

SANDRA INGERMANOVÁ

KRÁČÍM
VE
SVĚTLE



Každodenní
podpora šamanského života



MAITREA

KRÁČÍM
VE
SVĚTLE

SANDRA INGERMANOVÁ

KRÁČÍM
VE
SVĚTLE



Každodenní
podpora šamanského života

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Ingerman, Sandra

[Walking in light. Česky]

Kráčím ve světle : každodenní podpora šamanského života / Sandra Ingermanová ; z anglického originálu Walking in light: The everyday empowerment of a shamanic life ... přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 298 stran

ISBN 978-80-7500-389-8

133.4:2-382 * (035)

– šamanismus

– příručky

133 – Ezoterismus. Okultismus [17]

Sandra Ingermanová

Kráčím ve světle

Walking in Light

Copyright © Sandra Ingerman, 2014

Translation © Lenka Adamcová, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-389-8

Mým pomocným duchům, kteří mi usnadňují cestu,
a Zemi, jež je mým domovem.

S úctou mým rodičům Aaronovi a Lee Ingermanovým
a mému manželů Woodsovi.

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

Obsah

	Předmluva	ix
	Úvod	xiii
1. ČÁST	BÝT ŠAMANEM	1
1. kapitola	Obřad a brány do skrytých říší	3
2. kapitola	Shromažďování nástrojů pro obřad	21
2. ČÁST	SOUCITNÍ POMOCNÍ DUCHOVÉ A SPIRITUÁLNÍ SPOJENCI	39
3. kapitola	Silová zvířata, strážci, učitelé a pomocní duchové předků	45
4. kapitola	Příroda je náš největší léčitel a spirituální spojenec	61
5. kapitola	Vaše viditelná a neviditelná šamanská komunita	81
3. ČÁST	VYVOLÁNÍ TRANSFORMACE	93
6. kapitola	Léčení pro tělo, mysl a duši	95

7. kapitola	Iniciace v podobě smrti a znovuzrození	107
4. ČÁST	KULTIVACE VNITŘNÍ ZAHRADY	123
<hr/>		
8. kapitola	Osud vaší duše pramení z vašeho pozemského snu	125
9. kapitola	Vysněte si do skutečnosti život, po němž toužíte	137
10. kapitola	Překonávání překážek	153
5. ČÁST	PODPORA VNITŘNÍHO PROJEVU	167
<hr/>		
11. kapitola	Skrytá síla vašich myšlenek a emocí	169
12. kapitola	Každodenní podpora prostřednictvím slov, odpuštění a vděčnosti	189
13. kapitola	Ochrana, vnímání a projekce	201
6. ČÁST	ŽIVOT V PROUDU POSVÁTNÉHO	217
<hr/>		
14. kapitola	Světlo uvnitř	219
15. kapitola	Naslouchat vedení mimo formu, čas a prostor	233
16. kapitola	Sdílení světla	245
	Poděkování	259
	Poznámky	261
	Další četba	265
	Zdroje informací	271
	Rejstřík	273
	O autorce	283
	Ohlasy na knihu <i>Kráčím ve světle</i>	286

Předmluva

KDYŽ JSEM VYRŮSTALA, CÍTLA jsem podporu od své rodiny i učitelů, a přesto jsem si připadala, jako bych k životu v běžném světě nikdy nedostala „návod na použití“. Měla jsem dobré dětství. Měla jsem milující rodiče, a přestože s mým bratrem jsme spolu hodně bojovali, měli jsme skvělý vztah. Ráda jsem chodila do školy a učila se nové věci. I jako dítě jsem měla hluboce spirituální život a cítila jsem se dobře ve spirituálních říších. Měla jsem sice spirituální prožitky, neměla jsem ale cestu, kterou bych následovala.

Byla šedesátá léta, velmi divoká doba, kdy lidé mého věku hledali, jakým způsobem přivést do světa nové vědomí. Hledala jsem cesty k nalezení spojení se životem, zjišťovala jsem ale, že se potácím a nenacházím způsob, jak vést smysluplný život. V dospívání jsem se zapojila do protestů proti válce ve Vietnamu. Cítila jsem se totálně bezmocná, přestože jsem měla velmi silný dojem, že ta válka je nespravedlivá. Bez ohledu na to, jaké jsem měla pocity, neměla jsem sílu něco na tom změnit.

To je důvodem, proč když jsem se v roce 1980 seznámila s technikou šamanského cestování, byl to pro mě obrovský dar. Setkala jsem se se svým pomocným duchem, strážným duchem, který celé roky odpovídal na moje otázky týkající se toho, jak vnést radost,

smysl a zdraví do mého života. Šamanismus mi poskytl směr a strukturu, jež jsem mohla následovat, a prohlubovat tak svou spirituální cestu. Když jsem se zapojila do praktikování šamanismu jako způsobu života, našla jsem podporu, kterou jsem potřebovala.

Při další práci se svým strážným duchem a s celou řadou dalších pomocných duchů jsem se naučila, že praktikování šamanismu je víc než jen pouhým cestováním do neviditelných říší kvůli získání přístupu k informacím. Šamanismus je způsob života. Tak jsem začala vyučovat šamanismus jako cestu ke změně našeho života a světa kolem nás.

Jako součást této práce, kterou nazývám Medicína (Lék) pro Zemi (Medicine for the Earth), jsem dostala pozvání ze School of Integrative Medicine (Školy integrativní medicíny) na University of Michigan, abych se zúčastnila pilotní studie zkoumající účinky Medicíny pro Zemi na lidi, kteří prodělali srdeční infarkt. V této studii byli lidé rozděleni do tří skupin. Jedna skupina pracovala se mnou a zabývala se šamanskými principy, které vyučuju v Medicíně pro Zemi. Tato skupina byla srovnávána se skupinou, jež měla standardní kardiologickou péči, a další skupinou, která se účastnila speciálního semináře zaměřeného na výživu, fyzickou aktivitu a zvládání stresu. Tento seminář pořádalo Kardiovaskulární centrum při Univerzitě of Michigan.¹

Studie používala celou řadu různých fyzických a mentálních ukazatelů pro sledování úspěšnosti programu. Skupina podstupující výcvik v Medicíně pro Zemi vykazovala okamžité padesátiprocentní snížení pocitů deprese za použití Beckovy sebeposuzovací škály (Beck Depression Inventory). Tato skupina také vykazovala významné zlepšení v testu měřícím naději. Zlepšení v úrovni jejich deprese a pocitu naděje přetrvávalo i po šesti měsících od ukončení studie.

Studie byla založená na náhodném výběru a já jsem neměla žádnou kontrolu nad tím, kdo se jí zúčastní. Většina členů skupiny byli konzervativní křesťané. Lidé ve skupině byli výjimeční a byla radost s nimi pracovat. A z práce s těmito úžasnými lidmi jsem se naučila, že můžu vyučovat šamanské principy, jež přinášejí uzdravení a pocit naděje, lidi všech náboženských směrů. Závěrem této publikované pilotní výzkumné studie bylo, že spirituální seminář, jako je Medicína pro Zemi, může být použitý pro zvýšení naděje a současné omezení deprese u lidí s akutní koronární depresí.²

Schopnost udržet si pocit naděje je v dnešním světě velmi důležitá pro zachování emocionálního a fyzického zdraví. Když upadáme do vleklých stavů beznaděje, ztrácíme svou vitalitu, kterou potřebujeme, abychom si dokázali představit kreativní řešení potřebná pro nalezení nového směru v našem životě, což nám nakonec pomůže vyvíjet se a žít hlubší a smysluplnější život. Dokud máme naději, máme základ, na němž může vyrůst pozitivní změna a uzdravení.

Můj vlastní životní příběh je cestou uzdravení z vážné deprese. Rozhodla jsem se následovat spirituální cestu kvůli svojí léčbě. Na určité hluboké úrovni jsem chápala, že moje deprese je iniciací do šamanismu a uvedením na cestu zraněného léčitele. Každá technika, kterou vám předávám v této knize, je vetkaná do mého každodenního života. Tyto techniky byly skutečně mou „hojivou masťou“. Prostřednictvím svých cest a spirituálních technik, jež zde s vámi sdílím, jsem se naučila vozit se na vlnách deprese, což mě zavedlo do bohatého, hlubokého a smysluplného života.

Zůstávám v kontaktu s účastníky kurzů, které vyučuju po celém světě, a také se čtenáři mých pravidelných měsíčních sloupků a z jejich informací je jasné, že tomu, kdo pokračuje v uplatňování toho, co učím, a praktikuje šamanský způsob života, to přináší

velký prospěch. Tato práce ale není vždy snadná. Jak ukazuje moje vlastní cesta, vyžaduje velký díl disciplíny a vytrvalosti. Někdy se zdá mnohem snazší vrátit se zpátky ke způsobu života, jenž nás nežádá, abychom se celý den soustředili na své chování. Tato práce po nás vyžaduje, abychom se rozhodli pro pečlivé provádění technik.

Jsem nadšená, že se s vámi mohu podělit o to, co jsem se dozvěděla v průběhu let svého vyučování – jak začlenit šamanské techniky do každodenního života, a pracovat tak ve prospěch veškerého života na planetě. Protože všechno živé je vzájemně propojené. Každý posun ve vědomí, k němuž u vás dojde, v každém okamžiku rezonuje celou sítí života.

Úvod

PŘESTOŽE JE ŠAMANISMUS STAROBYLÝ systém, je významný pro nás všechny, kdo v dnešní době hledáme způsoby, jak vést život naplněný harmonií a dobrým zdravím a jak navrátit rovnováhu a mír zpátky do našich životů a na planetu. Jako licencovaná psychoterapeutka se při vyučování šamanismu s hlubokým nadšením zabývám přenášením této starobylé praxe do západního světa, aby bylo možné se jejím prostřednictvím vypořádat s výzvami, jimž čelíme. Šamanismus je praxe, která se dál vyvíjí, aby splňovala potřeby doby a kulturní potřeby lidí. Schopnost šamanské praxe vyvíjet se je důvodem, proč je i v dnešní době stále důležitá a aktuální. Tisíce lidí přijímají myšlenku jednoty vědomí a používání světla a zvuku pro léčení. Silně si uvědomuju, že ti, kdo se věnují praktikování šamanismu, musí dál pracovat na vývoji své práce, aby zůstávala aktuální a pro současný svět relevantní.

V tomto ohledu není kniha *Kráčím ve světle* pouhým počátečním kurzem šamanského cestování. Místo toho vás zavede do vašich vnitřních sfér, kde se naučíte, jak žít šamanským způsobem života a přijímat energii radosti vybublávající na povrch odkudsi z hlubin vašeho nitra. Naučíte se, jak se soustředit uprostřed změn, zůstat zaměřeni na svůj cíl a uchovat si naději bez ohledu na to,

co se děje ve vnějším světě. Osvojíte si nástroje, které vám pomohou probudit se do bdělé přítomnosti v tom, co vám život přináší, prohloubit to, kým jste, a vyvíjet se. Potřebujeme se naučit, jak změnit svoje vnímání, abychom si uvědomovali, že všechny změny v životě jsou součástí životního dobrodružství, do něhož jsme svým narozením vstoupili.

Budete cítit víc jistoty ohledně toho, jak lépe proplouvat řekou života, a to nejen klidnými vodami, ale také jejími divokými proudy. Je důležité si uvědomit, že život je plný neustále se proměňujících cyklů. A je důležité naučit se, jak spolupracovat se změnou, místo abychom změnám, k nimž dochází v našich životech, vzdorovali nebo s nimi bojovali.

V této knize uvádím celou řadu technik, které vám pomohou lépe kultivovat váš vnitřní život, což následně působí na vytváření lepšího vnějšího světa. Je zapotřebí, abyste znovu dosáhli stavu vnitřního zdraví a pohody, protože všechno, co prožíváte uvnitř, se vám zrcadlí ve vnějším světě. S tím, jak se budete učit být klidní, vyrovnaní, radostní a vděční, bude vám svět tento stav zrcadlit zpátky. Vrcholným cílem je vytvořit zdravou vnitřní krajinu. Budete růst a zrát zevnitř. Než se můžeme plně projevit ve světě, je potřeba, abychom uzráli zevnitř směrem navenek. Při kultivaci bohaté vnitřní krajiny vstoupíte do nové, krásné dimenze svého života.

Když lidé podnikají cesty, aby se v domorodých kulturách učili od šamanů, jednou z věcí, jimiž jsou uchvázeni, je, že šamani vyzařují světlo a energii, které povznášejí každého, kdo se dostane do jejich blízkosti. Je to jejich přítomnost, co léčí, ne až tak metody, které používají, nebo to, co dělají. Léčivým prostředkem je energie skrytá za metodou. V naší kultuře máme sklon upadat do „závislosti“ na metodách a zapomínáme, že být nádobou pro lásku je tou nejvyšší možnou podobou léčení.

Šamani se hodně smějí. Jejich oči září radostí a tyto bytosti v sobě nosí vnitřní mír, který si většina z nás, lidí žijících v západním světě, přeje umět prožívat. Šamani mají velký soucit s utrpením, což vychází z toho, že jsou to „zranění léčitelé“. Jejich osobní iniciační prožitky je zavádějí do stavu prožívání hlubokého utrpení v životě, takže si pak stále udržují soucitné rozpoložení. Jizvy a vzpomínky na vlastní zranění rozpouštějí ego a umožňují jejich spirituálnímu světlu vyzařovat z hloubky. Dosahují stavu vnitřního míru tím, že si budují bohatý vnitřní svět. Mnoho lidí v naší kultuře se zaměřuje jen na uskutečňování změn ve vnějším světě. Samozřejmě, že si musíme vytvářet nějaké plány pro svůj život, je ale potřeba, abychom své racionální plánování vyvažovali zkoumáním svého vnitřního světa a učení se, jak kultivovat bohatý, klidný a silný vnitřní mír. Je potřeba, abychom se přesunuli od vnějších představ k síle práce s našimi vnitřními vizemi. Musíme se probudit z kolektivního transu, jenž nás učí zaměřovat se pouze na materiální oblast. Je čas zkoumat, jak se můžeme otevřít novým dimenzím života. Jakmile se tohle naučíme, naše vnitřní moudrost a duch nám budou předávat informace cestami, které daleko přesahují naše racionální uvažování. V této knize učím, jak je možné podnikat cesty do světa šamanů. Tento svět má mnoho aspektů. Kromě kultivace rozsáhlé vnitřní krajiny šaman také pracuje s pomocnými strážnými duchy a spojenci, kteří mu mohou předávat moudrost, rady a léčení.

Šamani žijí život plný úcty a respektu vůči přírodě. Nedílnou součástí šamanských učení je porozumění, že jsme součástí přírody; že od ní nejsme nijak odděleni. Učíme se, jak žít a plout s řekou života, místo abychom se drali proti jejímu proudu. V šamanských kulturách si lidé váží sami sebe, jeden druhého a všeho, co je součástí sítě existence, a to je vede k harmonickému způsobu života.

Země je naším domovem. Jedinou cestou k podpoře života a jeho zachování je znovu se spojit s přírodou.

Mnozí z nás vnímají svět pouze běžnými očima. Kráčíme po cestě ega řízené našimi myšlenkami, přesvědčeními, strachy a společenským formováním. Tento způsob života v nás může vyvolávat pocit prázdnoty. Naše duše touží dotknout se ducha a žít smysluplný život. Když kráčíme po cestě ducha, vnímáme svůj život a svět z pozice míru, lásky a důvěry. Je zapotřebí vykonat spoustu práce, abychom mohli přejít z cesty ega na cestu ducha. *Kráčím ve světle* vám poskytuje nástroje k překročení tohoto mostu. Zvu vás, abyste tento most přešli spolu se mnou a ostatními v komunitě Země.

ŠAMAN V MINULOSTI

V této knize vás provedu šamanskými technikami, které můžete přenést do svého každodenního života. Je důležité, abyste pochopili, že vás nebudu učit, jak se stát šamanem. To duchové si vybírají člověka, jenž má být uvedený na cestu šamana či šamanky pro svou komunitu. Není to profese, pro kterou byste se rozhodli, je to součást osudu člověka.

Šamanismus je starobylá univerzální spirituální praxe, jež existuje už víc než sto tisíc let. Slovo šaman pochází z jazyka tunguzského kmene žijícího na Sibiři a znamená „duchovní léčitel“ nebo „ten, kdo vidí v temnotě“. Šamanismus se praktikuje na Sibiři, v Asii, Evropě, Africe, Austrálii, Grónsku a v Severní a Jižní Americe. Protože je šamanismus praktikován po celém světě, je velmi pravděpodobné, že i mezi vašimi předky se nachází někdo, kdo kdysi šamanismus praktikoval.

Šaman je muž nebo žena používající schopnost vidět svým silným okem (vnitřním zrakem). Šamanismus je cesta otevření srdce,

vytvoření brány, jež nás zavede na cestu do skrytých říší. Ve skrytých říších šaman přímo komunikuje s pomocnými soucitnými duchy, aby od nich získal informace a požádal o léčebnou pomoc jménem klienta nebo komunity. V šamanské praxi se zabýváme spirituálním aspektem nemoci. Existují určité běžné diagnózy nemoci a šaman může ve prospěch klienta uskutečnit celou škálu obřadů. K úspěšnému šamanskému léčení je pro šamana podstatné, aby se otevřel a stal se nádobou pro neomezenou sílu pomocných duchů. Pro každého klienta, který potřebuje léčení, je nutné vytvořit individuální léčebný plán.

Hlavní diagnóza nemoci zahrnuje ztrátu duše, což znamená, že klient mohl ztratit část své duše kvůli nějakému prožitému traumatu. Klient také mohl přijít o část své síly nebo může trpět nějakou bloádou, kterou je potřeba odstranit. Klient také může zápolit s nějakým duchem, jenž se zmocnil jeho těla a sídlí v něm. Ve většině případů se jedná o různé kombinace těchto příčin. Šaman spolupracuje se svými pomocnými duchy na stanovení diagnózy. Šaman také pracuje ve prospěch komunity na záchraně ztracených duší, na navrácení ztracené síly a na vyjmutí a odstranění spirituálních bloád, které nepatří do těla.¹

Šamani rovněž uskutečňují obřady, jejichž prostřednictvím doprovázejí duše zesnulých do transcendentních říší. To zahrnuje i práci průvodce duší do zászvětí jako pomoc klientovi trpícím posedlostí nějakým duchem. Úlohou šamana je také získávat informace pro klienty nebo pro komunitu. Šamani nejsou pouhými techniky léčebných a věšebných metod. Vždy působili a stále působí jako léčitelé, lékaři, kněží a kněžky, psychoterapeuti, mystikové a vypravěči.

Kromě léčebných existuje ještě celá řada dalších obřadů, které šamani provádějí. Šamani vedou obřady pro uvítání dětí do světa,

uzavírání sňatků, pomáhají lidem prostřednictvím obřadů přejít na dobré místo v okamžiku smrti a jejich pozůstalým truchlit. Mají také na starosti důležité iniciační obřady vyznačující přechod z jednoho období života člověka do období dalšího, jako například při přechodu z dětství do dospělosti.

V tradičních kulturách býval jeden nebo víc šamanů, kteří zajišťovali pro komunitu léčení. Od dětství býval současně každý člen komunity učen, jak žít život plný cti, respektu a harmonie se sebou samým, s komunitou a s přírodou. Povinností každého člena žijícího v komunitě bylo sdílet s komunitou své tvůrčí talenty a žít v harmonii mezi sebou navzájem a s okolním prostředím. Každý člen komunity se od raného věku učil, jaké dary sdílí a jak důležitý je každý člověk pro celou komunitu. Každý člověk znal svou jedinečnou „medicínu“, kterou přispíval ke zdraví komunity. V domorodých amerických kulturách *medicína* znamená posvátné dary.

ŠAMANISMUS DNES

V naší kultuře jsme učeni, jak máme zapadat do společnosti. Je čas, abychom se podívali na to, jak je každý z nás také odpovědný za úctu a respekt, které bychom měli vnímat vůči veškerému životu na Zemi. Každý z nás má cenné síly a schopnosti, jež jsou přispěním ke zdraví celé sítě života. Tímto způsobem se začínáme přesouvat z hierarchického modelu k tomu, co vnímám jako ženský model úcty k naší vnitřní moudrosti a intuici a fungování na základě spolupráce ve službách veškerému životu.

Šamanská praxe nás učí, že všechno, co existuje, je živé a má to ducha. Šamanské kultury uznávají existenci sítě života, jež zahrnuje všechno, co je živé. Všechno, co je živé, je označováno jako *duch*, který žije ve všech bytostech. Všechno na Zemi je vzájemně propojené. Jakékoli přesvědčení, že jsme oddělení od ostatních životních

forem nebo bytostí – jako je Země, hvězdy, vítr – jsou čirou iluzí. A úkolem šamana v komunitě je udržovat harmonii a rovnováhu mezi lidmi a silami přírody.

Používám metaforu, že my všichni jsme součástí nezměrné symfonie života. Každý z nás má notu nebo tón, který se spojuje s notami a tóny ostatních částí existence a dohromady vytvářejí univerzální píseň. My všichni můžeme k této písni univerza něco přidat. Je čas uctít naši vlastní píseň.

Šamanismus je technika přímého odhalení. A všechno, co se potřebujete naučit, můžete získat pomocí spolupráce s pomocnými duchy a napojením na vlastní vnitřní moudrost a vidění. My všichni máme kreativní dary, jimiž přispíváme k celku. My všichni máme schopnost být ztělesněním lásky a světla, které proměňují naše životy, a tím mění i svět.

Mnozí z našich předků trpěli náboženským a politickým pronásledováním a byli uvězněni nebo dokonce zabiti, když prováděli šamanskou práci. Působením misionářů bylo praktikování šamanismu prohlášeno za nezákonné, protože princip přímého odhalení se netěšil podpoře. A v některých zemích, jako například ve střední Asii, vlády nepodporovaly takové spirituální praktiky, jako je šamanismus. Jakákoli činnost, která by mohla zpochybňovat autoritu, byla potlačována. Pokud byli šamani přistiženi při bubnování nebo provádění nějakého obřadu, byli zavíráni do vězení. Já ale považuju za naše nezpochybnitelné právo praktikovat přímé odhalení a být v kontaktu s naším osobním spirituálním vedením. V dnešní době nemůžeme praktikovat stejným způsobem, jakým to dělají lidé v domorodých kulturách, a je nezbytné uzpůsobit prastaré techniky tak, abychom s nimi mohli pracovat v podmínkách naší kultury. Pokud dodržujeme disciplínu a zachováváme si zaměření na svou spirituální cestu, neubereme této práci nic na její síle.

Sice jste se možná nenarodili s osudovým předurčením být šamanem, je ale vaší odpovědností žít spirituálním způsobem života. Techniky uvedené v této knize vás naučí, jak to udělat.

SLOŽITÉ OTÁZKY MOHOU VYŽADOVAT JEDNODUCHÉ TECHNIKY

Prostřednictvím sociálních sítí, pošty a e-mailu jsem v kontaktu s velkým množstvím lidí, kteří hledají cesty ke zlepšení vlastního života a také způsoby, jak by mohli pracovat ve prospěch planety. Pokračuju ve psaní o síle šamanských technik při vytváření pozitivních změn. A lidé se mě neustále ptají, kde mají se svou spirituální prací vůbec začít. Odkazuju je na techniky uvedené v této knize.

Když si přečtete některé techniky, tak se vám na první pohled budou zdát velmi jednoduché. Někteří lidé z toho vyvozují, že to, co vypadá jednoduše, jsou techniky pro začátečníky. Mnozí z nás považují za pokročilou práci to, co je složité a komplexní. Tento pohled ale není zcela správný. Ve spirituální komunitě jsou trvalí hledači, kteří se stále poohlížejí po spletitých obřadech a technikách, jež navenek vypadají, že by mohly mít větší moc. Mnozí lidé studující spirituální tradice nevydrží u technik dostatečně dlouho a nejsou dost vytrvalí na to, aby z nich mohli získat plný užitek. Jakmile najdete cestu, kterou jste hledali, je důležité zůstat této cestě věrní, ponořit se do práce a nenechat se rozptylovat jinými cestami, které navenek vypadají silnější či vlivnější. Všechny spirituální cesty, byť se jeví jakkoli jednoduché, vedou ke stejnému nejvyššímu výsledku. Podstatné je věnovat se práci s plnou pozorností a vytrvalostí. Mnozí z nás milují účast na šamanských léčebných obřadech a prožíváme přitom stav extáze. Pokud ale neučiníme součástí svého každodenního fungování podporu šamanského způsobu života, nebudou mít léčebné obřady, které provádíme, skutečně trvalý účinek.

Jednoduché techniky, jež jsou předávány v šamanských kulturách, jsou velmi mocnými cestami k navození velké proměny. Takže se nenechte zmást jejich jednoduchostí, protože tyto techniky jsou mnohavrstevné, a když budete postupovat v práci uvedené v této knize, zjistíte, že jste se stali součástí dobrodružství, kde je cesta plná radosti a je snadné a krásné po ní kráčet.

Pak se vám do cesty postaví překážky. Tyto překážky mohou být složité a mohou pocházet z nezpracovaného materiálu ve vašem nevědomí, který se vám odhaluje, abyste se na něj mohli podívat, prozkoumat ho a uzdravit. Kolektivní energie partnerů, rodiny, přátel a spolupracovníků vás nemusí podporovat ve vedení vědomého způsobu života. Můžete zjistit, že vás dynamika vašich vztahů odklání z vaší cesty, což vás vede ke zpochybňování vlastní práce. To samé se může dít, když se budete dál zapojovat do kolektivních společenských, kulturních nebo politických energií planety, jež nutí člověka vzdávat se snů a setrvávat ve stavu transu a žádají po vás, abyste se řídili danými pravidly.

Zůstávám v kontaktu s mnoha studenty, kteří pokračují v práci s tímto materiálem a svěřují se mi s pozitivními výsledky, jichž dosáhli díky této práci i prostřednictvím výzev, které jim šamanský způsob života přináší. Jakmile začnou s touto prací a ponoří se do ní, zjistí, že se pohybují ve spleťtých vrstvách a hluboko ve své soukromé krajině, kde objevují velkou krásu a také některá stará bolestivá zranění, jež je potřeba uzdravit.

JAK S TECHNIKAMI PRACOVAT

Na této cestě se toho o sobě hodně dozvíte. Pro získání přístupu ke studnici poznání, která existuje ve vašem nitru, se naučíte používat techniku šamanského cestování. Existuje sice mnoho způsobů, jak se můžete napojit na tento zdroj informací – vnitřní

místo moudrosti, intuice a vrozených schopností, které žije ve vás – ve vlastním životě jsem ale zjistila, že šamanské cestování je úžasný začátek, jak se můžete naučit získat přístup k vlastním informacím a dospět k porozumění sobě samým. A když pak pomocí setkávání a spolupráce s pomocnými duchy získáte k těmto informacím přístup, můžete se naučit, jak začlenit tyto techniky do vašeho každodenního života, ve kterémkoli okamžiku, i když třeba stojíte ve frontě v bance, čekáte u benzínky nebo jedete autem. Vplétání skrytého do vašeho každodenního života je hlavním předmětem této knihy. Budete cítit, jak vám to přináší podporu a sílu.

Pokud už umění šamanského cestování znáte, ověřte si prosím instrukce, které zde dávám. S tím, jak pokračuju ve vyučování a přemítání o praktikování šamanismu, doladuju své instrukce. Objevíte možná některé nové myšlenky a můžete se nechat inspirovat k určitým změnám ve svých postupech, jež zvýší úroveň vašeho zvládnání této práce.

Často se snažíme řídit instrukcemi ohledně toho, jak provádět naši spirituální práci, a zapomínáme, že tyto instrukce nám pomáhají dostat se ke vstupní bráně. K tomu, abychom prošli branou a vstoupili do skutečné hlubiny neviditelného světa, je ale zapotřebí instrukce a metody opustit. „Instrukce“ nás mohou držet na povrchu a omezovat nás v opravdovém zkoumání krásy světa ducha. Všichni musíme někde začít a instrukce, jež vám zde poskytují, vám pomohou začít. V určitém okamžiku ale nastane čas pustit se těchto rad a najít si vlastní cestu. Šamani pracují s neviditelnými světy a energiemi bez formy, a jestliže této práci přespříliš vnucujeme jednoznačnou podobu, povede to nakonec k omezení její síly.

Protože se může stát, že najdete bránu do neviditelných říší, která funguje vám, ale ostatní ji používat nemohou, uvádím mnoho cest, s nimiž můžete pracovat. Nezavírejte, prosím, svou šamanskou

praxi do nějaké „škatulky“. Experimentujte s různými způsoby práce a řiďte se svou intuicí.

Nespěchejte a dejte látce, o kterou se zde s vámi dělím, dostatek času. Pracujte tak, aby vaše psychika mohla daný materiál zpracovat a začlenit, než pokročíte k další kapitole. Pokud tuto knihu pouze čtete, aniž byste prováděli cvičení, budete jen krmit svou mysl. Abyste mohli prožít skutečnou změnu, musíte se pustit do práce. Učení přesahuje psaná slova. Pracujte pomalu a umožněte své duši získat výživu ze cvičení, jimž se věnujete. S tím, jak budete pokračovat s uvedenými technikami, začnete je začleňovat do svého každodenního života.

Ti z vás, pro něž je tato činnost čímsi novým, přeskočte, prosím, podle vlastního uvážení jakékoli postupy, na které se necítíte připraveni. Můžete se k nim vrátit později, až vám bude připadat, že je pro ně vhodný čas. Není žádné dané pořadí, které byste museli dodržovat. *Kráčím ve světle* je průvodcem k tomu, jak žít šamanským způsobem života. Techniky zde uvedené byste měli začleňovat do svého každodenního života v pomalém, klidném tempu.

A vy, kdo jste už *měli* příležitost pracovat s některými technikami představovanými v této knize, využijte příležitost zopakovat si cvičení a získat přístup k hlubším úrovním. Každá technika zahrnutá v této knize má mnoho rovin. Šamani tato cvičení opakují a žijí po celý svůj život. Techniky nejsou určené k tomu, aby se s nimi pracovalo jen jednou; šamanismus je životní cesta.



A teď nastává čas, abyste prozkoumali svět šamana. Je velmi inspirující sledovat, jak se ke mně moji studenti a vrstevníci přidávají sdílením této práce v jejich komunitách po celém světě. Připojujete

se k ostatním při vytváření kolektivního pole energie a společném provádění této práce. Šamanismus je praxe, která se nachází mimo čas. Proto i když ostatní čtenáři provádějí techniky v jiné době než vy, přesto vytváří tato práce mocnou sílu. Až začnete s *Kráčím ve světle*, vstoupíte do kolektivního obřadu. A ten začíná právě teď.

BÝT ŠAMANEM

Udělejte si pohodlí. Začněte tím, že si uděláte několik hlubokých, očistných výdechů a nádechů. Všímejte si, jak hluboké dýchání vede k pocitu většího uzemnění a soustředěnosti. S dalšími hlubokými výdechy a nádechy si představujte, jak rozpouštějí vaše rozptylující myšlenky, myšlenky z uplynulého dne, události vašeho života, které vás mohou tížit. Představujte si, jak přesouváte svou energii z hlavy do srdce. Položte si ruce na srdce a dýchejte. Zhluboka se nadechněte, zadržte dech. Pomalu vydechněte. Opakujte to a spojte se s tlukotem svého srdce. Až to uděláte, vnímejte svoje spojení se Zemí. Prožívejte své spojení se svým Já – kým jste mimo své tělo a svou mysl. Spojte se se svým Já, jež je zdrojem stability a stálosti, rovnováhy a míru. Vnímejte spojení se svým Já a se Zemí a s duchem země, kde žijete.

Šamani vnímají všechno, co existuje, jako živé a obdařené duchem. Země, kde žijete, je také živá.

Spojte tlukot svého srdce s tlukotem srdce Země. Šamanismus je cesta srdce a v této části budu mluvit k vašemu srdci, ne k vaší mysli.

Teď, když se uvolňujete a spojujete se svým vnitřním světem, uvědomujte si vzácnost života, co na životě milujete. Když skutečně milujeme život, jsme jím vášnivě zaujatí a vnímáme jeho smysl, bude tato láska vždycky ozařovat naši cestu. Láska a vašeň pro život vždycky fungují jako maják svítící skrz všechny výzvy, s nimiž se můžete setkat. Vnímejte svou lásku k životu při uvažování o něčem, co je vám vzácné. Může to být například něco v přírodě nebo milované dítě, člen rodiny, vaše oblíbené zvíře či oblíbená květina. Umístěte obraz, pocit, zvuk nebo vůni toho, co milujete, do svého srdce a zhluboka dýchejte a spojujte se se sebou a se Zemí.

Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte a vraťte se pozorností zpátky do místnosti. Teď jste připraveni poznávat pomocné duchy a umění šamanského cestování. Existuje celá škála pomocných duchů, kteří vám budou poskytovat své vedení a podporu, až vykročíte na cestu šamanského života.

1

Obřad a brány do skrytých říší

PROVÁDĚNÍ OBŘADU JE DŮLEŽITOU součástí života v šamanských komunitách. Obřady jsou cestami, jak lidé žijící v komunitě podporují každého jednotlivce a celý kolektiv. Je to způsob, jak se my lidé můžeme spojit se spirituálním světem a vytvořit vztah a komunikaci mezi viditelnými a neviditelnými říšemi. Lidé v západních kulturách se často obávají provádět obřady, protože nás nikdo neučí, jakou mají sílu a jak a proč se vytvářejí. Obřad pro nás zůstává tajemstvím a my se často bojíme toho, čemu nerozumíme. Pro některé lidi je obřad příliš spojený s náboženstvím a mohou se odmítat zapojit do této formy práce, která pro ně osobně nemá žádný smysl.

Obřady byly součástí šamanských kultur od počátku času. Jsou vnímány jako mocný hybatel změny a způsob, jak se může komunita sblížovat a posilovat. Prostřednictvím obřadu uvádíme do pohybu nějaký záměr. To otevírá dveře do neviditelných říší, kde se „jak uvnitř“ setkává s „tak i navenek“ a vytváří patřičnou energii, jež vede ke změně. Obřad buduje vztah mezi lidmi a tvůrčími silami univerza, kde záměr vede k akci, která se projevuje jako změna ve fyzickém světě. Prostřednictvím obřadu šaman věští informace a provádí léčení pro ty, kteří to potřebují. Obřad se také používá

jako prostředek pro uctění důležitých rituálů, přechodů a proměn v životě, pro přivolání vytouženého výsledku a opuštění energií a stavů vědomí, které už neslouží jednotlivcům nebo komunitě jako celku.

V celé této knize se budete učit, jak provádět věšebné a léčebné obřady pro sebe. Naučíte se, jak vytvářet obřady, při nichž se nebudete řídit žádnými pravidly a instrukcemi, ale budete provádět takové, které mají smysl pro vás osobně. Budete také zkoumat, jak obohatit svůj spirituální život tím, že budete každý den prožívat jako obřad. Tímto způsobem vetkáváte posvátné do své všední reality. Někdy se lidé pouštějí do praktikování spirituálních technik v domnění, že je to ochrání před výzvami a náročnými situacemi v životě. Spirituální techniky vám poskytují nástroje, které vám umožní vypořádat se s tím, co vám život přináší. Výzvy začínají zdolávat vaše ego, vaši mysl a vaše tělo se unavuje. To umožňuje vašemu duchu projevit se a ozářit vaši cestu. Váš vnitřní duch má sílu podržet vás, provést vás tím. Podstatné je posilovat spojení s vnitřním duchem.

Šamanská práce vás odvádí od fungování na základě *malé vůle*. To je egoická vůle, kdy se snažíte násilím vyvolat nějaký pohyb ve svém životě. Když se této malé vůle vzdáte, otevře vás to velké *VŮLI*, síle vašeho vnitřního ducha – božského Já. Jakmile se odevzdáte *VŮLI*, zjistíte, že žijete spirituálně řízený život, což vede k prožívání vašeho vnitřního šamana, protože nemůžete jednat z pozice strachu a současně žít z pozice ducha.

Součástí vaší osobní práce je naučit se žít ze svého srdce a nechat se životem vést svým srdcem a svým silným okem – kde máte přístup ke své intuici. Nesmíte zaspat výzvy, které před vás život staví. A nemůžete si jimi proklesat cestu pouze za pomoci síly svého těla a mysli. Provede vás jimi síla vašeho ducha.

Mnozí přemýšlejí, jestli se náš život stane nějak snazším. Záleží na tom, pro co se rozhodnete – půjdete s proudem ega, nebo si vyberete ducha. Musíte si vybudovat silné spojení se svým božským světlem, zdrojem a vnitřním duchem. Jakmile to uděláte, budete schopni odevzdat se síle svého ducha. Budete cítit, že jste skrze svůj život skutečně nesení duchem. Budete proplouvat řekou života s větší ladností. Prostřednictvím zkušeností a společně s podporou svých pomocných duchů se naučíte důvěřovat svému vnitřnímu duchu a vnitřnímu vedení, a tím víc se budete cítit posílení a podporovaní ve svém každodenním životě a budete prožívat vnitřní proměnu, která se vám bude zrcadlit zpátky ve vnějším světě.

Ústředním principem spirituálních učení je, že vnější svět je odrazem vnitřního stavu našeho vědomí. Ezoterická poučka „jak nahoře, tak i dole; jak uvnitř, tak i navenek“ je i šamanskou moudrostí. Když prostřednictvím obřadu proměníte svou vnitřní krajinu, změníte tím sebe a vnější svět vám bude tyto změny zrcadlit. Budete cítit posílení, podporu a jistotu ve svém každodenním životě. Začnete být vedeni duchem místo pouhého následování svého ega. Začnete se vézt na jiné vlně života, než na které jste se vezli předtím, a začnete prožívat stav vnitřní harmonie a klidu. Přináší to uzdravení vám a také světu, protože harmonie uvnitř vždycky vytváří harmonii navenek. Každý „obřad“, každá změna ve vědomí, kterou uděláte, se šíří celou sítí života.

VYTVÁŘENÍ OBŘADU

Když si vyhradíte čas a vynaložíte fyzické úsilí na provádění obřadu, ať už v budově, nebo v přírodě, zaregistrujete účinek této práce. Do provádění obřadu se zapojuje vaše tělo. Vaše mysl musí obřad vytvořit. Musíte dát dohromady všechny potřebné předměty

a najít správné místo k uskutečnění obřadu, a pak na něm vytvořit posvátný prostor. Váš vnitřní duch je přítomný, provede vás a bude vás podporovat. Při provádění obřadu, kde se spojují tělo, mysl a duch a zapojují se s koncentrací a zaměřením na vytvoření požadovaného výsledku, vzniká velká síla. Obřady mají začátek, střed a konec.

ZAČÁTEK

Začátek je tvořen zkoncipováním obřadu, shromážděním nástrojů, které k němu potřebujete, a vytvořením posvátného prostoru. Musíte se připravit, abyste při provádění svého obřadu vstoupili do Doby snění. Klíčem k vytvoření pozitivního výsledku je stanovení silného záměru.

Můžete si na sebe obléct něco speciálního, jako například duchovní oděv, šál, opasek nebo nějaké zvláštní šperky. Je to cesta, jak vystoupit z vašeho běžného života a vstoupit do světa ducha. Když si šamani při svých obřadech oblékají své kostýmy, je to způsob, jak opustit stav ega a sjednotit se se silou ducha. Zde jsou některé další možnosti, jak se na obřad připravit:

Vyhradte si určitou dobu na tiché rozjímání o svém záměru.

Zpívejte a tančete, abyste odsunuli své ego stranou a nechali skrze sebe vyzařovat sílu ducha.

Můžete bubnovat a chřestit, abyste přešli z běžného stavu vědomí.

Na podporu své práce můžete na místo obřadu umístit nějaký posvátný předmět.

Použijte svou představitivost. Toto je čas pro povolání a přivítání vašich pomocných duchů a všech spirituálních spojenců, jimž chcete vzdát úctu za to, že jsou přítomni a svědky vaší práce. Přivítání pomocných duchů je projevem zdvořilosti, když je zvete, aby byli vašimi partnery při vaší práci. Když já osobně vedu obřady, abych přivítala a uctila pomocné duchy, používám určitou alternativu řízené meditace, o kterou se s vámi podělím ve druhé kapitole. Můžete tento příklad použít při vlastním obřadu a uzpůsobit si ho tak, aby vyhovoval vám a vašemu záměru.

STŘED

Středem je provádění samotného obřadu. Můžete si vytvořit jednoduchý nebo složitější obřad. Na základě zkušeností dojdete k poznání, že provádění jednoduchého obřadu vyživuje vaši duši. Provádění složitějšího obřadu vás může udržovat v přílišné připoutanosti k myslí. Není žádný správný nebo špatný způsob provádění obřadu. Obřad je čin realizovaný se záměrem. Síla obřadu spočívá v projevení vašeho silného záměru prostřednictvím soustředění na váš záměr při provádění úkonů a udržování velmi silného soustředění. Nedělejte svůj obřad tak složitý, abyste nakonec ztratili koncentraci a zaměření na cíl.

Zjišťuju, že mnozí lidé se bojí provádět obřady, protože mají strach, že by mohli něco udělat špatně. Klíčem k provedení úspěšného obřadu je povolání vašich pomocných duchů prostřednictvím záměru a udržování vašeho záměru na výsledek, který chcete, aby váš obřad přinesl.

ZAKONČENÍ

Zakončení je okamžikem uzavření obřadu a prohlášení, že práce byla vykonána. Když máte pocit, že je obřad u konce, oznamte svým pomocným duchům, že pro tuto chvíli je vaše práce hotová.

Je to způsob, jak projevit uznání pomocným duchům, kteří vám při obřadu poskytovali partnerskou spolupráci. Je zkrátka projevem zdvořilosti poděkovat a oznámit jim, že je hotovo. Provádí se to poděkováním elementům a všech spirituálním silám, jež jsou s láskou svědky vaší proměny a uzdravování. Můžete obětovat nějaké posvátné předměty z vděčnosti všem spirituálním spojencům, kteří s vámi spolupracovali. Návrat do běžného stavu vědomí vám pomůže úplně zakončit obřad a současně se cítit uzemnění.

Když svůj obřad zakončíte, neposuzujte ani přespříliš neanalyzujte, jak jste obřad uskutečnili. Jakmile si na začátku stanovíte záměr, pomocní duchové v neviditelných říších pracují jako vaši partneři na uskutečnění tohoto záměru. Poté, co jste svůj obřad uzavřeli, rozjímejte o kráse práce, kterou jste právě uskutečnili. V domorodých kulturách lidé v komunitě vždy končí prohlášením, jak krásný obřad byl.



Když se zabýváte nějakým obřadem, který provádíte pravidelně, musíte se pečlivě věnovat posilování účinnosti své práce. Může se stát, že budete jednotlivé kroky provádět navyklým způsobem, aniž byste se ponořili do hlubokého spirituálního stavu. Vaše práce pak může ztrácet smysl a zanícení. Je důležité, abyste svou práci udržovali stále živou a svěží. Používejte různé způsoby přípravy. Obměňujte nějakým způsobem svůj postup, abyste neupadli do rutinního jednání. Stejně jako u všech technik, jimž se pravidelně věnujete, můžete upadnout do monotónní rutiny i při obřadu, který provádíte každý měsíc. Vaším cílem je nořit se víc do hloubky, místo abyste se pohybovali jen po povrchu.

SKRYTÉ ŘÍŠE

Šaman či šamanka je člověk, jenž se přesouvá do změněného stavu vědomí, do spirituálního stavu vědomí, a cestuje mimo čas do neviditelných říší, které mnozí lidé nazývají nevšední realita. Tyto neviditelné či skryté říše existují, my jsme ale zatáhli závěsy mezi světy a zapomněli jsme na dimenze života, jež jsme kdysi znali jako děti. V dětství jsme měli své neviditelné kamarády, kteří nám v našem životě poskytovali útěchu a pocit jistoty. Prostřednictvím své představivosti a denního snění jsme prožívali jiné světy než to, co se nám ukazuje v běžné realitě. Někteří z nás cestovali ke hvězdám a komunikovali s hvězdnými bytostmi. V dětství mnozí z nás komunikovali s vílami a zvířecími duchy. Síla našich představ nám poskytovala větší přístup do spirituálních říší.

Domorodé národy v Austrálii nevšední realitu nazývají Doba snění (Dreamtime). V keltských tradicích se při zmínkách o nevšedních říších používá výraz Onen svět. Já ráda používám výrazy *skryté světy*, *skryté říše* a *neviditelné sféry*, které vyjadřují, že zatímco tato „místa“ jsou vždy přítomná, mnozí lidé si už jejich existenci neuvědomují.

Když člověk zkoumá příběhy o šamanech v různých kulturách, bývají v nich popisovány tři různé úrovně světů. Tyto světy bývaly také zobrazovány prostřednictvím různých uměleckých děl nacházených v jeskyních po celém světě. Skryté světy, do nichž šamani podnikají své cesty, se nazývají dolní svět neboli podsvětí, prostřední svět a horní svět.

V dolním a horním světě existují různé úrovně, které je možné zkoumat. Prostřední svět je skrytou říší přírody a dimenze, v níž žijeme. V průběhu této knihy budete vedeni k uskutečnění šamanských cest do prostředního světa, abyste tam pracovali s přírodními duchy, s duchy stromů a rostlin, skrytým národem, elementy,

hvězdami a měsícem; abyste získali přístup k informacím od pomocných duchů v minulosti a budoucnosti, a dokonce abyste cestovali i do paralelních vesmírů.

V těchto skrytých realitách přebývají pomocní duchové – soucitní duchové, kteří nabízejí a poskytují svou pomoc. Mají také schopnost a možnosti uzdravovat záležitosti, jež vás ovlivňují na emocionální a fyzické úrovni. Jak se dozvíte ve druhé části, nemusí pomocní duchové provádět léčení přímo na vás, ale mohou vám dát rady a ukázat vám kroky, které je potřeba, abyste udělali pro uskutečnění změn ve svém životě, jež vám přinesou uzdravení. Pomocní duchové mají obrovský soucit s tím, co se děje s jednotlivými bytostmi a na naší planetě. Až se budete se svými pomocnými duchy průběžně setkávat, vybudujete si s nimi silný partnerský vztah.

Když člověk potřebuje různé druhy informací, obrací se s žádostí o konzultaci na různé pomocné duchy. Pomocní duchové se mohou objevovat ve formě silových zvířat a učitelů v lidské podobě. Existují také duchové elementů v zemi, vodě, ohni a vzduchu, kteří podporují život a mohou nám propůjčit svou velkou moudrost a sílu. Kameny a krystaly jsou pomocní duchové, stejně jako stromy a rostliny. Mnozí šamani pracují s rostlinnými duchy a s jejich pomocí uzdravují celou řadu nemocí. Existuje také „skrytý národ“, což jsou bytosti pečující o tuto úžasnou Zemi, které chtějí pomáhat i nám, když se o Zemi staráme. Mnozí z nás jim říkají *národ víl* a patří mezi ně víly, elfové a lesní strážci. I ti se nám mohou objevovat jako pomocní duchové.

ZÍSKÁNÍ PŘÍSTUPU DO SKRYTÝCH OBLASTÍ

Se získáváním zkušeností s cestováním do skrytých říší mnozí adepti zjišťují, že oblasti nevšední reality jsou spíše hologram než lineární světy. Můžete si začít uvědomovat, že se závoje mezi

všedními a nevšedními sférami ztenčují. Když se učíte rozšiřovat a zostřovat své vědomí a otevírat své třetí neboli silné oko, jako to dělají šamani, pochopíte, že pro získání přístupu do skrytých říší musíte jen zvednout tenký závoj mezi světy. Je mnoho bran, jimiž můžete vstoupit.

Mnozí lidé vstupují do říší nevšední reality v průběhu svých nočních snů. Inkubační sny byla technika ve starověkém Egyptě a Řecku. V některých domorodých komunitách byly pro snící vytvářeny oddělené spací prostory, kde nechávali zrát sny kvůli informacím pro komunitu. V šamanských kulturách jsou informace přijímané ve snech brány velmi vážně. Jedinec může mít prorocký sen nebo může získat důležité informace i pro ostatní členy komunity.

Doba snění je čas nebo spíše stav, kdy se můžete setkat s celou řadou pomocných duchů, jež vám mohou poskytnout léčebnou pomoc nebo vám předat poučení, která vám pomohou zlepšit váš život, případně projít nějakou náročnou záležitostí. Než si večer půjdete lehnout, můžete si stanovit záměr a požádat o sen, jenž vám přinese poučení, které ve svém životě právě potřebujete. Informace, jež přijímáte ve snech, vám pomáhají ve vašem bdělém životě.

U národů domorodých kultur je běžné, že se všichni členové komunity každé ráno shromáždí, aby si vzájemně sdělili svoje sny. Je to doba pro rozjímání o poučeních přijatých v průběhu noci, jež mohou být důležitá pro zdraví a prospěch nejen jednotlivců, ale pro komunitu jako celek.

Mocný průchod do neviditelných říší tvoří příroda jako taková. Existují šamani, kteří (bez použití bubnu) tráví mnoho hodin v přírodě, setkávají se tam s pomocnými duchy, získávají přístup k velké moudrosti a přijímají významné vize. Před lety jsem uskutecnila jednu velmi hlubokou a silnou cestu, při níž mi bylo ukázáno, že na počátku času byli lidé učeni, jak se léčit trávením času

s rostlinami v přírodě. Příroda vám poskytne významnou léčbu a pochopení, jak žít zdravý život. Příroda je silný pomocný duch.

ŠAMANSKÁ CESTA

Jedním z nejvýznamnějších obřadů, které šaman provádí, je šamanská cesta. Uskutečnění šamanské cesty je způsob, jak můžeme použít starobylé umění šamanismu pro praktické a vizionářské účely v našem každodenním životě. Je to cesta k setkání s pomocnými duchy v neviditelných říších za účelem získání přístupu k informacím a vzhledů do toho, jak můžeme zlepšit svůj život nebo požádat o léčebnou pomoc. Pomocní duchové, s nimiž se setkáváte v průběhu práce s obsahem knihy *Kráčím ve světle*, vám pomohou prohlubovat tuto práci a podpoří vás ve vašem každodenním životě.

Protože šamanismus je systém přímého odhalení, popisuje každý šaman své prožitky odlišně. Neexistuje žádný „správný“ způsob prožívání šamanské cesty. V naší kultuře se snažíme přizpůsobit vždy nějakému *správnému* způsobu praktikování. To nás připravuje o smysl této práce a vášně pro ni. Abyste udrželi práci spirituálně svěží a zajímavou, musíte mít na paměti, že každý, kdo praktikuje šamanské cestování, má odlišný způsob prožívání pomocných duchů a nevědních říší. Lidé mají také různé cesty pro vstupování do těchto oblastí existence. To je důvodem, proč u každé instrukce nabízím různé varianty. Nebojte se, prosím, experimentovat a najděte si metodu, která je vhodná a účinná právě pro vás.

POZICE TĚLA

Když cestujete, můžete ležet nebo sedět. Někteří lidé přirozeně usínají, když si lehnou, zejména pokud se cítí unavení. A sezení může také napomáhat hlubšímu stavu koncentrace vedoucímu k jasné cestě.

Ležení nebo sezení pro vás může být příliš omezující. Mnozí moji studenti svoje cesty tančí. Můžete zjistit, že když své cesty tančíte nebo zpíváte, pohyb podporuje váš jasný a hluboký prožitek. Zřídka je možné vidět tradičního šamana, že by si při cestování lehal. Většina šamanů poté, co plně vstoupí do neviditelných říší a spojí se se svými pomocnými duchy, své cesty tančí a zpívá. Zkuste při uskutečňování svých cest možnosti větší aktivity.

ZTLUMENÍ SVĚTEL PRO ODSTRANĚNÍ ZÁVOJŮ MEZI SVĚTY

Při prožitkových cestách si můžete zakrýt oči nějakým šátkem či šálou, abyste eliminovali rušivé vlivy světla zvenčí. To vám pomůže dostat se do hlubšího stavu. Můžete si také zatáhnout závěsy nebo rolety v místnosti, kde cestu podnikáte. Světlo zvenčí vás může při zkoumání neviditelných říší vytahovat z hlubokého smyslového prožitku.

V celé Asii a v některých částech Jižní Ameriky, kde šamani své cesty tančí, si přitom zakrývají oči maskou nebo nějakou ozdobou hlavy, která jim zhruba zakryje oči. Tyto kryty očí mohou být velmi propracované; mohou na nich být použity například kožešina na čelenku a třásně s navlečenými korálky. Třásně šamanovi umožňují plně se zapojit do své cesty a současně být schopen vidět, kde se nachází v běžném světě. Umožňuje mu to tak pobývat současně ve dvou světech.

Jednoduché kryty na oči s třásněmi si můžete vyrobit sami. Můžete na to použít šátek. Složte ho do tvaru trojúhelníku. Dlouhou část si ovážete kolem hlavy jako čelenku. Trojúhelník nastříhejte na svislé třásně, které vám budou zakrývat oči, a zkratíte je tak, abyste je neměli až pod nos. To samé můžete udělat s nějakým šálem. A samozřejmě můžete využít svou kreativitu a vyrobit si pro zakrytí očí nějakou dekorativnější čelenku.

VYVOLÁNÍ SÍLY ZVUKU POMOCÍ HUDEBNÍCH NÁSTROJŮ

Hra na šamanské nástroje nebo jejich poslouchání pomáhá zvyšovat úroveň vědomí potřebnou k plnému vstupu do skrytých říší. Země miluje zvuk bubnu a vy pocítíte lepší spojení s místem, kde žijete, a tlukotem srdce Země, když budete bubnovat nebo poslouchat nahrávku bubnování. To vám pomůže udržet jasnost a zaměření při uklidňování vnitřního tlachání, které lidi často při cestování trápí. Při cestování se můžete někdy přistihnout, jak se vaše mysl stáčí *k měla bych odpovídat na maily... Tak přemyslím, co dneska uvařím k večeři...* Vlastnoruční hra na perkusní nástroje omezí tento druh rozptylujících myšlenek a pomůže vám koncentrovat se a udržet si záměr. Já tímto způsobem pracuju. Sedím a bubnuju nebo chřestím.

Když na buben používáte paličku, pohybujte přitom rukou v zápěstí, ne celou paží. To samé dělejte, když chřestíte. Tímto způsobem se nemusíte soustředit na pohyb, který děláte pro vytvoření doprovodného rytmu pro svou cestu, a vaše paže se neunaví. Šamani používají pro cestování vlastní jedinečné rytmy. A rytmus se může v průběhu cesty měnit, a vyznačovat tak různé fáze práce. Když sami bubnujete nebo chřestíte, můžete nechat přirozeně vyplynout různé rytmy, jež budou vaši práci podporovat.

Nemusíte si chodit kupovat žádné drahé hudební nástroje. Na začátku svého praktikování jsem používala obyčejný hrnc a dřevěnou lžici. Používala jsem také lahve, které jsem naplnila kamínky, kukuřicí a krystaly. Při cestování často používám jako chřestidlo plastovou lahvičku od léků. Použijte svou představivost a vyrobte si vlastní šamanské nástroje.

Pro vás, kdo začínáte s praktikováním šamanského cestování, by mohlo být vhodné koupit si CD s nahrávkami bubnování. Nebo si můžete nahrát bubnování vlastní a pak tuto nahrávku použít při

svých cvičeních. V části knihy o zdrojích informací uvádím odkaz na CD se šamanským bubnováním, které jsem nahrála. Mnozí lidé při cestování používají jiné formy hudby, jež byla určena pro navození meditativního stavu nebo hluboké relaxace. Můžete experimentovat s některými CD, která už máte doma, a všimněte si, jestli určitá hudba zvyšuje a rozšiřuje stav vašeho vnímání. Vyberte si ale takovou hudbu, která má určité tempo, jež udrží vaše vědomí v pohybu, a není tak pomalá, aby vás vtahovala zpátky do běžného stavu vědomí nebo vás uspávala.

V PRŮBĚHU ŠAMANSKÝCH CEST

V šamanském transu se přesouváte mimo svou vědomou mysl a cestujete do skrytých říší. Šamanský trans není nevědomý stav, ale spíš takový, v němž přecházíte do rozšířeného stavu vědomí, přestáváte se zaměřovat na běžnou každodennost a vstupujete do světa ducha.¹

Při cestování máte nad sebou plnou kontrolu. Můžete se rozhodovat, jestli se přesunete nahoru nebo dolů, můžete mluvit s pomocným duchem, jenž se vám představuje, nebo se můžete rozhodnout od něj odejít. Je vždycky na vás, kdy se z cesty vrátíte k běžnému vědomí, a můžete to udělat kdykoli během bubnování.

Nemáte kontrolu nad tím, kteří pomocní duchové se uvolí vám pomoci. Cestovatel si například může přát, aby se mu jako pomocný duch objevil orel. Ale místo toho se mu objeví dejme tomu gazela, která pro něj má tentokrát důležité poučení. Můžete být překvapeni, jak hluboká je rada, kterou dostáváte. Poslouchejte, vnímejte a nesnažte si konverzaci s pomocným duchem sami vymýšlet. V tomto ohledu se šamanské cestování odlišuje od denního snění, při němž používáte svou představivost pro vytváření postav a scénářů, jež si přejete zažít.

V průběhu šamanské cesty jste si vědomi toho, co se děje v okolí vašeho fyzického těla. Může vás očichávat váš pes či kočka nebo

můžete cítit, jak do vás strkají tlapkami. Můžete cítit, jak na vás z ventilátoru nebo otevřeného okna fouká vzduch. Při naslouchání bubnu vám může začít zvonit telefon, nad vaším domem může přeletět letadlo, po ulici projede sanitka s houkající sirénou nebo zatroubí auto. Pokaždé, když uslyším nějaký hluk z vnějšího prostředí, řeknu si pro sebe, že každý zvuk, který slyším, mě zavádí hlouběji do mé cesty – a to se také děje.

Šamanské cestování je technika, jež se v průběhu času zlepšuje. Vydržte! Kam jde pozornost, tam jde energie. S určitou praxí si posílíte a oživíte přístup do spirituálních říší. Až pokročíte se svými cestami, najdete si styl, který vám bude sedět a fungovat. Mnozí lidé věnující se cestování si nejsou vědomi, že se přesouvají nahoru a dolů do horního nebo dolního světa. Jejich záměr je místo toho zanechat přímo k jejich pomocným duchům. Někteří moji studenti začínají tím, že jenom použijí svou představivost k vytvoření scénáře cesty do dolního, prostředního nebo horního světa, dokud se jejich mozkové vlny nezmění a nepřenesou je do nových a nečekaných prožitků.

U některých lidí praktikujících šamanismus se v průběhu času mění to, které jejich psychické smysly jsou nejsilnější. Někteří lidé při svých cestách zpočátku vidí barevné a živé obrazy. Později ale zjišťují, že obrazy ztrácejí na své intenzitě a oni začínají poselství předávaná pomocnými duchy slyšet. Jsou situace, kdy cestovatelé jsou plně přítomní v tom, co na své cestě prožívají, a jsou okamžiky, kdy si všímají, že sami sebe a své pomocné duchy sledují z určité vzdálenosti. Je důležité mít na paměti, že kvalita a rysy vašich cest se budou v průběhu času měnit.

Najděte si vlastní cestu. Pokračujte v práci a nelpěte na „metodě“ nebo přesvědčení, že existuje nějaký správný způsob cestování. Váš záměr osvětlí vaši cestu a vy objevíte svůj jedinečný způsob cestování, jenž vám umožní setkávat se se svými pomocnými duchy.

NÁVRAT Z CESTY

Při cestování můžete zjistit, že někdy potřebujete delší čas a jindy vám pro získání poučení, které hledáte, stačí velmi krátká doba. Každý člověk je jedinečný. Někteří lidé potřebují pro cestování delší a jiní kratší dobu.

Když je čas navrátit se ze světa, jež zkoumáte, tak pokud používáte bubnování určené pro šamanské cestování nahrané na CD, dá vám to vědět návratové bubnování. Když uslyšíte změnu v rytmu, rozlučte se s pomocným duchem, s nímž právě komunikujete, a opusťte krajinu, kde jste na návštěvě. Při rychlém návratovém bubnování se vraťte pozorností zpátky do místnosti a s sebou si přineste všechno, co jste při svém zážitku získali.

Pokud používáte CD s nahrávkou bubnování nebo CD s jinými šamanskými nástroji, které nemá návratové bubnování, nevádí. Když máte pocit, že je vaše cesta u konce, prostě se rozlučte se svým spirituálním pomocníkem nebo spojencem a po vlastních stopách se vraťte zpátky na výchozí místo. To samé platí i v případě, že si bubnujete nebo chřestíte sami.

Budte při návratu ze své cesty velmi disciplinovaní. Cestujte do neviditelných říší se záměrem a pak se pomalu vracíte do místnosti, kde se nachází vaše tělo. To je podstatné pro pocit uzemněnosti a plné přítomnosti po cestě. Pokud se necítíte po návratu dostatečně uzemnění a přítomní, návrat si zopakujte.

VZDÁT SE VÝSLEDKU

Pokud jste příliš zaangażovaní na výsledku, může pro vás být obtížné podnikat cestu kvůli řešení vlastních záležitostí. Z tohoto důvodu šamani v domorodých kulturách obvykle necestovali v zájmu členů vlastní rodiny. Může se stát, že se vám nebude dařit získat nějaké jasné informace, pokud podnikáte cestu pro svého

partnera, manžela či manželku nebo pro své děti. Nebo můžete zjistit, že trpíte přílišnými obavami v situaci, kdy se potýkáte s nějakou fyzickou nemocí a je pro vás obtížné nechat svůj všední svět za sebou a vstoupit do neviditelných říší. V takových případech může být nemožné zachovat si objektivnost, ustoupit stranou a otevřít se radám svých pomocných duchů. V této situaci byste měli najít nějakého objektivního člověka, který cestu podnikne ve vašem zájmu. Na konci knihy najdete informace o zkušených adeptech šamanismu, s nimiž můžete pracovat.

Knih *Walking in Light* je psaná tak, aby vás naučila, jak používat praktikování šamanismu pro své osobní léčení, růst a vývoj. Proším, necestujte kvůli někomu jinému bez jeho svolení a vědomí. Používání šamanských cest pro druhé je nejen mimo záběr této knihy, ale provádět šamanskou věštebnou práci pro někoho jiného bez jeho svolení je neetické. Podobalo by se to voyerismu.

VPLÉTÁNÍ POSVÁTNEHO DO VŠEDNÍHO

Až se budete učit žít svůj život jako obřad a budete se nalaďovat na trvalé spojení se svými pomocnými duchy, zjistíte, že od nich můžete zjišťovat informace i v průběhu svých každodenních aktivit.

Prostřednictvím záměru můžete zavolat své pomocné duchy, aby stáli při vás a ochraňovali vás, když děláte takové věci, jako je například řízení auta. Můžete požádat o pomoc soucitných duchů s ochraňováním vašich hranic, aby vás druzí neovlivňovali, když pracujete s lidmi ve veřejné oblasti. Nemusíte podnikat formální šamanskou cestu, abyste požádali své pomocné duchy o jejich ochranu a posláním síly. Jen je potřeba požádat je o poskytnutí pomoci.

Jsou situace, kdy si nemůžete ve svých běžných aktivitách vyhradit dostatek času na uskutečnění řádné cesty, ale závoje mezi světy se otevřou a váš pomocný duch přichází do prostředního

světa a sděluje vám nějaké důležité poselství. Můžete zjistit, že pokud je to zapotřebí, dostává se vám spirituální pomoci, když jste v práci. Například jste na nějaké obchodní schůzce a slyšíte, jak vám pomocný duch šeptá do ucha přesně ta správná slova, jež vyřeší náročný rozhovor ve váš prospěch. Toto je jeden příklad, jak s vámi pomocný duch může navázat kontakt v práci bez nutnosti podnikat šamanskou cestu.

Pokaždé, když provádíte nějakou činnost, která navozuje klidný meditativní stav, může na povrch vybublat spirituální pomoc. Můžete si všimnout, že když myjete nádobí, zametáte a vysáváte nebo se věnujete nějakému řemeslu, tyto činnosti vytvářejí specifické naladění myslí a mění vaše mozkové vlny, takže získáváte přístup ke svým pomocným duchům.

Přestože uvidíte, že lze vplétat posvátné do každodenní rutiny, nesmíte také zapomínat na dodržování disciplíny v této práci. Šaman při praktikování svých technik zná rozdíl mezi běžnou a nevšední realitou. Řízení auta není vhodný čas k provádění šamanské práce. Někteří lidé sice zjišťují, že u nich řízení navozuje stav meditace, jedná se však o situaci, kdy je nutné se soustředit na cestu a na ostatní účastníky silničního provozu. Je potřeba, abyste při provádění některých úkolů měli jistotu, že jste ve svém běžném životě plně přítomní a že k vám *neprosakují* jiné říše.

Zkrátka buďte disciplinovaní a věnujte se šamanským cestám pouze tehdy, je-li to fyzicky bezpečné pro vás i ostatní. V běžné realitě musíte zůstat uzemnění a přítomní, když řídíte, chodíte na rušných místech, obsluhujete nějakou těžkou techniku nebo se věnujete jiným činnostem vyžadujícím plnou pozornost.

Bude velmi zajímavé sledovat vývoj šamanismu praktikovaného budoucími generacemi s tím, jak se v průběhu času vyvíjí vědomí.

2

Shromažďování nástrojů pro obřad

PRÁCE SE ŠAMANSKOU CESTOU coby vizionářským prožitkem vyžaduje, abyste se vzdálili od svých běžných rozptylování a zájmů myslí a vstoupili do světa posvátného. Určité nástroje vám mohou pomoci přejít do rozšířeného stavu vědomí a vytvořit posvátný prostor. Tyto nástroje vám pomohou připravit se mentálně, emocionálně a fyzicky na opuštění vašeho všedního světa, abyste mohli plně vstoupit do vizionářského prožitku. A jsou také nástroje, které vám pomohou vrátit se a cítit se uzemnění, až svou šamanskou cestu dokončíte. Šamani často používají pro změnu svého vědomí a vstup do skrytých říší fyzické a psychické nástroje. Někteří šamani se postí nebo odcházejí do divočiny a podstupují hledání vize. Jsou šamani, kteří používají vizionářské rostliny, kdy jsou zaváděni do skrytých říší prostřednictvím použití halucinogenu. Někteří šamani po dlouhé časové úseky zpívají a tančí, a navozují tak stav, kdy jejich vědomí opouští běžné oblasti existence. Tímto způsobem mohou putovat hlouběji do neviditelných říší. V této kapitole vám předkládám některé nástroje, jež vám mohou pomoci prohloubit váš šamanský prožitek.

VAŠE SMYSLOVÉ VJEMY JAKO NÁSTROJE

Nejsilnějším nástrojem, který můžete při své šamanské práci používat, je vaše smyslové vnímání. Při cestování je důležité používat všechny smysly. Cestování není mimotělní prožitek. Jeden můj přítel z národa Hopi říká, že když Hopiové cestují, berou si svoje těla s sebou. To samé platí i pro šamany v dalších tradičních kulturách.

Změnou stavu vědomí šaman zvedá závoj mezi viditelnými a neviditelnými sférami a vstupuje do jiných dimenzí reality. Šaman si v tomto světě udržuje všechny smysly aktivní. Vidí, slyší, cítí, čichá a chutná stejně, jako to děláme ve svém běžném životě. Šamani přicházejí k pomocným duchům a navazují s nimi kontakt, jako bychom to mohli udělat my, když se setkáme s nějakým přítelem, členem rodiny, svým partnerem nebo kolegou z práce.

V moderním světě svoje smysly otupujeme. Díváme se na obrázky, které jsou nám předkládány na obrazovce, a většina z nás už nepoužívá svou představivost k opravdovému zaměření na bohaté vizuální vnímání, jehož jsme schopni. Žijeme a pracujeme v prostředí, kde může být zatuchlý vzduch. Mnozí lidé používají vonné svíčky a umělé aromatické spreje vyrobené z chemikálií a určené pro zakrytí oděru vzduchu. Mnozí dnes po celé dny poslouchají na nějakých zařízeních hudbu. Kdy jste naposled poslouchali, jak zpívá strom? Stromy skutečně zpívají, a když otevřete svůj „neviditelný sluch“, uslyšíte je. Rádi slyšíme zpěv ptáků, mnozí z nás ho ale přestali poslouchat. Skutečnou chuť svého jídla překrýváme umělými dochucovacími prostředky. A mnozí z nás, kteří žijí v městském prostředí, jsou natolik zahlceni smyslovými podněty, že se naučili se uzavřít a ne vždy prožívat krásu světa kolem sebe.

Jedna moje kamarádka se se mnou podělila o zážitek na výletě lodí ve venkovské části Austrálie. Průvodce na lodi ukázal na jeden