

Kenneth Meadows

ŠAMANSKÁ ZKUŠENOST



Praktický průvodce
mimosmyslovým
vnímáním



MAITREA

ŠAMANSKÁ ZKUŠENOST

Kenneth Meadows

ŠAMANSKÁ ZKUŠENOST



Praktický průvodce
mimosmyslovým
vnímáním

Přeložila Mária Schwingerová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Meadows, Kenneth

[Shamanic experience. Česky]

Šamanská zkušenost : praktický průvodce mimosmyslovým vnímáním /

Kenneth Meadows ; z anglického originálu Shamanic experience ... přeložila Mária Schwingerová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 265 stran
ISBN 978-80-7500-390-4

133.4:2-382 * 133.3 * 159.961 * 159.923.5 * (035)

- šamanismus

- mimosmyslové vnímání

- sebeřízení

- rozvoj osobnosti

- příručky

133 - Ezoterismus. Okultismus [17]

Kenneth Meadows

Šamanská zkušenost

Praktický průvodce mimosmyslovým vnímáním

Copyright © Kenneth Meadows 1991, 2001

First published by Element Books in 1991; reissued in 1998

Translation © Mária Schwingerová, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-390-4

U M Ě N Í Ž Í T

Šamanská zkušenost je jednou z řady knih Kennetha Meadowse pojednávajících o umění žít a o tom, jakým způsobem se jako jednotlivci můžeme naladit na přírodu a Zemi i na své vlastní vnitřní zdroje. Každá kniha z této řady je ucelenou příručkou, která pomáhá člověku orientovat osobní vývoj směrem k naplňování smyslu života.

Kenneth Meadows je mezinárodně uznáván za svou činnost věnovanou adaptaci dávné šamanské moudrosti pro současnou dobu. V této zásadní knize uvádí do souladu principy, jež pocházejí od domorodých obyvatel Ameriky a týkají se rozšiřování smyslového vnímání pomocí změněných stavů vědomí, s obdobnými šamanskými koncepcemi jiných národností a kultur a se současným výzkumem paranormálních skutečností. Šamanskou moudrost při tom osvobozuje od kmenových a rasových omezení a pověr, jež ji překryly, a ukazuje její praktickou hodnotu a význam pro všední život v moderní společnosti. Šamanské cestování zahrnuje proces osobního vývoje, jenž rozšiřuje vědomí, prohlubuje smyslové vnímání, podporuje potenciál člověka a zlepšuje kvalitu života.

Šamanská zkušenost je praktickým návodem, jak ve všedním životě získat zkušenosti s životem nevšedním. Ukazuje, jak lze zkoumat svůj vnitřní prostor, aktivovat schopnosti, které v nás dřímají, a najít vedení potřebné k tomu, abychom dovedli čelit všem životním výzvám ze zdroje moudrosti, jenž je *v nás*.

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

Poděkování	ix
První kapitola: Nová hranice	1
Druhá kapitola: Ladění smyslů	13
Třetí kapitola: Šamanův vesmír	29
Čtvrtá kapitola: Síť síly	59
Pátá kapitola: Nástroje „medicíny“	81
Šestá kapitola: Šamanské cestování	101
Sedmá kapitola: Silová zvířata	119
Osmá kapitola: Průvodci, učitelé a strážci	149
Devátá kapitola: Totemy a spojenci	163
Desátá kapitola: Nauka o směrech	183
Jedenáctá kapitola: Komunikace s jednotlivými „já“	201
Dvanáctá kapitola: Šaman a léčení	221
Třináctá kapitola: Posvátné zákony	229
Čtrnáctá kapitola: Jak použít CD k šamanské cestě	235
Slovníček	243
Bibliografie	255
O šamanství	257
Rejstřík	259

Výše uvedená cvičení praktikovalo mnoho studentů, kteří se zúčastnili autorova workshopu, a mnoho dalších podniklo šamanské cesty při poslouchání perkusních sekvencí na CD přiloženém ke knize.* Přistupujeme-li k těmto aktivitám s úctou, lze je provádět bezpečně a přinášejí blahodárné výsledky. Nicméně autor ani nakladatel nepřebírají odpovědnost za jakýkoli nežádoucí jev, který může vyplynout z čtenářovy vlastní aplikace provedené bez supervize. Šamanské cestování není v žádném případě vhodné pro osoby trpící epilepsií nebo jakoukoli duševní poruchou.

* Toto CD není v české verzi k dispozici, nicméně všechny zmínky o něm byly ponechány i kvůli 14. kapitole, která obsahuje návod k šamanské meditaci a cestě, kterou provází šamanské bubnování. Podle něj lze při jisté snaze sekvence zrekonstruovat a prakticky uskutečnit jak hudební, tak duchovní část. – Pozn. nakl.

Poděkování

TATO KNIHA BY NEBYLA vznikla bez inspirace a rad mého nejvýznamnějšího učitele, Stříbrného Medvěda, a pomoci, kterou mi poskytli šamani a další lidé v Evropě (Británii a Skandinávii) i v Americe.

V návaznosti na vlastní zkušenosti při aplikaci zde vyložených principů a technik jsem se hodně naučil také ze zkušeností svých studentů na pravidelných workshopech, které jsem pořádal ve Velké Británii a v Irsku po dobu více než deset let.

Tuto knihu bych nemohl dokončit bez trpělivosti, porozumění a konstruktivních rad své ženy Beryl, která je sama zkušenou výzkumnicí vnitřního prostoru a moudrou šamanskou rádkyní.

**POVĚŘENÍ OD HLAVNÍHO ŠAMANA,
MYSTIKA JMÉNEM „STŘÍBRNÝ MEDVĚD“
(*SILVER BEAR*)**

Když kráčíš ve tmách, třeba Ti
lampu mít, která posvítí;
však běda Tobě přeběda, lampu-li máš,
již netřeba,
tu, jejíž světlo nevidíš.
tu, jejíž plamen necítíš.

Každý Tvůj krok pak vskutku je,
váháním v zemi neznámé.
Kde zastaví Tě, zadrží,
každický kámen v cestě Tvé,
až znaven cesty zanecháš,
až jinou sobě vyhledáš.

Pak Tobě, synu, třeba mít
tu lampu, jejíž záře svít
na kroky Tvoje posvítí,
a pouť Tvých kroků zakreslí;
z žhnoucího ohně prerie,
jež ruce Tvoje zahřeje.

Kéž Tvoje syny v jejich hrách
neděsí nikdy ze tmy strach;
kéž kráčí jistě v stopách Tvých,
po Stezce krásné Světlu vstříc
Kéž tančí v kráse životem
kol svého srdce ohniště.

Když kráčíš cestou, třeba Ti
lampu mít, která posvítí.
Takovou lampu stvoř si sám
z plamene, který Tobě dán,
paprsky osmi září má,
do osmi širých světa stran.

Stvoř sobě lampu v žití svém,
Buď Sluncem a buď Praotcem.

(A tato kniha chce být součástí oné „lampy“.)*

* Verše přeložila a přebásnila Eva M. Hrdinová. – Pozn. překl.

Nová hranice



VE VĚKU, KDY JIŽ většina zemského povrchu byla prozkoumána, lidstvo cítí potřebu uspokojit dobrodružného ducha, který je mu vlastní, zakusit vzrušení z objevování na cestách mimo Zemi, do neprobádaných oblastí za atmosférou planety, do oblasti nazývané vnější vesmír. Existuje však i jiná, doposud zanedbávaná hranice, již většina nezná nebo ji opomíjí, nicméně počet lidí, kteří s ní mají určitou zkušenost, v současnosti roste. Zkoumání prostoru za touto hranicí je podobnou výzvou jako vesmírné putování astronautů, byť nepotřebuje vynakládání obrovských sum peněz, ani přísný trénink, jenž zatěžuje fyzické tělo až po jeho limity, a nemusí se omezovat na pár mimořádných jednotlivců. Je dostupné každému, kdo má otevřenou mysl a odhodlání tuto výzvu přijmout. Prostřednictvím stránek v této knize se otevírá i *vám*. Tato zkušenost se hojně vyplatí, pokud jde o váš osobní vývoj a kultivaci vlastního potenciálu.

Prostor není jakousi prázdnou „nicotou“, prázdností s obrovskou rozlohou, jak nás učili předpokládat. Ve skutečnosti je „čím-si“ a má určité kvality, podobně jako má fyzická hmota. Prostor

existuje nejen kolem věcí – kolem *vás* – a mezi věcmi, ale rovněž *uvnitř* věcí – ve *vašem* nitru, protože, jak věda zjistila, fyzická hmota, která se jeví jako pevná, „pevnou“ vůbec není, nýbrž skládá se z atomů, které samy sestávají převážně z prostoru. Tento „prostor uvnitř“ lze zkoumat a přirozeně a bezpečně prožívat, protože jsme již vybaveni inherentní schopností tak činit.

Díky tomuto průzkumu můžeme vnímat to, co ostatní nemohou vidět, napínat a rozšiřovat svou vědomou pozornost nad běžné všední prožívání a překračovat prostor i čas. Můžeme začít vnímat mimosmyslově. Můžeme dospět k poznání, že čas není konstantní, jak se předpokládá, nýbrž „pružný“ a lze jej natahovat nebo stahovat jako gumičku.

V této dimenzi „neběžného“ může naše vědomá pozornost proniknout stísněností fyzická a vcházet za logiku mysli, protože překračuje také rozum. Tato schopnost vstupovat do neběžného stavu vědomí a získávat informace z této zkušenosti je stěžejní dovedností šamanů – kmenových „mudrců“ – všech ras a tradic napříč dějinami. Během druhé poloviny dvacátého století tuto schopnost získalo mnoho studentů šamanismu a trénovalo ji, aby se stali „těmi, kdo vnímají na dálku“.

„Vnímání na dálku“ (*remote viewing*) je pojem vytvořený ve výzkumném ústavu Stanfordovy univerzity (*Stanford Research Institute*) v kalifornském městě Menlo Park na počátku 70. let za účelem popsání specifické techniky pro objektivizaci informace získané mimosmyslovými metodami vnímání míst, aniž by tam člověk byl fyzicky přítomen. Byl to výsledek výzkumu oblasti paranormálních jevů, uskutečněného z podnětu zpravodajských služeb USA během studené války, který vyvolal konsternace ze zjištění, že Sověti do svých vojenských aktivit zapojují lidi s parapsychologickými schopnostmi.

Vnímání na dálku je strukturovaný proces překračování prostoru a času za účelem vnímání míst, událostí a lidí bez fyzické spoluúčasti. Ačkoli základní technologie byla původně odvozena ze schopnosti domorodých amerických šamanů vstupovat do změněných stavů vědomí s cílem vykonat nějaký čin, vnímání na dálku se zakládá na freudovském modelu úrovně lidského vědomí (z nichž ta nejhlubší se paradoxně nazývá „nevědomím“), k nimž mentální procesy nemají přístup.

Podle odhadů bylo v době psaní této knihy v západním světě pouze několik stovek těch, kdo „vnímají na dálku“, školených pro profesionální práci při hledání pohřešovaných osob či předmětů, prospekci nalezišť nerostů a ropy, obnově technologických údajů a získávání informací o historických událostech. Možná existuje o několik tisíců víc těch, kdo podobně jako já absolvovali školení ve vnímání na dálku a mají s ním značnou zkušenost, jen nenabízejí profesionální služby. Nicméně šamanský přístup představuje pří-
mější metodu dosahování změněného stavu vědomí.

Podobně jako mají domorodí Američané své šamany, i jiné rasy a tradice mají jednotlivce se základní schopností překračovat čas a prostor a prožívat věci, které nelze běžně fyzicky vnímat. Zajisté, slovo *šaman* – odvozené z jazyka sibiřských Tunguzů, kde podle antropologů a etnologů šamanismus vznikl – bylo definováno jako „ten, kdo ví“, nebo „moudrý“ právě kvůli této schopnosti posouvat vědomou pozornost za fyzickou oblast. Nicméně přesnější definice je „ten, kdo zná *extázi*“, protože takováto zkušenost je strhující a může být i extatická.

Pojem šaman byl definován také jako „ten, kdo kráčí mezi světy“. To je také smysluplná definice, protože spojuje šamana s různými aspekty reality. Tyto „světy“ lze považovat také za různé stupně, úrovně nebo dimenze existence, které koexistují spolu se světem

„běžné“ fyzické existence. A podobně jako fyzická oblast sestává z různých „říší“ – nerostné, rostlinné, zvířecí a lidské – , i tyto takzvané jiné „světy“ se nacházejí na různých úrovních či vlnových délkách existence. Rozšíření vědomé pozornosti pomocí šamanských technik nám umožní sladit se s vlnovými délkami těchto dalších úrovní existence.

Slovo *šamanismus* se stalo poměrně módním mezi lidmi s určitým zájmem o mystiku, okultismus a tzv. myšlení New age. Je ovšem zavádějící používat tento pojem jako synonymum okultismu nebo jako termín pro náboženství, jež se zakládá na uctívání přírody, nebo pro nějaký esoterní kult. Šamanismus je z definice studium a praktické uplatňování principů a technik šamanů a vzájemných vztahů mezi duchem člověka a duchem někoho či něčeho jiného, ať je to člověk, rostlina, minerál či nebešťan – vyhlížení z našeho *uvnitř* do „uvnitř“ něčeho jiného.

Šamanismus v podstatě nemá nic společného ani s nadpřirozenem, protože jeho aktivity jsou ze zásady přirozené a holistické, přičemž k němu patří uvědomění, že cokoli představuje určitý energetický systém uvnitř většího energetického systému, tudíž je vše propojené. Nicméně nehledě na toto chápání je třeba mít na paměti, že šamani různých národností byli ovlivňováni kmenovou vírou, omezení danou kulturou i pověrami společenství, do něhož se narodili a jemuž nakonec sloužili.

Je tedy třeba si uvědomit, že kmenová společenství neměla koncepci lidské psychiky. Pro ně bylo to, co můžeme vidět, slyšet, chutnat, hmatat a čichat, fyzické a hmotné, a to, co takto vnímat nelze, bylo nefyzické a proto spirituální. Neviděná esence jakékoli bytosti a věci byla duchem, a zjednodušeně zde byli „dobří“ a „zlí“ duchové, podobně jako existují takzvaní „dobří“ a „zlí“ lidé. Nemoc podle nich způsobovali spíše zlovolní duchové než nezdravé

podmínky nebo špatná strava a životní úroveň. Jelikož šaman či šamanka kmene měli zkušenost s neviditelnými „světy“ a externími duchy, zabývali se často „vyháněním“ zlovolných duchů a povoláváním těch dobromyslných. Konával se rituál, do něhož bylo někdy zapojeno celé společenství.

Některé aspekty šamanismu podle mne vstřebaly nejen pověry, ale i důraz spíše na zkušenost a jednání s *externími* duchy než na kultivaci *vlastního* ducha jednotlivce, která byla podstatou dávné moudrosti a srdcem nauk velkých duchovních učitelů všech kultur a tradic. Papouškování kmenových rituálů mimo kulturní a historické prostředí, v němž byly vykonávány – jejich aplikací mezi nekmenovými národy jiné rasy a jiné doby lidského vývoje – klade nesprávný důraz na rituální praxi jakožto životně důležitý klíč k získávání šamanského poznání a může vytvářet spíše zmatek než jasnost.

Protože jsem po mnoho let cítil, že esoterní poznání šamanů by mělo být osvobozeno nejen od rasových a kmenových omezení a pověr, které je zastírají, nýbrž také od manipulativních překroucení, které do nich vnesli čarodějové, považoval jsem za nutné přizpůsobit jeho stěžejní moudrost moderní době. Za tímto účelem jsem v r. 1994 vytvořil slovo *šamanství* (*shamanics*), abych extrakt stěžejní šamanské moudrosti – která je integrální součástí všech kultur a tradic světa – ztotožnil s procesem osobního vývoje a zlepšováním života, jež zdůrazňuje navázání kontaktu s duchem *uvnitř*, s *vlastním* duchem člověka. Na *šamanství* jsem nahlížel jako na zdroj spíše osobní samostatnosti a tvořivosti než závislosti na nějaké vnější síle jakéhokoli druhu. Rozšiřováním vědomé pozornosti mimo to, co se považuje za „běžnou“ realitu, mohou jednotlivci sami zjistit, že prostředky, které potřebují, aby dokázali čelit všem životním výzvám, se ve skutečnosti nacházejí *v nich* samotných.

Navázáním vědomého spojení s naším vnitřním zdrojem v jádru vlastní bytosti objevíme svou mnohorozměrnou přirozenost a budeme schopni najít smysl a význam skrytý v našem životě.

Šamanství je tak *obnoveným* šamanismem – vědou o duchu pro nové tisíciletí – a velmi přirozenou a praktickou cestou, jak přivést mysl, tělo, duši a ducha do dynamické jednoty prospívající jednotlivci i společnosti.

Šamanství není oživením starého přírodního náboženství. Nepropaguje žádné doktríny a nezakládá se na souboru věroučných zásad, nýbrž na nabývání *zakoušeného* poznání – tj. na poznání dosaženém *prakticky realizovanou* osobní zkušeností. Náboženský člověk může věřit, že existuje stav mimo běžnou fyzickou existenci, a naděje na budoucí život závisí vskutku na něm. Šamanista – ten, kdo aplikuje šamanské techniky, ale neprohláší se za šamana – však ví, že tento stav existuje, protože ho sám zakusil ve změně stavu vědomí.

Nutnou podmínkou *šamanství* není víra ani intelektuální dovednost. Prostě ho *realizujte*, abyste ho *poznali*. Poznání vychází z praxe. Není zde žádný souhrn světonázorů, který je třeba přijmout, abychom mohli pokročit dál. Žádné dogma ani krédo, jež by zavazovalo. Žádná svatá písma, abychom je ctili a vykládali doslovně či alegoricky. Žádná hierarchie vyžadující oddanost, ani sliby, které bychom měli složit. Jediné, co potřebujete, je mocný zdroj ve vás, který je třeba probudit, a pokyny, které ukazují cestu.

Jak je možné, že mezi technologicky vyspělými a vzdělanými národy panuje tak malá znalost základních principů šamanismu, z nichž se vyvinulo *šamanství*? Jedním z důvodů je, že toto poznání bylo během staletí náboženské intolerance a bigotnosti potlačeno. Druhým je, že šamanské učení upadlo do „zapomnění“ nebo se dokonce „ztratilo“ v důsledku politických, průmyslových a společenských změn, jež naše předky přestěhovaly do měst a odřezaly je

od šamanských kořenů. Většina z nás, kteří žijeme v industrializované společnosti, dnes jen málo komunikuje s přírodou a životním prostředím a není propojena s tepem, jímž pulzuje samotná Země. Důsledky této ignorance jsou nyní až příliš zřejmé. Ekosystém Země je těžce poškozen a celé zvířecí a rostlinné druhy jsou na vymření. Ohrožena je dokonce sama planeta a s ní i přežití lidského rodu.

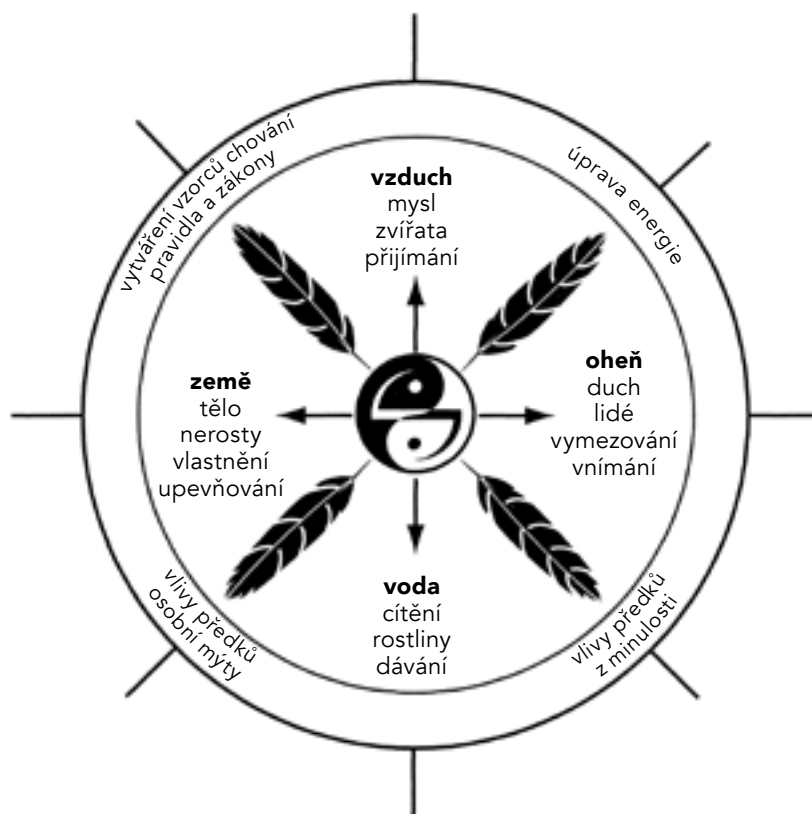
Mnohé z našich nejnaléhavějších enviromentálních problémů jsou výsledkem osobní nerovnováhy člověka v masovém měřítku. Země v současnosti trpí v důsledku nevědomosti lidstva a bezohledného vykořisťování. Rovnovážného stavu může být dosaženo jedině obnovením úcty vůči přírodě, Zemi a všem jejím obyvatelům bez ohledu na to, zda jsou to lidé, nebo bytosti jiného druhu. Pochopení dávné moudrosti nebylo pro potřeby běžných lidí nikdy tak důležité, jako je dnes.

Šamanství nabízí cestu opětovného získání tohoto „ztraceného“ či „zapomenutého“ poznání. Nabízí vhled do americké indiánské spirituality a její základní metody, „Kola medicíny“ (*Medicine Wheel*).^{*} Šamanská moudrost amerických indiánů zůstala po tisíciletí v podstatě stejná, hluboce zakotvena v Zemi a sladěná s přírodou, na rozdíl od mystických tradic některých dalších kultur, které prošly změnami vlivem monoteistických náboženství. Pro indiány prérií byla „medicína“ více než jen látka k uklidnění a léčení fyzického těla. „Medicína“ znamenala sílu přinášející poznání, harmonii a rovnováhu. Poznání bylo chápáno nejen jako informace, nýbrž jako vnitřní uvědomění. Síla byla považována za povzbuzující energii k uskutečnění konkrétního činu. Kolo medicíny tak můžeme definovat jako „zásobárnu poznání,

^{*} Tento výraz bývá překládán také jako „Léčivý kruh“, „Medicínský kruh“ atd., v překladu zde necháváme širší pojem odpovídající slovu *medicine*, které zahrnuje víc než jen léčení; viz níže a také autorův slovníček na konci knihy. – Pozn. překl.

které dává schopnost vykonat čin, jehož výsledkem je harmonie a rovnováha“.

Šamanismus původních obyvatel Británie a severní Evropy používal podobnou kruhovou mandalu, ačkoli šamanské vědění v těchto oblastech bylo překryto zavedením koncepcí nadpřirozena z cizích náboženských systémů. *Šamanství* čerpá také z moudrostí havajských kahunů, středoamerických Mayů, ze šamanských



Obr. 1 Adaptace Kola medicíny jako šamanské mapy pomáhající nalézt směr v životě a sladit fyzické, mentální a duchovní skutečnosti.

kořenů starověké Číny, z nichž povstala taoistická filosofie a spisy nejvýznamnějších čínských mudrců, a z hledů domorodých národů Austrálie, Nového Zélandu a Tasmánie – z jejich koncepcí „snového času“, reality, která existuje za fyzickými jevy.

Tyto univerzální šamanské principy, osvobozeny od pověr, kmenových omezení a rituálních praktik, se stávají jádrem šamanství, které zahrnuje několik důležitých znalostí k zajištění smysluplného života v moderní době. Těchto znalostí se dosahuje nikoli vírou nebo racionálním zdůvodňováním, nýbrž prostřednictvím čtyř složek praxe, během níž získáváme samostatnou zkušenost:

1. Poznáváme, že každý z nás je duch s tělem, myslí a duší, nikoli tělo a mysl s duchem a duší. Tento duch je podstatou toho, čím jsme, a je stěžejním „Já“ – vyšším Já – , na rozdíl od smrtelného já s malým „j“.
2. Navazujeme kontakt s duchem uvnitř – naším vlastním duchem, který je zdrojem osobní samostatnosti a individuální tvořivosti – namísto závislosti na vnější moci nebo autoritě či na vlivu externích duchů jakéhokoli druhu.
3. Uvědomujeme si, že vše je živé. Zvířata, stromy, rostliny, horkiny a kameny, každý z těchto druhů má určitou „životnost“. Ačkoli tato životnost je jiná než lidský život, jisté povědomí o *bytí* je stejné. Pakliže jsme již jednou dospěli k tomuto pochopení, změni to náš postoj k Zemi a jiným formám života.
4. Přijímáme, že existují zóny reality, které ovlivňují a řídí to, co zevně prožíváme. V těchto vnitřních sférách jsou pomocníci, průvodci a učitelé, kteří nám umožní ovlivnit změnu ve vnější realitě.

Ti z nás, kteří byli vychováni v moderní společnosti ovlivněné materialistickou vědou a monoteistickým náboženstvím, byli vedeni

k přijetí názoru, že žijeme v trojrozměrném světě. Naše zkušenost s realitou se zakládá na tom, co vnímáme svými pěti fyzickými smysly, na tom, co lze demonstrovat či „prokázat“ na základě pozorování a podle čeho lze učinit závěr pomocí jednostranného myšlení, které nazýváme logikou. Toto podmíněné myšlení nás nutí předpokládat, že vše musí mít začátek a konec, a každý účinek musí mít příčinu. Západní kultura je navzdory náboženským podtextům orientována materialisticky. Předpokládá, že lidstvo žije v nepřátelském prostředí, jež je třeba ovládat a podmaňovat, a že Země samotná existuje v nepříznivém vesmíru, vzdáleném jakémukoli výskytu inteligentního života. Její božstvo je mužské a je buď vně a od stvoření odděleno, nebo do něj jednou vstoupilo v lidské podobě.

Šamanství otevírá úplně jinou perspektivu, podle níž

- mají lidské bytosti určitý vztah ke všem formám života, které sdílejí životní prostředí Země;
- vše je propojeno, nic neexistuje izolovaně od ostatního;
- síla každé živé věci být je něčím, co přichází z jejího nitra.

Pak je jasné, že abychom měli vlastní zkušenost se *šamanstvím*, prozkoumali tuto propojenost a rozšířili své vědomí do vnitřního prostoru, je nutné odložit konvenční světonázory a udržovat si otevřenou mysl – to ovšem neznamená vzdát se náboženské víry nebo filosofických přesvědčení; stačí je jednoduše prozatím nechat stranou. Budeme pak mnohem vnímavější vůči šamanským zásadám a šamanské perspektivě. V důsledku toho budeme schopni

- objevit svůj vlastní vnitřní prostor – místo uvnitř, kde můžeme najít klidné ticho kdykoli a kdekoli se ocitneme;
- přenášet svou vědomou pozornost z tohoto vnitřního prostoru do jiných úrovní či dimenzí existence;

- probouzet vnitřní smysly k pochopení těchto vnitřních úrovní a získávání spolehlivých informací ze zkušenosti, kterou pak budete moci analyzovat ve svém „běžném“ stavu vědomí;
- objevovat svůj skrytý potenciál a realizovat své talenty;
- rozvíjet svou tvořivost;
- postarat se o svůj život a přestat být obětí okolností;
- vstoupit do harmonického vztahu s přírodními silami vesmíru.

Tradiční kmenoví šamani byli zasvěcováni přísnými a často krutými zkouškami a dlouhou dobou učení. Vybíral je buď zkušený šaman, nebo dědili svůj úkol od rodiče či prarodiče. V dějinách byli však i šamani vlastní volbou – někdy po překonání zkušenosti blízkosti smrti nebo nabytí vnitřního přesvědčení. V tomto novém tisíciletí se šamanská znalost neomezuje na výjimečnou menšinu, ale je dostupná všem.

Tato kniha proto nebyla zamýšlena jako tréninkový manuál pro šamanské nováčky, nýbrž jednoduše jako praktický průvodce šamanskými technikami, které prospívají komukoli a kdekoli. Nabízí možnost zakusit cosi mimořádného i během obyčejného života. Lze jej proto využít také jako prostředek, jak se zbavit stresu, zvládnout osobní problémy, stát se více výkonným a tvořivým a žít plnější a harmoničtější život.

Při pokusu představit šamanský pohled na život, který by byl vhodný pro ty z nás, kdo žijeme v moderní společnosti, jsem se k těmto koncepcím přiblížil způsobem putujícího šamana. Z historického hlediska byl putující šaman člověk, který cestoval za hranice svého kmene a hledal pravdu, kdekoli mohla být nalezena; to, co se naučil, připojil k tomu, co již věděl, a tuto znalost sděloval všem, kdo měli uši k slyšení a oči k vidění.

Ladění smyslů



SÍLA UMOŽŇUJÍCÍ KONAT ŠAMANSKOU činnost je stejnou měrou v nás i mimo nás, je snadno přístupná a může námi proudit. Naše vnitřní zdroje zahrnují moc myšlení a imaginace a tvořivou sílu naší duchovní energie. Skýtají vitalitu, zdatnost a odhodlání, jsou zásobárnou individuálních podob potenciálu, které se – ačkoli dřímají nebo jsou zanedbané – mohou probudit a stát se studnou moudrosti, z níž lze získat nasměrování a inspiraci. Tyto vnitřní zdroje tvoří naši sílu neboli to, co indiánští šamani nazývali „medicínou“.

Vnější síly nejsou ničím jiným nežli silami vesmíru obsaženými v obrovské energetické síti, v níž nalézá život vše, co existuje, je do ní zapojeno skrze svou životní sílu a v níž se všichni vzájemně podporujeme.

Duch je neviditelnou esencí všeho projeveného. Je živoucností každého živého tvora, která mu dává energii, aby mohl vyjádřit svou oddělenou totožnost. Ale ačkoli duch proudí všemi formami, zůstává převážně „neznámý“, protože je skrytý za zjevným fyzickým „vzhledem“ věcí. Moderní věda nedisponuje znalostí o povaze ducha, protože na rozdíl od hmoty nemůže být viděn ani změřen.

Je natolik unikavý, že logická mysl jej nemůže rozebírat, protože rozum přesahuje. Duch je „nic“, paradoxně je však v každé živé věci. Moderní věda má neadekvátní a neúplné chápání samotné přirozenosti lidského života, protože má sklon zabývat se výlučně fyzickou oblastí a tu duchovní ignorovat a odkázat ji do pole působnosti teologů, kde se pojí s konfesí a vírou v nadpřirozeno. Nicméně duch byl znám šamanům ještě dříve, než jakékoli organizované náboženství určilo, v co je nutno věřit nebo co je třeba prožívat a co nikoli, a než rozhodlo, že poznání lze dosáhnout pouze prostřednictvím privilegovaného kněžství. Je-li však duch jednou odhalen, otevírá celou novou oblast zkušenosti. Život již není zmatkem plným nešťastných náhod a šťastných okolností, ale dostává skutečný smysl a cíl.

My všichni – podmíněni společností, kulturou, materialistickou vědou a její technologií – musíme začít znovu, abychom mohli pohlédnout trochu dál než na špičku svého nosu. Byli jsme zmanipulováni, abychom věřili, že Země je obrovská koule plná neoduševnělé hmoty – pouze kus skály putující po své oběžné dráze vesmírem. Nerosty, které se na ní nacházejí, jsou zde k tomu, aby byly vytěženy, stromy jsou dřevo, z něhož se dělá papír, zvířata jsou maso a kosti, a jsou určena k lovu, chovu na jídlo na velkofarmách, nebo vědeckým pokusům.

Šamani měli vždy odlišnou perspektivu. Viděli, že vše, co existuje, má svůj smysl a je naplněno silou – pulzujícím životem – a že zdroj této síly je duchovní, nikoli hmotný. Šaman z vlastní zkušenosti ví, že s onou silou se lze spojit skrze ducha přebývajícího v nitru. Kvůli reálné povaze této komunikace má šaman velkou úctu ke všem věcem a porozumění pro činnost přírody a vesmíru.

Nic tedy není takové, jak vypadá. To, co se jeví jako pevné, jako fyzická realita, je ve skutečnosti složitý systém vibrujících energií.

To, co vidí naše oči, jsou vlastně tancující konfigurace, které rozeznáváme jako předměty nebo jako živé tvory.

Jsme spojeni s tím, co můžeme vidět díky pulzujícím vlnám světelné energie, které dávají elektrické impulzy sítnici našeho oka a jsou posílány do mozku, aby byly interpretovány jako viděné obrazy. To je však pouze jeden způsob, který nás s ostatními věcmi propojuje vlákny energie podobnými nitkám pavoučí sítě. Vše, co existuje, sestává z energií organizovaných konkrétním způsobem. Tyto energie lze přirovnat k spletitým rádiovým vlnám šířícím se v mnoha odlišných frekvencích. Naše běžné fyzické smysly nám umožňují naladit se na některou z těchto frekvencí; poskytují nám „okna“, skrze něž cítíme jisté energetické konfigurace. Zdroje, které vibrují rychleji nebo pomaleji, než dokáže zachytit náš smyslový rejstřík, jsou ovšem mimo náš fyzický dosah. Nemůžeme je vidět, slyšet, očichat, ohmatat, ochutnat ani jinak pocítit, a tak jsme nuceni uvěřit, že neexistují.

Na některé z těchto „skrytých“ energií se nicméně můžeme naladit a citlivě vnímat věci, které většina lidí nedovede zachytit. Lze toho dosáhnout dvěma základními způsoby: jednak plnějším využíváním fyzických smyslů, díky němuž si všimneme energetických vibrací přesahujících běžný rozsah, jednak probuzením a tréninkem „vnitřních“ receptorů, které u většiny z nás spí, ale které nám umožňují zakusit jiné „světy“ – jiné dimenze reality nebo jiná energetická pásma.

Jak rozšířit smysly, aby dosáhly na to, co obecně považujeme za mimosmyslové? Za prvé prací na „běžných“ fyzických smyslech. Většina z nás, vychovaných v průmyslové společnosti, je používá pouze velmi chabě, takže relativně vzato lze říci, že jsme napůl slepí, napůl hluchí a natolik necitliví, že nejsme živí ani napůl. Vidíme dost na to, abychom se včas zastavili a nevráželi do věcí, nebo

uslyšeli vůz a zachránili se před přejetím, a omezujeme se na cítění toho, co máme bezprostředně po ruce. Otestujme si své schopnosti pozorování a většina z nás bude mít nevalné skóre. Často se mne ptají, zda existují nějaká cvičení, jejichž pomocí bychom si mohli rozšířit, řekněme, rozsah vidění. Jsem si jist, že nějaké nudné oční cviky existují, nicméně existuje mnohem účinnější způsob, který prospěje celé vaší energetické soustavě a který lze jednoduše propojit se světem přírody.

Nuže, zde je vaše první praktické cvičení.

.....

1. CVIČENÍ

„PROTAHOVÁNÍ“ ZRAKU

Toto cvičení předpokládá malou procházku nebo dokonce výlet, protože je kvůli němu nezbytné vyjít z pohodlí a omezení domova a vydat se do krajiny. Žijete-li v menším či velkém městě, může to znamenat jízdu autem nebo veřejným dopravním prostředkem. Nezbytnou součástí šamanského tréninku je však dostat se z uzavřenosti mezi čtyřmi stěnami a z betonové džungle civilizace, z hluku provozu a pryč od lidí zaujatých svými každodenními povinnostmi, a být na chvíli pohroužen do přírody. Najděte si místo v otevřené krajině, kde můžete být sami a „protahovat si zrak“ pozorováním okolního panoramatu. Nespěchejte k zážitku. Dovolte smyslům, aby si všeho radostně užívaly. Zaměřte zrak na nějaký zajímavý bod na obzoru, a pak na něco, co máte poblíž a na dosah. Umožněte očím užívat si svobody zkoumání.

Poté se procházejte polem nebo lesem. Hledejte očima divoce rostoucí květiny nebo plody, oříšky či houby, které právě rostou. Často se zastavujte, tiše spočíňte a pouze pozorujte a poslouchajte a nechte smysly, ať se těší ze svobody. Pak si sedněte a naslouchajte přírodě. Snažte se slyšet i ty nejjemnější zvuky, rozeznávat, odkud přicházejí a ladit se na ně. Reálně „pociťujte“ Zemi přibližováním se k ní všemi svými smysly a vnímejte její vůně, její „chuť“, její „dotek“.

Uděláte-li to, zjistíte, že tento postup je něčím víc než jen cvičením k ladění smyslů. Uvolní celou mysl a tělo a na veškerou vaši energetickou soustavu zapůsobí oživujícím a povzbuzujícím účinkem. A takového dobrého povzbuzení bychom si měli dopřávat pravidelně!

.....

Důkazem rozšíření frekvenčního rozsahu smyslů je zpravidla schopnost cítit či vidět aury. Slovo „aura“ je odvozeno z řeckého slova, které znamená „vánek“, neboť aura je bioplasmatickým energetickým polem, jež obklopuje živou formu a podobně jako vítr je ve stavu neustálého pohybu a změny, přičemž jej obvykle nevidíme, protože jeho frekvence přesahují limity normálního zraku. Aura člověka se skládá z komplexní sítě pavučinkovitých energetických vláken uspořádaných jako praporky ptačího pera a obklopujících fyzické tělo jako vláknitý zámotek. Rozprostírá se před tělem i za ním, nad hlavou i pod nohama, a je podobna obrovskému vejci postavenému na špičku.

Rozšíření frekvenčního rozsahu zraku může někdy vyvolat i určité hledění na věci. Pointa tkví spíše v pohlžení na prostor *mezi* věcmi než přímo na osobu nebo předmět. Způsob, jak toho dosáhnout,

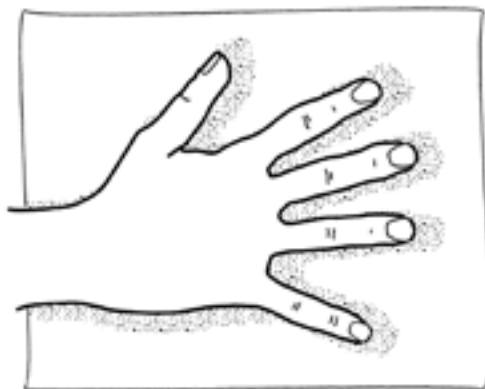
spočívá v tom, že se jednoduše zadíváme na člověka, pak zrak uvolníme a rozostříme – jako bychom hleděli spíše skrze něj než na něj či na ni. Jistou představu můžete získat i hleděním na sebe v zrcadle. Sedněte si do místnosti s tlumeným osvětlením a zůstaňte u zrcadla dostatečně dlouho na to, abyste dovedli „vypnout“ vědomé myšlení. Nesoustředěte se na svůj obraz. Vnímejte to, co je vidět periferním viděním.

.....

2. CVIČENÍ

VIDĚNÍ AURY

Vezměte si kousek světle modrého kartonu nebo tvrdé lepenky. Podržte ruku s roztaženými prsty asi 30–40 cm před sebou a 8–10 cm od podkladového materiálu. Budete-li nyní hledět na podklad jakoby skrze ruku, uvidíte jemnou modrou mlhu rozprostírající se kolem okraje prstů a ruky. Může to vypadat jako jemný modrý dým, utvářející jasný obrys. To je



Obr. 2 Vidění aury

energetické tělo, které má přibližně tvar fyzického těla a představuje část aury.

Požádejte přítele nebo partnera, aby se postavil v jisté vzdálenosti od vás před nevtravé pozadí. Upřeně hleďte na celou osobu, poté zrak uvolněte a rozostřete, jako byste hleděli přímo přes něj. Tuto techniku můžete provést několikrát, než si uvědomíte stínovitou mlhu kolem postavy, která není nepodobna záři kolem dětí v populární televizní reklamě na snídani s cereáliemi. Toto je aura. Pokusíte-li se zaostřit zrak na tuto aurickou záři, pravděpodobně zmizí, a tak se musíte naučit analyzovat viděné, ještě když jsou vaše oči fixovány upřeným pohledem. Mění se rozměr a tvar, když se díváte? Neprojasňuje se jeho mlhovitost? Zapište si své dojmy bezprostředně poté, dokud jsou ještě v mysli čerstvé. Praktické je uchovávat si záznamy prací z šamanského tréninku, takže toto je dobrý způsob, jak s nimi začít.

Poproste svého společníka, aby provedl totéž cvičení s vámi jako subjektem, a srovnajte výsledky. Praktikujte tento způsob vnímání či vidění pravidelně několik minut během několika dnů a pokaždé si své zkušenosti zaznamenejte. Jak se bude vaše schopnost vyvíjet, ve vhodný čas pak odhadnete auru mnohem lépe a detailněji.

.....

V sluneční dny, když je ve vzduchu hodně energie, lze aury vnímat či vidět snadněji. Buďte uvolnění a klidní. Tajemstvím je „neusilovat“!

Šaman využívá nejen rozšířeného vidění, ale jemně ladí i sluch a hmat. Proto nestačí auru pouze vidět, měli bychom být schopni ji i cítit hmatem, a mnoho lidí to považuje za snadnější. Zde je soubor experimentů určených k rozvíjení aurického hmatu, které můžete provést sami nebo s partnerem.

.....

3. CVIČENÍ

CÍTĚNÍ LIDSKÉ AURY HMATEM

Držte levou ruku* vertikálně těsně před sebou a pravou ruku horizontálně, s konečky prstů kolem 3 až 4 cm od levé ruky. Hýbejte prsty velmi pomalu nahoru a dolů naproti dlani. Takto přecházíte rukou tou částí aury, která je nejbližší tělu. Auru pocítíte jako mírné brnění naproti dlani, nebo jako jemný vánek. Další jemné vrstvy aury lze pocítit tak, že budete hýbat rukama od spánků směrem ven. Můžete cítit určité změny v rozsahu vibrací.

Další metodou je, že si sednete s rukama před sebou tak, aby byly konečky prstů těsně u sebe, ale nedotýkaly se. Pocítíte-li, jako by vám někdo přejížděl štětečkem po chlupech, je to vaše aurická energie.

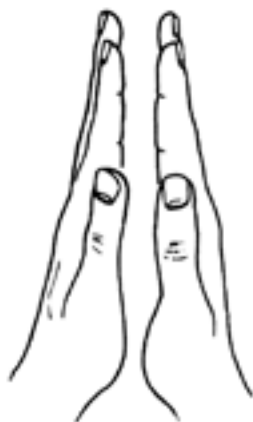
Máte-li partnera, vyzkoušejte následující, třetí metodu.

Ať se váš partner či partnerka postaví před zrcadlo ve vzdálenosti kolem 50 cm. Stoupněte si za partnera a požádejte ho, aby zavřel oči a sdělil vám, hned jakmile

* Myslí se část od zápěstí po prsty. – Pozn. překl.

to pocítí, že se vaše prsty dotkly jeho vlasů. Své ruce držte s dlaněmi směrem dolů a mírně přivřenými asi 30 cm nad hlavou. Pak s nimi velmi pomalu klesejte, až pocítíte nepatrný tlak, jakoby jemný dotek pružného vlasu. Váš partner vám pravděpodobně řekne, že jste se dotkli jeho hlavy, i když se ve skutečnosti zastavíte v oblasti onoho jemného tlaku těsně nad hlavou. Tlak, který cítíte, je povrch aury, a váš partner bude mít pocit, jako byste se dotýkali jeho vlasů nebo kůže. Nyní nechte ruce tam, kde jsou, a požádejte partnera, aby otevřel oči. Tento malý pokus vás oba překvapí.

V těchto jednoduchých předběžných cvičeních je klíčem k úspěchu schopnost uvolnit se; relaxace je vitální složkou jakékoli šamanské činnosti. Šaman jí využívá k uvolnění napětí a zpomalení mozkových vln. Jelikož fyzický řídicí systém má méně práce,



Obr. 3 Cítění aurické energie

může se uvolnit energie k rozšíření mysli a vidění. Relaxace zpomaluje tok myšlenek proudící mozkiem a právě toto je podstatné pro mozkové obvody, aby přepnuly na nižší alfa-vzorec, který posouvá důraz z logické, analytické a sekvenční práce levé hemisféry na intuitivní, holistickou a kreativní činnost pravé hemisféry.

.....

Šamanskou relaxací je technika „nechat vše plynout“. Pro většinu z nás, kteří žijeme pod vysokým tlakem moderní společnosti, to znamená více než fyzickou relaxaci svalů, protože stres, jímž trpíme, není ani tak výsledkem fyzické námahy, jako spíše emočních a mentálních tlaků. Tento typ relaxace nese s sebou nejen odsunutí pracovních problémů, potíží v milostných vztazích, rodinných těžkostí a starostí a obav každodenního života: vyžaduje, abychom je nechaly jít. Protože tyto všední starosti se projevují fyzicky – v napětí rtů a očí, v trávicí soustavě a různými druhy nevolnosti a bolesti – a jediné uvolněním těchto emočních a mentálních komplexů se mohou náležitě uvolnit i svaly v těle.

Skutečným cílem relaxace je pro šamanského dobrodruha *rozšíření vědomí*. Chcete vidět, slyšet a cítit energie, které byly doposud tak daleko za škálou vaší zkušenosti? Abyste dosáhli tento šamanský stav, musíte být uvolnění, ve stavu klidné receptivity, vzdálení od vřavy a hluku světských činností, tam, kde na vás nejsou kladeny žádné nároky a kde namísto vnitřních rozhovorů můžete být jenom bdělí. Šaman relaxuje kvůli zvýšení *vědomé pozornosti*. Je to světlo vědomí, které nese informaci dovnitř sféry existence nebo z jedné úrovně bytí do druhé. Je-li aktivní, účastní se toho, co se

nazývá „myšlení“. Schopnosti vnímat neběžné reality se dosahuje pasivní pozorností – pouhým pozorováním: Jsme jenom bdělí.

Tak se pusťme do techniky relaxace – prostě nechme vše plynout.

.....

4. CVIČENÍ

NECHAT VŠE PLYNOUT

Než se budete moci náležitě uvolnit, musíte být ve fyzické pohodě; důležité je při tom držení těla. Není nutno zaujímat jógické pozice se zkříženými nohama, pokud v tom již nemáte praxi, ani ležet na zádech na podlaze či sedět na židli se vzpřímeným opěradlem. Ležení je však nejlepší, protože je to pozice preferovaná při šamanském cestování, které budeme zkoušet v 6. kapitole. Lehněte si na deku nebo spacák a hlavu si podložte větším či menším polštářem nebo jinou oporou, aby vám posléze neztuhla šíje. Dáte-li přednost sezení, vyhněte se křeslu nebo sedačce, která by byla příliš pohodlná. Nejlepší je židle s vysokým opěradlem, protože podepírá oblast kříže a během cvičení pomáhá zabránit tendenci přepadnout dopředu. Páteř byste měli držet vzpřímenou, abyste umožnili snadný a plynulý tok energií. Pokud si zvolíte pozici v sedě, zujte si boty a zajistěte, aby chodidla spočívala rovně na podlaze.

Velmi dobré je zavázat si oči šátkem nebo kapesníkem a vyhnout se tak veškerému vizuálnímu rozptýlení. Ideální je maska na oči, kterou některé letecké společnosti rozdávají pasažérům, kteří si chtějí zdímnout během nočního letu.

Toto relaxační cvičení spočívá v postupném napínání svalů v každé části těla, které počíná chodidly a pokračuje nahoru k hlavě; po několika vteřinách je zase uvolněte. Toto napínání a uvolňování bychom měli dělat rytmicky zároveň s dechem.

Takže: Zhluboka se nadechněte, vytlačte při tom břicho a vydržte tak čtyři vteřiny: „Nádech... dva... tři... čtyři.“ Zadržte dech, napněte svaly chodidel a počítejte do čtyř vteřin: „Zadrž... dva... tři... čtyři.“ Pak pomalu vydechujte a počítejte při tom do čtyř: „Výdech... dva... tři... čtyři.“ Potom následuje čtyřvteřinová přestávka: „Pauza... dva... tři... čtyři“; zde si užívejte vnímání uvolněných chodidel.

Nadechnьте se do čtyř, zadržte dech a během čtyřvteřinové pauzy napněte lýtkové svaly. Při výdechu uvolňujte napětí v lýtkách. Počkejte čtyři vteřiny a vnímejte při tom uvolněná lýtka.

Tento postup opakujte u steh, břicha, hrudníku, paží, rukou, ramen, krku, obličeje a temena hlavy. Dejte pozor, abyste nepřepínali svaly na břiše a žaludku, protože to vytváří další napětí, a je to přirozená cesta, kterou se spouští uvolňování adrenalinu. Dokončíte-li uvolňování z temena, dýchejte normálně a jenom si užívejte pocitů, jako když se ponoříte do horké lázně. Cvičení zakončete dobrým protažením, natáhněte si paže a nohy tak daleko, jak to jen půjde, a párkrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.

.....

Toto cvičení kombinující uvolňování a rytmické dýchání bude mít blahodárné vedlejší účinky, budete-li ho provádět pravidelně a delší dobu. Budete se cítit klidnější a schopnější zvládnout stresující tlaky, budete trpělivější, rozvážnější a pozornější a přijde vám snadnější se soustředit.

Naučíme-li se uvolňovat, můžeme začít objevovat, jak se nám vnímání rozvine, pokud rozšíříme své vědomí lidské aury na ostatní živé tvory. Začneme třeba stromem, protože stromy jsou nejmnocnějšími „pomocníky“ šamana.

Šamani amerických indiánů chápali stromy jako „stojící lidi“. Strom stojí tam, kde je, a čerpá svou výživu ze slunce, deště, větru a z minerální říše v půdě, v níž má kořeny. Strom nejenže vyjadřuje své zvláštní vlastnosti, ale přispívá rovněž k vyjádření kvality místa, na němž roste.

Šamani všech kultur viděli hodnotu stromů nejen v jejich kráse a v tom, že přispívají k životnímu prostředí jako „plíce“ Země, nýbrž rozpoznávali v nich také „učitele“ a „strážce“ lidstva. Je příznačné, že živou formou, kterou severští a evropští šamani používali k dosažení přístupu k jinovětským skutečnostem, byl právě strom. Strom se symbolicky chápe jako propojení země s nebesy, viditelného s neviditelným.

Dalším naším cvičením bude vnímání aury stromu a vstřebávání síly tohoto stromu do vlastního energetického systému, čímž budeme tento systém doplňovat a posilovat.

.....

5. CVIČENÍ

ČERPÁNÍ SÍLY ZE STROMU

Vyjděte si ven a najděte strom – v zahradě, v blízkém parku nebo na poli či v lese. Mělo by to být někde, kde můžete klidně sedět kolem půl hodiny v kuse a bez

přerušení zvenčí. Vyberte si nejlépe dub, břízu nebo jasan, protože všechny tyto stromy mají silnou a pulzující auru. Pokud si nejste jistí tím, jak tyto stromy vypadají, běžte do veřejné knihovny a vezměte si na pomoc knihu, která vám umožní je snadno rozpoznat.

Jestliže jste si už svůj strom vybrali, mluvte s ním, ať již nahlas, nebo jenom v duchu! Vaším prostředkem komunikace jsou momentálně slova, ale k slovům, které použijete, přimíchejte city a myslte si opravdu to, co říkáte. Řekněte mu, že obdivujete jeho krásu a velkolepost. Řekněte mu, že jste jeho přáteli. Řekněte mu, že byste chtěli pocítit jeho auru a poproste ho, aby vám ji odhalil. Nestarejte se o to, co si mohou myslet jiní lidé: Jiní lidé nejsou s vámi, takže to zůstává pouze mezi vámi a stromem. A co je konec konců zvláštního na komunikaci s jinou živou bytostí?

Zda je dobré pokračovat, poznáte sami. Vnímáte-li v nějakém ohledu nepohodu, běžte k jinému stromu a zkuste to znovu. Pocítíte-li pozitivní odezvu, sedněte si pod strom se zády pevně přitisknutými ke kmenu a prostě se u-v-o-l-n-ě-t-e. Využijte postup relaxačního a rytmického dýchání, který jste se naučili v předchozím cvičení. Poté začněte dýchat normálně a soustřeďte svou mysl na vnímání aury stromu a na to, jak k vám plyne její energie. Nemusíte „usilovat“; nevyžaduje to žádnou námahu. Znovu jen poproste strom: „Prosím, pomoz mi vnímat svou auru a sdílet její energii.“ Podržte to v mysli. Pak pouze relaxujte. Ten pocit poznáte, když přijde – je jako vstup do lázně. Příjemný, teplý, zářivý pocit splývání vaší aury

s aurou stromu. Můžete dokonce zpozorovat kolem sebe i zelenavou, mlhavou záři. Stane-li se to, váš zrak se již rozvinul tak, že skutečně uvidíte, jak se aura stromu šíří do té vaší.

Tomuto cvičení dejte čas. Nijak nespěchejte a nebuďte netrpěliví, že se na první pohled nic neděje. Věnujte svému stromu alespoň půl hodiny, a neprožijete-li pozitivní odezvu na první pokus, zkuste to další den. Buďte trpěliví, vytrvalí a rozvášní, a odpověď přijde.

Než místo opustíte, stromu poděkujte. Vezměte si s sebou trochu kukuřičné mouky, drcenou šalvěj nebo směs bylin, a na znak poděkování je rozsypte kolem paty kmene.

.....

Jelikož budete některé ze šamanských činností dělat v přírodním prostředí, je dobré opatřit si malý váček, v němž budete takovéto dary nosit. Výměna energie je důležitým principem šamanismu – nikdy nesmíme brát, aniž bychom dali. Lidstvo až příliš dlouho od přírody pouze bralo a dávalo na oplátku málo nebo nic. Chcete-li získat důvěru přírodních bytostí a spolupracovat s nimi, měli byste ukázat, že váš přístup se zakládá na vzájemném respektu, a nikoli na kořistění. Tento postoj bude v pravý čas odměněn.

Šamanství je tudíž činnost týkající se celého Bytí. Zabývá se sdílením vašeho ducha – samotné podstaty vaší bytosti – s duchem čehokoli jiného. Můj učitel, medicínman Stříbrný Medvěd, mi to řekl takto:

Pouze skrze ducha se můžeš dostat do kontaktu se životní silou skal, rostlin a zvířat, kteří budou tvými spojeníci, s dušemi předků a osvícených i vyššími kosmickými bytostmi, jež budou tvými pomocníky – protože duch je bytost. Je to bytí. Je to bytí, jež se nachází v procesu vcházení do toho, co je větší než ono samo. Tímto způsobem je to, co je v tobě, schopno komunikovat s tím, co je v čemkoli jiném.

Individuální životní síla je schopna překročit sebe samu, dokonce až do vzdálených koutů hvězd, ale učiní to teprve tehdy, až vejde do sebe samé. Neboť ve svém vlastním energetickém systému, v centru své bytosti jsi sjednocen s viditelným i s neviditelným. Je tedy nezbytné vejít dovnitř, abychom dosáhli vnitřku toho, co je vně.

Šamanův vesmír



V DÁVNÝCH DOBÁCH, KDYŽ ŠAMANI spolu s ostatními členy kmene záviseli na svých loveckých schopnostech, jejichž pomocí zajišťovali pravidelný přísun jídla pro sebe a své rodiny, bylo umění objevovat způsoby, jak nalézt a polapit kořist, nazýváno „stopováním“ a „sledováním“. Lovec musel znát místa pobytu zvěře, být obeznámen s jejími pohyby a zvyklostmi i místy, kde se pravděpodobně zastaví, a musel být schopen dostat se natolik blízko, aby ji chytil.

Dnes už pro jídlo lovit nemusíme. Maso je lákavě zabaleno i nabízeno a na hony vzdáleno jakémukoli spojování se smrtí. Za předpokladu, že máme nutnou hotovost, peníze v bance či kreditní kartu, stačí nám pouze sáhnout pro ně na polici v supermarketu, vložit je do košíku, vyložit je u pokladny a pak si ho vzít domů v kufru auta. Nicméně umění „stopovat“ a „sledovat“ pro nás bude nezbytné, bude-li naší „kořistí“ nabytí šamanských schopností, které jsou unikavější než ta nejmazanější lovná zvěř.

Domorodý americký lovec, než ho přemohla „civilizace“, stopoval a sledoval svou kořist jistý čas – někdy hodiny, někdy i dny – , než se rozhodl, že je již v nejlepší možné pozici, aby na své výpravě

uspěl. Pak si pozorně vybral ze svého toulce šíp, který se nejlépe hodil k daným podmínkám. Každý z těchto šípů byl vyroben s řemeslnou dovedností, pečlivě a se zvláštním záměrem v mysli; každý byl opatřen letkami, aby zasáhl cíle rychle a tiše.

Luk lovce byl udělán ze dřeva, které bylo zralé, vyschlé a celkově dobře připravené, stejně jako jeho záměr. Šlachovitá tětiva byla pružná i pevná jako jeho emoce. Jeho ruka představovala ducha vedoucího šíp k přesnému bodu na terči. Také toulec byl vyroben s láskou a zručností, protože jako ochrana a zásobárna lovcových prostředků představoval jeho tělo. Šípy představovaly způsob prožívání života jakožto výsledku přání a učiněných rozhodnutí.

Takové bylo šamanovo/lovcovo duchovní chápání luku, šípu a toulce. Tuto „výzbroj“ si musíme nést v mysli při výpravě a honbě za „kořistí“, již hledáme; je věcí, které můžeme využít k výživě a obohacení svých individuálních životů, naplnění svých snů a tužeb a naplnění svého potenciálu.

Při pátrání po šamanské síle – schopnosti konat dílo šamanů – bychom měli znát nejpravděpodobnější místa, kde ji lze nalézt. Musíme se učit, jak ji rozpoznat a jak se k ní přiblížit, aby nám nevyklouzla. Musíme vědět, jak ji udržet, když ji jednou „chytíme“. A – samozřejmě – tak jako by měl šaman/lovec umět svou kořist uvařit, aby ji mohl sníst, i my musíme pochopit, jak šamanskou schopnost učinit součástí sebe sama a její sílu používat tak, aby prospívala našemu životu i životu ostatních, jichž se svým životem dotýkáme.

Chtěl-li lovec zahlédnout svou kořist, musel být klidný a tichý, a tyto vlastnosti jsou při hledání šamanské síly podstatné. V jakém prostředí pravděpodobně najdete známky této síly? Nuže, pro začátek: Není pravděpodobné, že by se nacházely tam, kde je