky či hodnoty, kterými se vyznačuje skutečný šaman:

Každý šaman pracuje s duchovními spojenci, aby proměnil svět naší běžné reality a dosáhl určitých konkrétních cílů. Klíčová je však motivace takového člověka. To určuje, jakým šamanem je – jestli je to nebezpečný šaman, kterému je lépe se vyhnout, nebo osvícený učitel, který je skutečným léčitelem.

Schopnost šamana dosáhnout určitých účinků závisí na třech klíčových prvcích: vnímání, hodnotách a jeho vlastní zralosti. Jakmile jednou pochopíte tyto tři neoddělitelně propojené prvky, máte klíč k pochopení vizionářských šamanů i všech lidí, ať jsou odkudkoli.

Čeho si šaman cení a co ho zajímá, to určuje, co vnímá, a naopak. Jinými slovy je-li šaman laskavý a soucitný, pak bude vnímat a také zprostředkovávat vesmírný soucit. Je-li šaman podezřívavý a vzteklý, bude všude vnímat nepřátele a útoky a přitahovat temnou stranu síly.

To platí samozřejmě i o každém z nás. Podobně platí, že čeho si šaman cení a co vysílá do světa, to také vytváří. Jestliže šamana pohání pokřivené ego, bude se orientovat na osobní slávu, bohatství a status, a bude proto vnímat pouze takové

metody, které mu pomohou těchto věcí dosáhnout. Takový člověk si bude uvědomovat všechno, co mu brání v uskutečnění jeho ambic, a stane se soutěživým a bezohledným.

A konečně, čeho si šaman cení a co vnímá, závisí na jeho (nebo její) emoční a mentální zralosti a úrovni jáství. Tyto úrovně jsou spojeny s konkrétními vývojovými a psychologickými fázemi – dětstvím počínaje a stářím konče.

Kdybyste pozorovali lidi z domorodých kultur, kde se praktikuje šamanismus, zjistíte, že šamani mají v těchto komunitách různé role a také se různým způsobem chovají. José Stevens to vysvětluje takto:

V domorodých komunitách tvořících kmeny nebo národy mohou existovat různé druhy šamanů. Navahové, Inuité, Huicholové v Mexiku a Shipibové v peruánské Amazonii jsou klasickými příklady šamanských kultur. Všichni mají medicinmany (kterými mohou být i ženy), kteří léčí, provádějí obřady, vedou iniciační rituály a tak dále. A každé z těchto společenství má pět různých „tříd“ šamanů, kteří vidí svět velice rozdílným způsobem.

Zprvce jsou zde šamani považováni za nebezpečné. Ti se zabývají „temným uměním“, vysílají kletby, způsobují, že lidé onemocní, nebo dokonce zemřou. Mohou také na lidi vyslat neštěstí. Dělají to, protože mají v podstatě infantilní strach z prostředí, a tak bijí kolem sebe. Nepracují svědomitě a jsou ochotni udělat cokoli, co po nich kdo chce, pokud jim to působí potěšení. Tito šamani fungují na základě hodnotového systému orientovaného na přežití.

Druhá třída šamanů jsou lidé, kteří nikdy nepřistupují k žádným inovacím a dělají všechno podle knih nebo podle přísně dané tradice. Mohou dosahovat určitých výsledků,

ale neporadí si s ničím, s čím se nesetkali již dříve nebo co se dříve nenaučili. Bývají ochotni použít své šamanské síly k tomu, aby ublížili druhým, nebo se nechají najímat, aby někoho prokleli. Jsou rádi, když se mohou cítit jako jednoocí mezi slepými, a těší je, když mohou druhé zastrašovat nebo nad nimi uplatňovat moc. Těmto šamanům říkáme „dodržovači pravidel“, protože na jejich přesném dodržování lpějí a odsuzují ty, kdo dělají věci spontánnějším způsobem nebo zavádějí inovace.

Třetí třídu šamanů zajímá hlavně reputace. Chtějí být nejdůležitějším člověkem ve svém kmeni, národě, nebo klanu. Mají rádi moc a jsou ochotni ji používat konkurenčním způsobem, aby nad ostatními získali dominanci a mohli je ovládat. Nesnesou nikoho, kdo by od nich odváděl pozornost, a budou se snažit zničit jiné šamany, kteří by s nimi soupeřili. Mají velké ego a rádi přijímají ocenění za svou práci. Toto ocenění může být i ve formě sexu, peněz nebo moci. Tito šamani orientovaní na úspěch si své znalosti bedlivě střeží a nikdy neučí druhé lidi. Chtějí, aby je druzí vnímali tak, že jsou jediní, kdo ví.

Druhá třída šamanů nemusí mít nutně ambice, ale je zaměřena na následování pravidel, nebudou je nijak obměňovat nebo inovovat. Šamani spadající do třetí třídy mohou být inovativní – udělají cokoli, aby zvýšili svou reputaci.

Další, čtvrtá třída šamanů, je zaměřena na službu druhým a tvrdě pracují pro svůj kmen nebo národ. Mohou být kdykoli povoláni, aby pomohli potřebným, a to dokonce bez nároku na odměnu. Tito šamani jsou štedří, laskaví lidé, kterým záleží na druhých a mají velké schopnosti. Jsou to dobří učitelé a předávají své znalosti těm, kdo mají zájem se od nich učit. My tyto šamany nazýváme „vztahoví šamani“, protože se starají o druhé lidi více než o vybudování své vlastní reputace nebo o získání moci.

Pátá třída šamanů vykazuje všechny znaky čtvrté třídy, ale tito šamani jsou seberealizovanými mistry svého oboru. Nemusí nutně dodržovat pravidla, protože umí dělat věci svým vlastním způsobem, a nespolehají se na tradice. Jsou to jedinci, kteří disponují skutečnou mocí a mohou ohýbat zákony vesmíru podle své vůle. Nemusejí provádět dlouhé obřady nebo ceremonie, při kterých vzývají pomocné duchy. Stačí, když někomu podají ruku, a tím je vyléčí. Tito šamani se vyskytují velice zřídka, ale existují v každé kultuře. Nazýváme je duchovními mistry nebo vizionáři, „filozoficky orientovanými“ šamany.

Snad nám toto rozlišení různých druhů šamanů pomůže porozumět rozdílům mezi nimi a pochopit jejich různé chování. Tyto rozdíly samozřejmě neplatí jen pro šamany, týkají se lidí ze všech oblastí života: obchodníků, terapeutů i moderních vizionářů.

---

## CVIČENÍ: PĚT DRUHŮ ŠAMANŮ

Vzpomeňte si na různé učitele, které jste ve svém životě poznali. Zkusili byste zhodnotit jejich přístup k práci a k lidem podle pěti různých kategorií, které José Stevens načrtl? Možná vám toto cvičení otevře oči...

---

## PRAKTIKOVAT ŠAMANISMUS A STÁT SE ŠAMANEM - JAKÝ JE V TOM ROZDÍL?

Všichni autentičtí vizionáři se shodnou na tom, že stát se šamanem je volání osudu. Není to profese, kterou si člověk vybere.

Z člověka se může stát vizionář nebo šaman prostřednictvím nejrůznějších iniciačních zkušeností. V domorodých společnostech obvykle jde o člověka, který projde psychologickou krizí nebo

zkušeností blízké smrti. Nebo slyší volání hlasu z „jiného světa“. Někdy se stane, že takového jedince ve snech navštíví nějaká mocná duchovní bytost nebo předek. Může také prožít život, který ohrožovala nemoc nebo psychické zhroucení. Při těchto zkušenostech dotýčný obvykle prožije chvilkový stav transcendence a Jednoty se vším. Mystici z Východu i ze Západu tyto zkušenosti pojmenovali jako „autentický, neduální mysticismus“.

Když člověk něco takového zažije, obvykle ho to do hloubky změní a po tomto zážitku začne žít jinak. Přímá zkušenost pravého zdroje, ze kterého vyvěrá vše ostatní, člověka naprosto promění a změní se celé jeho vnímání života. Tito lidé se po své iniciaci často vracejí se schopností jasnozření a léčení. Platí to zvláště o těch, kdo se uzdravili z nějaké nemoci ohrožující život.

Z toho důvodu se šamanům často říká „zraněný léčitel“. Protože byl vážně zraněn nebo nemocen a vyléčil se, ačkoli již byl na pokraji smrti, prožívá budoucí šaman obvykle hluboký a trvalý soucit s utrpením druhých lidí. Na základě tohoto soucitu vyvěrajícího z jeho srdce se z něj může stát velký léčitel nebo spasitel světa.

Jak jsme již uvedli, na Západě nyní probíhá renesance zájmu o šamanismus a čím dál více lidí znovu objevuje lehkost, s jakou se lze naučit některé šamanské praktiky. Tito lidé pak vnášejí praxi šamanismu do svého osobního života, léčí se jejím prostřednictvím a používají ji při řešení problémů v běžném životě.

Je třeba poznamenat důležitou věc. Vnést některé jednodušší šamanské praktiky do svého života není totéž jako pocítit volání stát se šamanem. My všichni můžeme vnést šamanismus do svého života za účelem osobního rozvoje a léčení. Neznamená to však, že jsme všichni povoláni, abychom se stali šamany. Stát se šamanem vyžaduje praxi, která se rozvíjí postupně, během mnoha měsíců a let. Tato dlouhá doba je zapotřebí k tomu, aby mohly proběhnout všechny obtížné iniciace a aby se z člověka mohl stát velký vizionář a léčitel komunity, ve které pak bude působit.

Bez výjimky v žádné domorodé kultuře o sobě člověk nikdy neřekne, že je šaman. To je považováno za vychloubání se vlastní mocí. Ve světě šamanů neexistují žádné diplomy ani certifikáty a kdykoli se někdo chlubí svou mocí, může ji snadno ztratit. Pojem „šaman“ je úloha, kterou tomuto člověku přisoudila jeho komunita a je založena na schopnostech jedince působit ve svém společenství jako léčitel nebo jako zprostředkovatel informací z neviditelných světů. José Stevens upozorňuje, že ačkoli je obtížné přijít s nějakou definicí toho, kdo je skutečným šamanem a kdo léčitelem jiného druhu, nejsou tyto rozdíly až tolik důležité:

Diskuse, snažící se přesně vymezit vlastnosti šamana, tedy skutečného šamana, a určit, jak se člověk stane „tradičním“ šamanem, je nekonečná. Utápí se v ní jak akademici, tak i různí hnidopiši. My můžeme tyto diskuse přenechat jiným. Nás zajímá něco mnohem důležitějšího – jak využít pradávné umění šamanismu pro praktické účely našeho běžného života, aniž bychom se museli stát tradičními šamany.

Po celou zaznamenanou historii lidstva přicházeli lidé na všech kontinentech do styku se šamany. Ačkoli ne každý, koho nějaký šaman vedl nebo vyléčil, se také šamanem sám stal, naučili se tito lidé mnohdy dost, aby mohli výhodně využít tyto šamanské znalosti k získání vlivu na své společenství a kulturu.

Podívejme se kupříkladu, jak velký vliv na celou společnost měla literární díla Lewise Carolla (*Alenka v říši divů*), J. M. Barrieho (*Peter Pan*) a moderních spisovatelů jako J. R. R. Tolkiena (*Pán prstenů*), Carlose Castanedy (*Učení dona Juana*) nebo J. K. Rowlingové (*Harry Potter*). Všichni tito spisovatelé jsou vizionáři, kteří pochopili ze své vlastní zkušenosti nejrůznější dimenze světa šamanů.

Lidé s šamanskými znalostmi se stali léčiteli, architekty, staviteli, umělci, herci, politiky, spisovateli nebo velkými politickými vůdci.



Nejsou to šamani jako takoví, ale zcela určitě jsou si vědomi určitých šamanských principů, postojů, perspektiv a způsobů vidění, které jim umožňují žít naplno a rozšířit své poznání dále do světa.

Z těchto důvodů byla každá generace silně ovlivněna těmi, kdo se vydali šamanskou cestou přímého poznání. Odráží to všechny naše náboženské tradice, filosofie i duchovní praxe – taoismus i jóga, sport i náboženství, státní správa i business, intuitivní moudrost i léčení. Tvrzení, že bez vizionářského vlivu šamanů a bez jejich praktických znalostí by lidská rasa pravděpodobně nepřežila, není nijak přehnané.

Lidé všude na světě mají podobné rysy, schopnosti a dovednosti jako šamani – jsou to lidé, vizionáři, kteří tyto schopnosti rozvinuli v mistrovství během iniciací a následného výcviku. Ačkoli v mnoha lidech dřímají šamanské schopnosti pouze latentně, každý může využít šamanský přístup k životu, protože ten je přirozenou součástí „výbavy“ všech lidí na celé planetě. Každý má do určité míry intuitivní schopnosti. Každý je schopen dosáhnout stavu transu, umí utěšit druhého, provést jednoduchý obřad nebo rituál, ovlivnit ostatní, snít a proměňovat své prostředí na základě své vize a představivosti.

## TECHNOLOGIE TRANSCENDENCE

Lidé, kteří studují a praktikují šamanismus, považují často staré metody vyvinuté a propracované tradičními šamany za účelem dosažení stavů rozšířeného vědomí za určitou „technologie transcendence“ nebo „technologie posvátného“. A domnívají se, že každá nová generace má odpovědnost předávat a obnovovat tuto nepřerušovanou tradici, a dokonce k ní něco přidat a pozměnit ji. Tímto způsobem byla ožívována šamanská tradice odnepaměti, aby zůstala srozumitelná a použitelná pro nové generace uvádějící ji do praxe.

Domorodci vědí o rostlinách rostoucích v jejich okolí vše, co je třeba vědět. Halucinogeny extrahované z těchto „rostlinných

učitelů“ se rituálně používaly k rozšiřování vědomí a dosažení přístupu k říším posvátného.

Výzkumy vedené například Terencem McKennou a Ralphem Metznerem, antropology Michaellem Harnerem a Luisem Eduardo Lunou, vědeckými pracovníky Grahamem Hancockem, Rickem Strassmanem a dalšími vědci ukázaly, že použití psychedelik získaných z rostlin mohlo být na počátku duchovního uvědomění lidských bytostí. Tyto poznatky naznačují, že halucinogeny možná stály u zrodu náboženství, což by vysvětlovalo, proč se těmto rostlinným učitelům často říká „entheogeny“ – tedy rostliny, které „uvolňují to Božské z nitra člověka“.

Narůstající množství literatury o halucinogenech dokládá šokující podobnosti napříč kulturami, pokud jde o účinky těchto přírodních substancí na lidské vědomí. Patří mezi ně schopnost zprostředkovávat a cíleně vést vesmírnou energii, objevovat nejhlubší tajemství přírody, získávat moudrost, kterou lze využít pro magické, léčebné a náboženské účely. Stejně mocné a mnohem rozšířenější jsou psychologické a fyziologické technologie, které tradiční šamani vyvinuli za účelem změny vědomí. Spánková deprivace, fyzické vyčerpání, vystavení teplotním extrémům, hyperventilace a hladovění jsou příklady těchto vysoce účinných postupů. Používaly se během očištěných rituálů – například v potních chýších či při putování za vizí.

Je také všeobecně známo, že intenzivní fyzická stimulace, jako například monotónní bubnování a chřestění, kombinovaná s rituály, které mají pro danou kulturu určitý význam – tedy s modlitbami, obřady, zpěvem a tancem –, mohou být pro rozšíření vědomí stejně účinné. Nepřekvapí nás proto, že používání bubnů a chřestidel mezi šamany je rozšířeno na celém světě. Většina lidí ze Západu až do nedávné doby považovala tyto techniky za něco podivného, a dokonce patologického. Někteří z nás prostě z důvodu neznalosti reagovali na myšlenku rozšířeného vědomí a spojení s duchy strachem a odmítáním.

Naopak v tradičních domorodých společnostech jsou tyto techniky vysoce ceněny a těší se velké úctě. Každé děvče a chlapec vyrůstají v těsném vztahu se staršími, kteří vedou obřady, a také se šamany schopnými dosáhnout rozšířeného vztahu vědomí záměrně – ku prospěchu svému i celého kmene. V těchto společnostech si je každý člen vědom toho, že se všichni mohou do jisté míry naučit, jak získat přístup k posvátným stavům vědomí. A vědí také, že některým to jde snadno, přirozeně.

Ať už jsme běžným člověkem praktikujícím šamanismus, nebo tradičním šamanem, je důležité pochopit, že povahu vizionářské zkušenosti lze do jisté míry ovlivnit naším záměrem a také naším hodnotovým systémem – tím, čemu věříme – a prostředím, ve kterém se během této zkušenosti nacházíme. Tyto faktory společně tvoří něco jako matici, usměrňující sílu, která ovlivní tvar vizionářské zkušenosti, jakmile se běžný stav vědomí naruší bubnováním, chřestěním nebo použitým halucinogenem.

Navíc, což si jistě všichni moderní šamani dobře uvědomují, použití psychedelické látky není nutné. Rituální použití halucinogenů je pouze jedním ze způsobů, jak nastoupit cestu přímého poznání. Ti z nás, kdo zažili účinky substancí měnících vědomí, měli již předtím spontánní vizionářské zážitky, které nás přenesly do neviditelných říší tak dobře známých domorodým národům.

Tyto technologie – bubnování, použití halucinogenů, spánková deprivace, zpěv nebo tanec –, posílené kolektivními nebo soukromými obřady a rituály, se v dnešní době přetvářejí do něčeho zcela nového, co odráží, kým v dnešní době jsme a čím se stáváme. Odtud vyvěrá potřeba přenést tradiční techniky nějakým způsobem na novou úroveň, jež zohledňuje, že mají sloužit nám, moderním lidem v dnešní době.

## CESTA ŠAMANISMU V DNEŠNÍ DOBĚ

V dávných dobách praktikovali šamanismus výhradně lovci a sběrači za účelem nalezení potravy a dalších zdrojů pro svůj kmen.

V rozšířených stavech vědomí se spojovali s duchy zvířat, které potřebovali zabít, aby z nich získali maso a další prostředky k přežití. Spojit se s duchy znamenalo dodržet správný postup (protokol) – a získat od nich svolení. To bylo vždy v kompetenci šamana. V tradičních kulturách existovalo vždy jen několik jedinců schopných vstoupit do role šamana a požádat transpersonální síly o pomoc vedení a léčení v zájmu celého kmene.

Když to srovnáme se současnou situací, dnes se lidé snaží zahrnout šamanské praktiky do svého života. Čím dál více lidí na světě si začíná uvědomovat, že cesta přímého poznání umožňuje vstoupit do vztahu se světem neviditelných věcí, kde se lze naučit, že vše, co existuje, je živé a má ducha (a také hlas). A že existuje pole energie, které nás spojuje s životem jako celkem. Toto uvědomění vzájemné propojenosti všeho existujícího je společné tradičním kmenovým šamanům, ale i kvantovým fyzikům nebo zenovým buddhistům.

Dnešní západní kultura je prostoupena duchem strachu, soutěživosti, separace a odcizení. Čím dál více lidí prožívá hlubokou vnitřní potřebu pocítovat přímé spojení s pavučinou života – a jejím prostřednictvím se všemi ostatními. Vizionářské postupy šamanů umožňují do tohoto spojení vstoupit a probouzí pradávné vědomosti o tom, že jsme víc než jen tělem a egem.

Mnozí už jsme zažili, že jsme ve skutečnosti duchovní bytosti obývající tělo. Když se přímo spojíme se soucitnými duchy, všechno, a to včetně léčení a pomoci, kterou v životě potřebujeme, nám bude k dispozici. Být v kontaktu s těmito transpersonálními bytostmi neznamena nějakou bohoslužbu. Jde totiž o vztah.

## NÁSTROJE VIZIONÁŘE

Středobodem šamanské praxe je šamanská cesta – je to prožitek, jehož prostřednictvím se můžeme dotknout naší neobyčejné

přirozenosti a také podstaty přírody kolem nás. Než se ale na tuto cestu vydáme, musíme se na ni připravit. Musíme se ujistit, že máme všechno, co budeme při svém putování potřebovat. José Stevens se vyjádřil jasně v tom smyslu, že vydat se na šamanskou cestu vyžaduje nejprve znovu objevit nezbytné vnitřní nástroje pro její úspěšné zvládnutí:

Šamani na celém světě chápou, že lidé se rodí s určitým vnitřním souborem nástrojů, jež mají sloužit léčení a osvobození. Tyto nástroje lidé často přehlížejí jako příliš jednoduché a nehodné zvláštní úcty. Zejména se tak k nim staví západní věda a psychologie. Dokonce i ti, kdo o těchto nástrojích vědí, je špatně interpretují a nechápou jejich skutečnou hodnotu. Šamani však záměrně tyto nástroje rozvíjejí a snaží se je mistrovsky ovládnout, protože si uvědomují, že představují klíč k šamanské síle.

Stejně jako vrtačka nebo hasák nefungují tyto nástroje samy o sobě: Prostě čekají v kufříku s nářadím, až je někdo použije. Jinými slovy, fungují pouze za předpokladu, že je hodláme použít s určitým záměrem, cíleně a ochotně. Šamani také vědí, že pokud se mysl zaměstnává převážně myšlenkami nepřátelství, soutěživosti nebo mučednictví a podobně, bude obtížné tyto nástroje účinně použít. Jsou nicméně tak mocné, že jenom ochota člověka vzít je do ruky může znamenat počátek jejich neobyčejného působení.

## **Vděčnost**

Prvním šamanským nástrojem v našem arzenálu je vděčnost. Vděčnost jako postoj a orientace směřující k otevření srdce. Vděčnost je vibrace o vysoké amplitudě, která je schopna otevírat dveře, okna i brány do světa duchů.

Kdybychom mluvili jazykem šamanů, tak v každodenní realitě (kterou šaman považuje za sen, kteří všichni shodně vnímají) není Duch běžně vnímatelný. Běžný svět z masa, kostí, kamení a tkání je často docela depresivní, protože v něm existuje frustrace, bolest i události a okolnosti vyvolávající strach. Potěšení, která v něm také existují, často přehluší stres každodenního boje o přežití a neustálé štěbetání mysli, schopné dovést k šílenství i velmi stabilní osoby.

Šaman však ví, že těsně za projekčním plátnem, na něž se promítá svět, je skrytý Duch, čekající, až bude rozeznán. Duch, který září světlem a svobodou. Duch, který chytře umístil k němu vedoucí dveře na strategických místech, aby jakmile se jednou otevřou, vedly přímo do síly vnitřní skutečnosti. Tam jsou odpovědi na všechny otázky a všechny problémy jsou odhaleny jako iluze, kterými jsou ve skutečnosti.

Tyto dveře jsou doslova všude. Existují však dveře, které jsou nám tak blízko, že je téměř nemůžeme minout. Ty nejsnáze přístupné máme ve svém srdci, přímo uprostřed naší hrudi. Srdce se můžeme snadno dotknout rukou. Když s ním budeme mluvit, bude vibrovat. Dýcháním celé srdce masírujeme. Těžko si lze představit, že by zrovna tyto dveře člověk mohl přehlédnout. Ale my jsme zvyklí své srdce ignorovat, pokud nás zrovna nepostihne neštěstí, jako je infarkt.

Šamani „vidí“ srdcem. Šamanské kmeny jako Maorové na Novém Zélandu věří, že fyzický svět kolem nás je ve skutečnosti projekce, vycházející z každého jednotlivého srdce. Mayové a Quechuoové z peruánských And mají svou vlastní verzi tohoto základního poznání. Jejich šamani jsou si vědomi, že pocit důležitosti vlastní osoby vytvářený egem má za cíl udržovat bránu srdce zavřenou dostatečně neprodyšně, aby skrze ni nemohl Duch zářit ven.

Ego toho dosahuje uzavřením brány srdce do té míry, že zůstává zavřená i pro svět duchů. Rozevře se jen při dosažení určité frekvence vibrací, takže když se vibrace udržují na nízké úrovni, otevření bráníme. Vibrace se přitom na nízké úrovni udržují všemi známými

neřestmi: strachem, nepřátelstvím, pocitem vlastní důležitosti, depresí, pochybnostmi o sobě samém, cynismem nebo frustrací. Kvůli těmto pocitům má většina lidí obvykle srdce zavřené, což jim způsobuje nepříjemné pocity na hrudníku a odřezává je od hlavní únikové cesty z bolesti a utrpení – jíž je otevřené srdce.

Vděčnost tyto úskoky falešné parazitické osobnosti překonává a zvyšuje frekvenci vibrací dostatečně vysoko, aby mohl začít proces otevírání srdce.

---

## CVIČENÍ: VDĚČNOSTI

Když se cítíte mizerně, je těžké se okamžitě dostat do stavu, kdy je člověk za všechno vděčný. Musíte proto budovat pocit vděčnosti postupně. Zaměřte své myšlenky na něco, co máte rádi, na něco, co je nevinné a zaslouží si vděčnost – například vaše kočka nebo pes či papoušek. Dovolte si pocítit vděčnost za to, že máte tohoto malého přítele ve svém životě. Pak rozšiřujte pocit vděčnosti na další bytosti nebo věci, vůči kterým může mít vaše falešná osobnost (obvykle vytvořená vaším egem za účelem nějak se vyrovnat se životem) těžko nějaké výhrady – například ranní červánky, horká čokoláda nebo stín v horkém slunečním dni. Uvědomte si, že ego nemá na Ducha žádný vliv. Náš falešný pocit jáství může naši duchovní stránku ovlivnit jen dočasně. Výhodou vděčnosti je tedy to, že zapojuje Ducha a obchází osobnost, čímž ji odděluje od pocitů nafoukanosti na svou vlastní důležitost.

Dary, které vděčnost přináší, jsou nepřeberné. Uvedu jen pár z nich, které lze s její pomocí získat:

1. Vděčnost mění náš pohled na určité zážitky a zkušenosti, takže to, co se jevílo jako problém nebo jako něco naprosto bezvýznamného, najednou vypadá jako dobrá věc. Například když jste vděční za stromy za oknem, přestanete je ignorovat a namísto