

# Cesta šamana

Jak probudit svůj vnitřní  
potenciál

Michael Harner

# Cesta šamana



DharmaGaia  
Praha 2010

Přeložil Gato

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Harner, Michael J.

Cesta šamana / Michael Harner ; [z anglického originálu... přeložil Gato]. –

Praha : DharmaGaia, 2010. – 192 s. – (Religio ; sv. 5)

Název originálu: Way of the shaman

133.4:2–382 \* 615.8 \* 2–587 \* 159.961

– šamanismus

– léčitelství

– rozšířené vědomí

– populárně-naučné publikace

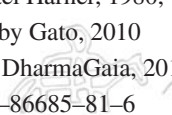
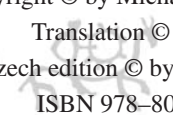
133 – Okultismus [17]

Copyright © by Michael Harner, 1980, 1990

Translation © by Gato, 2010

Czech edition © by DharmaGaia, 2010

ISBN 978–80–86685–81–6





# Obsah

Poděkování . . . . .	7
Předmluva k třetímu vydání . . . . .	8
Úvod . . . . .	13
1. Objevení cesty . . . . .	22
2. Šamanské putování: Úvod . . . . .	43
3. Šamanismus a stavy vědomí. . . . .	63
4. Silová zvířata . . . . .	82
5. Cesta k obnově sil. . . . .	96
6. Cvičení síly. . . . .	123
7. Vytažení škodlivých vniknutí. . . . .	144
Doslov . . . . .	167
Dodatek A: Bubny, kompaktní disky s bubnováním pro šamanské cesty a výcvikové workshopy. . . . .	175
Dodatek B: Hra s rukama pocházející od indiánů Ploskolebců . . . .	179
Poznámky . . . . .	185
Bibliografie . . . . .	191
Rejstřík . . . . .	200



## Předmluva ke třetímu vydání

Již uběhlo deset let od prvního vydání této knihy.<sup>1</sup> Pro renesanci šamanismu to skutečně byly pozoruhodné roky. V minulých dobách šamanismus rychle mizel z naší planety; misionáři, kolonizátoři, vlády a komerční zájmy potlačovali domorodé kmeny a jejich starobylou kulturu. Avšak během poslední dekády se šamanismus vrátil do lidského života s překvapivou silou, a to dokonce i do takových městských center západní „civilizace“, jako je New York či Vídeň. Toto obrození přišlo tak nenápadně, že si pravděpodobně většina veřejnosti fenoménu šamanismu, natož jeho návratu ani není vědoma. Avšak je tu i jiná, rychle rostoucí skupina lidí, která se nyní ve Spojených státech i jinde počítá na tisícovky a která šamanismus přijala a učinila z něj součást svého každodenního osobního života.<sup>2</sup>

Návrat šamanismu překvapil mnoho vnějších pozorovatelů tohoto hnutí, takže bych chtěl zmínit pár faktorů, které přispívají k znovuoživení. Jeden z důvodů rostoucího zájmu o šamanismus je ten, že se mnoho vzdělaných, přemýšlivých lidí odpoutalo a překročilo „věk víry“. Už dále nedůvěřují tomu, že církevní dogmata a autority jsou s to jim zpřístupnit adekvátní důkazy o říši Ducha či důkazy toho, že nějaký duch skutečně existuje. Konkurenční příběhy a anekdoty z druhé či třetí ruky a kulturně podmíněné náboženské texty z jiných

míst a časů nejsou dost přesvědčivé, aby těmto lidem poskytly paradigmaty pro jejich osobní existenci. Tito lidé vyžadují vyšší úroveň důkazů.

„New Age“ je částečně výhonek „věku vědy“, který vnáší do osobního života paradigmatické konsekvence dvou století seriózního používání vědeckých metod. Děti věku vědy, mezi něž se počítám i já, dávají přednost tomu, aby se osobně pomocí vlastního zkoumání dobraly ke svým vlastním závěrům týkajícím se podstaty a mezí reality. Šamanismus nabízí způsob, jak provádět tyto osobní experimenty, neboť se jedná o metodologii, nikoli náboženství.

„Věk vědy“ objevil LSD, a mnoho lidí, kteří přistoupili k šamanismu, již provádělo své „experimenty“ s psychedelickými drogami, i když neformálně. Zjistili však, že se jim nedostávalo žádné nosné struktury či oboru, ve kterém by mohli své zkušenosti nějak uspořádat. V knihách Carlose Castanedy a jiných pátrali po cestovních mapách svých prožitků a vytyčili, že se tato tajná kartografie nachází v šamanismu.

„Věk vědy“ také umožnil v hojném počtu prožitky blízké smrti – NDE (near-death experiences). Novým výtoky lékařských technologií umožnily milionům Američanů, aby byli přivedeni zpět k životu ze stavu nazývaného klinická smrt. Prožitky blízké smrti, i když je nelze plánovat, byly vlastně osobní zkušenosti, které otestovaly a obvykle proměnily předcházející přesvědčení přeživších o skutečnosti a existenci duchovní reality. Také tito lidé pátrali po mapách a mnoho z nich se v průběhu svého hledání vrátilo k starobylým šamanským metodám.

Šamanské metody vyžadují uvolněnou disciplínu, soustředění a záměr. Současný šamanismus, podobně jako šamanismus kmenových společenstev, používá typickým způsobem ke vstupu do změněných stavů vědomí monotónní zvuk bubnů. Tato klasická nedrogová metoda je pozoruhodně bezpečná. Pokud praktikant neudrží soustředění a záměr, pak se prostě vrátí do obvyklého stavu vědomí. Navíc tu není předem daná doba trvání změněného stavu vědomí, jak tomu většinou bývá při intoxikaci psychedelickými drogami.

Zároveň však klasické šamanské metody účinkují překvapivě rychle. K dosažení výsledků, ke kterým většina lidí může dospět už po pár hodinách prožitků, by jinak potřebovali několik let strávených tichou meditací, modlitbami, zpěvem nebo odříkáváním manter.

Už pouze z tohoto důvodu se šamanismus dokonale hodí pro současný život zaneprázdněných lidí, stejně jako se hodil například pro Eskymáky – jejich den byl plný úkolů, na jejichž splnění záviselo jejich přežití. Večery však mohli využít pro praxi šamanismu.

Dalším prvkem ovlivňujícím návrat šamanismu je současný rozvoj holistických přístupů ke zdraví. Ten totiž aktivně podporuje používání mysli při léčení a udržování dobrého zdraví. Mnohé praktiky New Age vykonávané v holistickém duchu jsou jen prostřednictvím moderních experimentů znovuoobjevené metody, které byly kdysi široce rozšířeny v kmenové a lidové praxi. Šamanismus jako systém, který v sobě zahrnuje mnoho ze starobylého poznání, nyní získává stále větší pozornost těch, kteří hledají nové řešení zdravotních problémů, ať už jsou definovány jako fyzické či duševně-emoční.<sup>3</sup> Určité techniky, které se v šamanismu velmi dlouho využívají, jako například změna stavu vědomí, uvolnění stresu, vizualizace, pozitivní myšlení a využití pomoci z neobyčejných zdrojů, se nyní hojně užívají v holistické léčebné praxi.

Dalším důležitým důvodem, proč nás nyní šamanismus hluboce oslovuje, je jeho spirituální ekologie. V současné celosvětové krizi životního prostředí nabízí šamanismus něco, co většinou ve „velkých“ antropocentrických náboženstvích chybí: úctu k dalším bytostem obývajícím Zemi a k planetě samotné a spirituální komunikaci s nimi. V šamanismu nejde jen o pouhé uctívání přírody, ale také o obousměrnou spirituální komunikaci, která obnovuje ztracené spojení našich předků s ohromnou spirituální silou a krásou zahrady Země. Šamani, jak zdůraznil již zesnulý Mircea Eliade, vynikající znalec šamanismu a srovnávací religionistiky, jsou ti poslední lidé, kteří jsou schopni mluvit se zvířaty.<sup>4</sup> Já bych též dodal, že jsou mezi posledními, kteří jsou schopni rozmlouvat s veškerou přírodou, včetně rostlin, potoků, vzduchu a kamenů. Naši pradávni předci – lovci a sběrači – rozpoznali, že naše okolí má v sobě sílu vládnoucí životu

a smrti, takže takovou komunikaci považovali pro vlastní přežití za zásadní.

Dnes i my začínáme rozpoznávat sílu života a smrti, kterou nad námi má životní prostředí. Po neuvěřitelně bezohledném a neúprosném ničení jiných živočišných druhů na naší planetě, po devastaci vzduchu, vody a země samotné, se nyní vracíme – třebaže pozvolna – k vědomí, že fundamentální přežití našeho druhu závisí na respektování životního prostředí planety. Ale samotný respekt či úcta nestačí. Je nutné, abychom intimně a přátelsky komunikovali se „všemi svými příbuznými“, jak by řekli Lakotové, nemluvili pouze s lidskými bytostmi, ale také s bytostmi zvířecími a rostlinnými a se všemi prvky životního prostředí, včetně půdy, kamenů a vody. Z pohledu šamana vlastně není naše okolí „životním prostředím“, ale rodinou.

V dnešní době, od Curychu po Auckland, od Chicaga po São Paulo, lidé opět následují na starobylou cestu šamana. Často v kroužcích či skupinkách bubnují, a tak se pravidelně setkávají, aby společně praktikovali a věnovali se léčení. Tyto skupiny jsou autonomní. Stejně jako odnepaměti všichni šamani pracují nezávisle, v malých společenstvích, a lidé se tak učí a pomáhají sobě i jiným. Tato neformální seskupení jsou součástí větší komunity, která je nyní skutečně mezinárodní, avšak bez hierarchie či dogmat, poněvadž spirituální autority, stejně jako v dobách kmenových společenstev, může každý jedinec podnikající šamanskou cestu najít přímo v neobvyklých realitách.

Bubnující kroužky se většinou scházejí na večer jednou za týden nebo čtrnáct dnů a počet členů obvykle kolísá od tří do dvanácti. Lidé se pravidelně střídají ve vedení i v bubnování. Společným fungováním si účastníci nezajišťují pouze živé bubnování, ale věnují se i šamanské práci, aby si vzájemně pomohli, případně pomohli svým přátelům a příbuzným. Pokud taková skupina léčí druhé, vykonává tuto práci zdarma, jako spirituální službu.

Mnozí lidé zase pracují především sami, nepatří do žádné bubnující skupiny a pro šamanské „cestování“ využívají stereo, sluchátka a nahrávky s šamanským bubnováním. Pokud je nahrávka použita



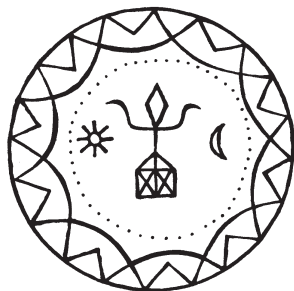
správně, může být překvapivě účinná (viz Dodatek A). Nahrávky společně s dalšími technologickými a metodologickými prvky se také používají v systému sloužícím k řešení problémů, který se nazývá „šamanské poradenství“.<sup>5</sup>

Když noví adeпти použijí samotné jádro či základní metody šamanismu zdůrazněně v této knize a v mých šamanských výcvikových workshopech, „nehrají si na indiány“, ale jdou přímo ke stejným objeveným spirituálním zdrojům, k nimž od nepaměti putovali kmenoví šamani. Tito nováčci nepředstírají, že jsou šamani; pokud se během své práce doberou nějakých šamanských výsledků, ať už pro sebe nebo pro druhé, jedná se o něco opravdu skutečného. Tyto prožitky jsou autentické, a jsou-li popsány, shodují se v podstatě s vyprávěním šamanů z negramotných kmenových kultur. Šamanská práce je stejná, lidská mysl, srdce a tělo jsou stejné, pouze kultury se různí.

Když budou títo lidé pokračovat ve své šamanské praxi, uvědomí si postupně, že to, co většina lidí popisuje jako „realitu“, se dotýká velkoleposti, síly a tajemství vesmíru pouze letmo. Šamani nováčci často roní slzy extáze, když podnikají své cesty a vyprávějí o svých zážitcích. Naplnění vzájemným porozuměním rozmlouvají s osobou, která má zážitky blízké smrti a vidí naději tam, kde mohou druhí spatřovat pouze beznaděj.

Když objeví nezměrné bezpečí a lásku vesmíru, které normálně zůstávají skryté, snaží se dosáhnout proměny. Ve svém každodenním životě čím dál více projevují kosmickou lásku, s níž se opakovaně střetávají při svých putováních. Nejsou osamoceni, i když jsou sami, poněvadž pochopili, že nikdy nejsou skutečně opuštěni. Stejně jako sibiřští šamani si uvědomují, že „vše, co je, je živé!“. Všude jsou obklopeni životem, svou rodinou. Vrátili se do věčného společenství šamanů, které není svázáno žádnými hranicemi prostoru a času.

*Michael Harner  
Norwalk, Connecticut  
jaro 1990*



## Úvod

Šamani, které v „civilizovaném“ světě nazýváme „medicinmany“ a „felčary“, jsou držitelé pozoruhodného souboru starobylých technik, které používají k dosažení a udržování pohody a zdraví, a to jak u sebe, tak u členů své komunity. Tyto šamanské metody jsou si na celém světě nápadně podobné, dokonce i mezi národy, jejichž kultury jsou zcela rozdílné a které byly desítky tisíc let odděleny oceánem a kontinenty.

Takzvané primitivní národy postrádají naši vyspělou lékařskou technologii, takže mají vynikající důvod obracet se k netechnologickým schopnostem lidské mysli zaměřeným na zdraví a léčení. Základní jednota šamanských metod naznačuje, že metodou pokusů a omylů dospěli tito lidé ke stejným závěrům.

Šamanismus je velké duševní a emoční dobrodružství, do něhož je vtažen jak pacient, tak šaman léčitel. Šaman skrze svou heroickou pouť a úsilí pomáhá pacientům transcendovat jejich normální, všední definici skutečnosti, včetně definice sebe samých jakožto nemocných. Šaman ukazuje svým pacientům, že ve svém boji proti nemoci a smrti nejsou emočně a duchovně osamoceni. Šaman se o své speciální schopnosti a přesvědčení dělí s pacienty na hluboké úrovni vědomí; ukazuje jim, že druhá lidská bytost je ochotna obětovat své vlastní já, aby jim pomohla. Toto šamanovo sebeobětování vyvolává v pacientech stejně velkou emoční oddanost i pocit

závazku bojovat po boku šamana za záchranu svého já. Starostlivost a léčba jdou ruku v ruce.

V současné době objevujeme, že takřka zázračná moderní západní medicína není vždy sama o sobě schopna úplně vyřešit problémy těch, kteří jsou nemocní nebo si přejí nemocem se vyhnout. Ve stále větší míře se lékaři a jejich pacienti snaží hledat doplňkové léčebné metody, a mnoho zdravých jedinců se také zapojilo do osobního experimentování, aby objevili účinné alternativní přístupy k dosažení pevného zdraví a pohody. Při těchto experimentech je někdy pro laiky, a dokonce i pro odborníky těžké rozlišit neprospěšné od účinného. V kontrastu s tím jsou starobylé šamanské metody již prověřeny časem; jejich testování fakticky probíhalo a probíhá stokrát a tisícokrát déle než například psychoanalýza nebo celá škála jiných psychoterapeutických technik. Tato kniha by především současným lidem ze Západu chtěla pomoci tak, aby jim toto poznání bylo prospěšné a aby se o něj mohli opřít při své snaze o nalezení doplňkových přístupů k moderní technologické medicíně.

Použijete-li metody popsané v této knize, budete mít možnost získat zkušenosti s šamanskými silami a pomoci jak sobě, tak druhým. Na mých výcvikových pobytech v Severní Americe a Evropě zaměřených na šamanské síly a léčení studenti opětovně dokazují, že většina Zápaďanů si může základy šamanské praxe snadno osvojit. Starobylé způsoby jsou velmi mocné a jsou tak hluboce zakořeněny v lidské mysli, že naše obvyklé kulturní názorové systémy a náhledy na realitu jsou v zásadě nepodstatné.

Někdo se může zeptat, zda se dá šamanismu naučit z knih. Do určité míry je tato otázka pochopitelná; šamanského poznání můžeme nabýt pouze skrze individuální zkušenost, avšak pokud chcete používat určité metody, musíte se je napřed naučit. To lze provést mnoha způsoby. Například mezi Koniby z horní Amazonie je „učení se od stromů“ považováno za lepší než učení se od druhého šamana. Mezi domorodými lidmi ze Sibíře byl jedním z hlavních zdrojů šamanského vědění prožitek smrti a znovuzrození. V určitých kulturách, kde neexistovalo písmo, někteří jedinci spontánně odpovídali na „volání“ šamanismu bez jakéhokoli formálního výcviku, zatímco

jiní se cvičili pod vedením praktikujícího šamana. Takový výcvik mohl trvat jeden den, ale také více než pět let.

V západní kultuře většina lidí nikdy žádného šamana nepozná, o výcviku ani nemluvě. Poněvadž však naše kultura disponuje literaturou, nemusíte být v pozici formálních učedníků, abyste se něčemu naučili. Základní metodologické informace vám může poskytnout psaný průvodce.

I když se učení základních šamanských technik z knihy může jevit poněkud neohrabaně, vytrvejte. Vaše šamanské zkušenosti vás přesvědčí o své vlastní hodnotě. Samozřejmě i zde – jako v jakékoli jiné studijní oblasti – je velkým přínosem, pracujeme-li přímo s profesionálem. Zájemci se mohou zúčastnit mých výcvikových pobytů (viz Dodatek A).

V šamanismu je základem zdraví a pohody udržování osobní síly. Tato kniha vám představí základní šamanské metody pro nabytí a udržování osobní síly a způsoby, jak je využít při pomoci těm, kteří jsou slabí, churaví nebo zranění. Jsou to prosté a mocné techniky. Chcete-li je používat, nemusíte měnit „víru“ ani představy o realitě, které máte ve svém obvyklém stavu vědomí. Tento systém vlastně ani nevyžaduje změnu ve vaší nevědomé mysli, protože probudí pouze to, co tam již je. Avšak zatímco základní šamanské techniky jsou prosté a relativně snadné, efektivní praxe šamanismu vyžaduje vnitřní disciplínu a oddanost.

Při zapojení se do šamanské praxe se člověk přesunuje mezi tím, co nazývám „obvyklým stavem vědomí“ (OSV) a „šamanským stavem vědomí“ (ŠSV). Tyto stavy vědomí jsou například klíčem k pochopení toho, o čem Carlos Castaneda mluví jako o „obvyklé realitě“ a „neobvyklé realitě“. Rozdíl mezi těmito dvěma stavy může být snad objasněn na příkladech ze světa zvířat. Draky, gryfy a další zvířata můžeme v OSV považovat za „mytická“, ale v ŠSV jsou „reálná“. Názor, že se jedná o „mytická“ zvířata, je užitečný a platný koncept v životě v OSV, ale při prožitcích v ŠSV je tento koncept zbytečný a nepodstatný. Osoba v OSV by patrně k pojmenování toho, co zažívá osoba v ŠSV, použila termín „fantazie“. A naopak, osoba v ŠSV může vnímat, že prožitky v OSV jsou v po-

jmech ŠSV iluzorní. Obojí je správné, když na to nahlížíme z našeho konkrétního stavu vědomí.

Šaman má tu výhodu, že je podle své vůle schopen se přesouvat do různých stavů vědomí. Je schopen vstoupit do OSV „ne-šamana“ a se vši poctivostí se s ním shodnout na povaze skutečnosti nahlížené z této perspektivy. Pak se šaman může vrátit do ŠSV a ihned potvrdit svědectví druhých, kteří popsali své zážitky dosažené v tomto stavu.

Pozorování vlastními smysly je základem pro empirickou definici reality; a dosud tu není nikdo, dokonce ani vědci zkoumající obvyklou realitu, kdo by nevyvratitelně dokázal, že pro bezprostřední pozorování je platný pouze jeden stav vědomí. Mýtem ŠSV je obvyklá realita a mýtem OSV je neobvyklá realita. Je nanejvýš obtížné vyřknout bez jakýchkoli předsudků soud o platnosti zážitků v opačném stavu vědomí.

Abychom porozuměli hluboce zakořeněnému emočnímu nepřátelství, se kterým se v určitých kruzích setkalo Castanedovo dílo, musíme mít na paměti, že často do hry vstupují právě takovéto předsudky. Je to doplněk etnocentrismu mezi kulturami. Ale v tomto případě není základním problémem předpojatost individuální *kulturní* zkušenosti, ale předpojatost individuální zkušenosti, která se týká *vědomí*. Lidé, kteří mají nejvíce předsudků vůči konceptu neobvyklé reality, ji nikdy neprožili. To se dá nazvat *kognicentrismem*, analogií etnocentrismu v oblasti vědomí.

Někteří lidé mohou tento problém vyřešit tak, že se stanou šamany, takže pak sami pro sebe a podle sebe zakusí ŠSV. Takoví šamani, stejně jako jejich předchůdci z pradávných dob a jiných kultur, potom mohou sdělit své chápání neobvyklých realit těm, kteří v nich nikdy nebyli. To se dá srovnat s úlohou antropologa. Ten je vzhledem ke svému pozorování a podílení se na životě jiné kultury schopen předat své porozumění této kultuře lidem, kteří by na ni jinak pohlíželi jako na prapodivnou, nepochopitelnou a podřadnou.

Antropologové ukazují druhým, jak se pokusit vyhnout úskalím etnocentrismu, a to tak, že je učí rozumět cizí kultuře z hlediska v ní platných představ o skutečnosti. Západní šamani dělají podobnou službu s ohledem na kognicentrismus. Ponaučení antropologů

se nazývá *kulturním relativismem*. To, co se snaží vytvořit západní šamani, je do určité míry *kognitivní relativismus*. Později, až lidé dosáhnou empirického poznání ŠSV, se snad dostane vážnosti i samotným poznatkům vzniklým v ŠSV. V té době snad už dozraje čas i pro vědeckou, předsudky nezatíženou analýzu prožitků ŠSV v pojmech OSV.

Někdo může argumentovat tím, že důvodem, proč my lidé trávíme většinu bdělého života v OSV, je to, že se přirozený výběr ubíral právě tímto směrem, protože toto je ta *skutečná* realita, a ostatní stavy vědomí, krom spánku, jsou úchytky, které interferují s naším přežitím. Jinými slovy, takový argument může zaznít: realitu vnímáme obvyklým způsobem proto, že je to nejlepší způsob pro přežití. Avšak nedávné pokroky v neurochemii ukazují, že lidský mozek tvoří své vlastní drogy měnící vědomí, včetně takových halucinogenů, jako je dimethyltryptamin.<sup>1</sup> Z hlediska přirozeného výběru se nezdá pravděpodobné, že by tyto halucinogeny existovaly, pokud by jejich schopnost měnit stav vědomí nepřinášela pro přežití nějaké výhody. Zdá se tedy, že příroda sama rozhodla, že změněný stav vědomí je něco vyššího než stav obvyklý.

Na Západě jsme pouze na začátku, a tak nejsme ještě schopni začít oceňovat důležitou úlohu, kterou může hrát stav mysli v případech, které dosud vnímáme pouze jako otázku čistě „fyzických“ schopností. V případě fyzické potřeby praktikuje australský domorodec či tibetský lama „rychlouchůzi“ – typ transu či ŠSV, techniku chůze na dlouhé vzdálenosti rychlým tempem – tedy jednoznačně techniku určenou k přežití, a jak už z definice vyplývá, techniku, jež není v OSV možná.<sup>2</sup>

Stejně tak se nyní dozvídáme, že mnoho našich vrcholových atletů při dosahování svých nejlepších výsledků vstupuje do změněných stavů vědomí. Argumenty, že pouze jediný stav vědomí je za všech podmínek nejlepší, se tudíž jeví jako nepatřičné. Šamani již dlouho vědí, že takový předpoklad je nejenom mylný, ale také pro zdraví a duševní pohodu nebezpečný. Šamani vycházejí jak z poznání nashromážděného za tisíciletí, tak i z vlastní zkušenosti. Vědí, kdy je změna stavu vědomí vhodná či dokonce nutná.

V ŠSV šaman to, co je v OSV nemožné, nejenom prožívá, ale také uskutečňuje. Dokonce i kdyby bylo dokázáno, že vše, co šaman prožívá v ŠSV, je pouze v jeho mysli, neučinilo by to tuto sféru o nic méně skutečnou. Takový důkaz by fakticky jen znamenal, že šamanovy prožitky a skutky *nejsou* nemožné v absolutním smyslu.

Cvičení předložená v této knize reprezentují můj vlastní výběr a interpretaci některých velmi starobylých šamanských metod, které jsem se z první ruky naučil od jihoamerických a severoamerických indiánů. Doplnkem mi byly informace z etnografické literatury z různých kontinentů. Tyto metody jsem si osvojil, takže je západní čtenáři mohou použít ve svém každodenním životě, bez ohledu na svou náboženskou či filosofickou orientaci. Jsou prospěšné jak pro zdravé lidi, tak i pro ty, jejichž duch je oslaben či jsou jinak nemocní. Z pohledu šamanismu je osobní síla základem zdraví za všech okolností a podmínek našeho života.

Pokud chcete mít z této knihy skutečný prospěch, měli byste dbát na to, abyste vykonávali cvičení či získávali zkušenosti v přesné posloupnosti, která je zde uvedena, a nepokoušeli se přejít k dalšímu cvičení, pokud jste neuspěli s tím předcházejícím. Občas je možné, že někdo projde všemi těmito stupni během několika dnů, většinou to však zabere týdny nebo měsíce. Důležitá není rychlost, ale neustálá osobní praxe. Jakmile disciplinovaným způsobem pokročíte v praktikování metod, které jste se naučili, jste na správné cestě, jak se stát šamanem. A v jakém bodě z vás *je* šaman? Tento status vám mohou udělit pouze ti, kterým pomáháte v záležitostech síly a zdraví. Jinými slovy, pouze úspěch v šamanské práci, který vám potvrdí druzí, rozhoduje o tom, zda jste se skutečně stali šamany.

Budete mít příležitost zjistit, že i bez jakéhokoli použití drog můžete změnit stav svého vědomí klasickými šamanskými způsoby a vstoupit do neobvyklé reality šamanismu. Zde, v ŠSV, se můžete stát zřecem a osobně podstoupit proslulou šamanskou pouť, abyste získali poznání skrytého vesmíru. Můžete také objevit, že šamanské cesty k upevnění zdraví a léčení pomocí prastarých metod nejenom

naznačují směr, kudy se ubírají západní psychologie, medicína a spiritualita, ale v mnohém je i překračují. A nádavkem k tomu se můžete naučit i jiným metodám než šamanskému cestování, díky nimž si lze udržet a vylepšit osobní sílu.

Pro Západany je obvyklé, že zpočátku přistupují k šamanským cvičením s určitou dávkou nejistoty. Avšak ve všech případech, které znám, byla úzkost rychle nahrazena pocitem pozitivního vzrušení a sebedůvěry z objevování. Není náhoda, že se pojem „extáze“ běžně vztahuje jak na šamanský trans či ŠSV, tak na stav vytržení a bouřlivé radosti. Šamanský prožitek je pozitivní, jak bylo ověřeno během tisíců let a jak si sám potvrzují znovu a znovu na výcvikových pobytech, kterých se účastní široké spektrum rozličných osobností.

Lze říci, že ŠSV je bezpečnější než snění. Ve snu nemusíte být schopni se vlastní vůlí vytrhnout z nežádoucího prožitku či noční můry. Do ŠSV člověk naopakvchází pomocí své vůle, a poněvadž to je vědomý bdělý stav, je schopen se kdykoli svou vůlí přenést zpět do OSV. Na rozdíl od prožitků pod vlivem psychedelických drog, o době, kterou člověk musí ve změněném stavu vědomí strávit, nerozhoduje žádná chemie; a také neexistuje možnost, že člověk uvízne ve „špatném tripu“. Jediná známá podstatná nebezpečí pojící se s praxí šamanismu jsou společenská nebo politická. Například, bylo zjevně riskantní být šamanem v Evropě v dobách inkvizice, a dokonce to může být nebezpečné i dnes mezi Chívary. Hrozí, že šaman bude obviněn z toho, že je „zlý“ nebo že očarovává lidi. Takovému typu šamanismu se však v této knize neučíme.

Taková je tedy fenomenologická prezentace šamanismu v kostce. Nebudu se snažit vysvětlovat šamanské koncepty a praktiky s ohledem na psychoanalýzu nebo jiné současné západní systémy kauzální teorie. Kauzalita, která je obsažena v šamanismu a šamanském léčení, je vskutku velmi zajímavou problematikou. Je to otázka hodna intenzivního výzkumu, ale kauzálně orientovaný vědecký výzkum není pro výuku šamanské praxe podstatné – což je hlavní téma této knihy. Jinými slovy, západní otázky typu „proč šamanismus funguje“ nejsou k prožívání a používání šamanských metod nutné.



Když už se pustíte do šamanské praxe, pokuste se zbavit všech kritických předsudků. Jednoduše si užívejte dobrodružství šamanského přístupu, vstřebávejte a cvičte to, co přečtete, a pak uvidíte, kam vás vaše zkoumání zavede. Dny, týdny nebo snad roky poté, co budete používat tyto metody, budete mít dostatek času na uvažování o jejich významu ze západního hlediska. Účinným způsobem, jak se naučit systému šamanů, je používání totožných konceptů, jako používají oni. Například, když mluvím o „duších“, je to proto, že tímto způsobem mluví šamani v rámci svého systému. Pro praktikování šamanismu je zbytečné, a někdy i matoucí, lámeme-li si hlavu ve snaze dosáhnout vědeckého porozumění tomu, co v šamanismu znamená „duch“ a proč šamanismus funguje.

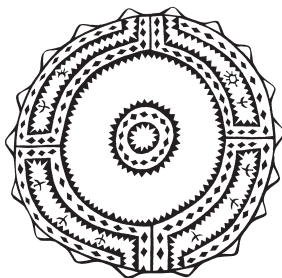
Knihy Carlose Castanedy nehledě na otázku, do jaké míry jsou fiktivní či autentické, vykonaly ohromnou službu v tom, že mnoho Zápaďanů přivedly k dobrodružství a vzrušení praxe šamanismu a k některým šamanským principům. Na následujících stránkách nebudu rekapitulovat Castanedovo dílo ani se nechystám ukázat shody mezi jeho koncepty a těmi, které uvádím já. Pro mnoho čtenářů jeho knih však mohou být leckteré paralely zcela zřetelné. Nicméně jednu věc bych zde měl zdůraznit. Castaneda nezdůrazňuje ve svých knihách léčení, ačkoli to je obecně jeden z nejdůležitějších úkolů šamanismu. Možná je tomu tak proto, že se don Juan v zásadě zaobíral bojovníckým (či čarodějským) typem šamanismu.

Tato kniha by měla především posloužit jako úvodní učebnice šamanské metodologie týkající se zdraví a léčení. Mohl bych toho napsat mnohem více a možná to také v budoucnu udělám. Základní podstatné věci jsou tu však uvedeny pro každého, kdo má možnost a chuť začít praktikovat cestu šamana. Znalosti šamanismu, stejně jako jakékoli jiné vědomosti, mohou být použity k různým účelům – to závisí na způsobu, jakým je použijeme. Poznatky, jež nabízím já, slouží potřebám léčitele, nikoli čaroděje, a metody zde uvedené směřují k dosažení pohody, zdraví a k pomoci druhým.

Nakonec bych měl uvést, pokud to ještě není jasné, že já sám šamanismus praktikuji; nikoli však proto, že bych v termínech OSV rozuměl, *proč* šamanismus funguje, ale proto, že ono to *skutečně*

funguje. Nespoléhejte se však na má slova: skutečně důležité šaman-  
ské vědomosti jsou ty, které sami *prožijete*, a ty nelze získat ode mě  
ani od jiného šamana. Šamanismus je koneckonců v podstatě strate-  
gií osobního učení a jednání na základě toho, co jsme se naučili. Na-  
bízím vám kus této strategie a vítám vás na starobylé šamanské  
dobrodružné pouti.





/ 2. kapitola /

# Šamanské putování: Úvod

Šaman je slovo, které pochází z jazyka sibiřských Tunguzů. Toto slovo běžně používají antropologové, když mluví o lidech z celé škály nezápadních kultur, pro něž se dříve užívaly názvy jako kouzelník, felčar, medicínman, léčitel, čaroděj, vědma, mág, zřec, ranhojič a podobné. Jednou z předností termínu šaman je to, že nemá žádný pohrdlivý podtext a nejsou v něm obsaženy konfliktní významy, které se pojí s těmi známějšími pojmenováními. A co víc, ne každý léčitel či felčar je také šamanem.

Šaman může být muž či žena. Dokáže jen na základě vlastní vůle vstupovat do změněného stavu vědomí, aby se zde napojil na obvykle skrytou realitu (a využil ji), a mohl tak získat vědomosti či sílu a pomoci jiným lidem. Každý šaman má přinejmenším jednoho ducha, který je mu osobně k dispozici. Obvykle jich však má více.

Jak poznamenal Mircea Eliade, šaman se odlišuje od ostatních druhů kouzelníků či léčitelů tím, že používá stav vědomí, jež Eliade (ve shodě se západní mystickou tradicí) nazývá „extází“. Samotná praxe extáze, jak správně zdůrazňuje, však nedefinuje šamana, protože ten používá její specifické techniky. Eliade to upřesňuje: „Ne každý, kdo vstupuje do extáze, může být považován za šamana; šaman se specializuje na trans, o kterém se tvrdí, že během něj šama-

nova duše opouští tělo a vystupuje do nebe nebo sestupuje do podsvětí.“<sup>1</sup> K tomu můžeme dodat, že šaman ve svém transu obvykle pracuje na léčení svého pacienta tak, že mu vrací blahodárné či životní síly nebo z něj vytahuje pronikavší škodlivou sílu. Putování, o němž se zmiňuje Eliade, se podniká především pro obnovení síly nebo nalezení ztracené duše.

Práci šamana charakterizuje „extatický“ nebo změněný stav vědomí a náhled získaný zkušenostmi, který označují jako šamanský stav vědomí (ŠSV). ŠSV v sobě zahrnuje nejenom extázi nebo transcendentní stav vědomí, ale také naučenou znalost šamanských metod a osvojení si odpovědnosti v tomto změněném stavu. ŠSV kontrastuje s obvyklým stavem vědomí (OSV), ke kterému se šaman vrací po vykonání své práce. ŠSV je kognitivní stav, v němž člověk vnímá „neobvyklou realitu“ Carlose Castanedy a „mimořádné projevy reality“ Roberta Lowieho.<sup>2</sup>

Součástí ŠSV je i učením získaná informace o vesmírné geografii neobvyklé reality. Ta šamanovi umožňuje se rozhodnout, kam putovat, aby našel vhodná zvířata, rostliny či jiné mocnosti. K tomu se pojí vědomosti, jakým způsobem ŠSV umožňuje přístup do šamanského Dolního světa.

Tyto vědomosti v sobě zahrnují i šamanovo dokonalé pochopení toho, že v ŠSV musí mít jasně zaměřené poslání. Do neobvyklé reality se nevstupuje pro zábavu, ale ze závažných důvodů. Šaman je osoba, která má v ŠSV práci, již je třeba vykonat, takže musí znát i základní metody pro úspěšné splnění svého úkolu. Pokud si například přeje v Dolním světě objevit pro pacienta jeho ochranné silové zvíře, musí znát techniku, jak se do Dolního světa dostat, jak silové zvíře nalézt a jak jej bezpečně přivést zpět. Následně v OSV musí vědět, jaké instrukce svému pacientovi podat.

V ŠSV obvykle šaman prožívá neuchopitelnou radost z toho, co vidí, ohromení z krásy a tajemnosti světů, které se před ním otevírají. Jeho prožitky se podobají bdělým snům, při nichž má člověk pocit, jako by byly skutečné a v nichž má kontrolu nad svými činy a vědomě určuje směr svých dobrodružství. Když pobývá v ŠSV, je často ohromen realitou toho, s čím se setkává. Získává přístup k zcela no-

vému, ale přesto dobře známému prastarému vesmíru, jenž mu poskytuje smysluplné informace o smyslu jeho vlastního života a smrti a jeho místě v rámci totality veškerého života. Během těchto úžasných zážitků v ŠSV si šaman udržuje vědomou kontrolu nad posláním své cesty, nicméně neví, co objeví. Šaman je výzkumníkem nekonečných zákoutí úžasného skrytého světa, jenž je odkázán pouze sám na sebe. Konečně je také tím, kdo se vrací se svými objevy, aby rozhojnil své vědomosti a pomohl ostatním.

Šaman je dokonalým zřecem. Je pro něj typická práce ve tmě nebo alespoň se zavřenými očima, což mu umožňuje jasné zření. Z tohoto důvodu šamani obvykle provádějí svoji praxi v noci. Některé druhy šamanského zření lze provádět i s otevřenými očima, ale tento druh vnímání má obvykle menší hloubku. V temnotě ztrácejí rozptýlení, jimiž na vědomí působí obvyklá realita, svůj vliv, takže šaman se může lépe soustředit na ty aspekty neobvyklé reality, které jsou pro jeho práci zásadní. Avšak tma samotná pro šamanské zření nestačí. Zřec musí též vstoupit do ŠSV, což se často děje za pomoci bubnování, chřestění, zpěvu a tance.

*Šamanské osvícení* je doslova schopnost osvětlit temnotu, užít ve tmách to, co jiní nedokáží vnímat. Možná že právě toto je ten nejprávo-  
původnější význam slova „osvícení“. Tato zvláštní schopnost zření je u eskymáckých šamanů Igluliků nazývána *qaumanEq*, což znamená „svícení“ či „osvícení“. „(...) to jim umožňuje vidět ve tmě i se zavřenými očima, a to jak doslova, tak metaforicky, a proto jsou schopni vidět ve tmě a vnímat věci a nadcházející události, které jsou jiným skryté. Takový šaman tedy vidí do budoucnosti i do tajemství druhých.“<sup>3</sup>

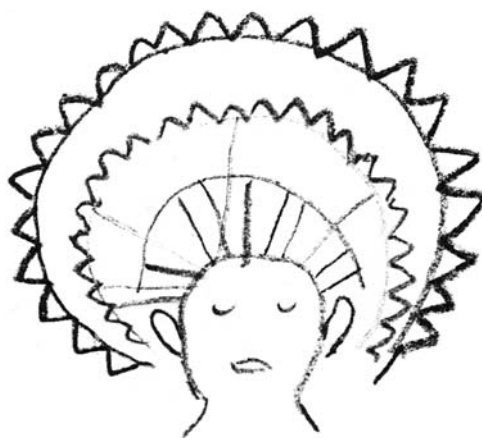
Iglulický šaman Aua popisuje šamanské osvícení těmito slovy:

*(...) pokoušel jsem se stát šamanem s pomocí druhých, ale neměl jsem úspěch. Navštívil jsem mnoho proslulých šamanů a dal jim velké dary (...). Vyhledával jsem samotu a stal jsem se brzy velmi melancholickým. Občas jsem usedavě plakal a cítil jsem se nešťastný, aniž jsem věděl proč. Pak se vše bez jakéhokoli důvodu náhle změnilo a já pocítil obrovskou nevysvětlitelnou radost, radost tak mocnou, že jsem se jí nedokázal*

*zbavit, ale musel jsem ji přetvořit v píseň, velmi mocnou píseň, která obsahovala pouze jedno slovo: Radost! Musel jsem použít všechnu sílu svého hlasu. A pak uprostřed takového výbuchu tajemného a úchvatného prožitku jsem se stal šamanem – ani jsem sám nevěděl, jak k tomu došlo. Prostě ze mě byl šaman. Viděl jsem a slyšel zcela novým způsobem. Získal jsem své qaumanEq, své osvícení, šamanské světlo mozku a těla, a to takové, že jsem nejenom byl schopen zřít skrze temnotu života, ale to stejné světlo vyzařovalo i ze mě. Bylo nepostřehnutelné pro lidské bytosti, ale bylo viditelné pro všechny duchy na zemi, na obloze i v moři. A tito duchové přicházeli ke mně a stávali se mými pomocníky.<sup>4</sup>*

Mezi australskými Wiradjery se šamanský učedník stává „osvíceným“ tak, že je postříkán „posvátnou mocnou vodou“, pokládanou za zkapalněný křemen. Eliade poznamenává: „Je to totéž jako říci, že člověk se stává šamanem tehdy, když je nabit ‚zhmotněným světlem‘, to jest krystaly křemene.“ Eliade dodává: „Wiradjerové tuší vztah mezi stavem nadpřirozeného bytí a nadbytkem světla.“<sup>5</sup>

Také Chívarové vnímají šamana jako bytost vyzařující světlo, obzvláště v místě „koruny“ – aury kolem hlavy. Tato mnohobarevná zář se vytváří kolem šamana pouze tehdy, když je ve změněném stavu vědomí způsobeném ayahuaskou, a může ji vidět pouze jiný šaman v podobném stavu vědomí (viz obr. 1).



Obr. 1.  
Zlatá aureola kolem hlavy chívarského šamana ve změněném stavu vědomí. Zakresleno jiným chívarským šamanem.

Když chívárský šaman vyzařuje světlo, je schopen zřít skrze temnotu, a dokonce i skrze materiály, které jsou obvykle neprůhledné. V jiné knize jsem to popsal těmito slovy:

*Již vypil svůj lektvar a nyní tiše zpíval. Postupně se v okolní temnotě začaly zjevovat jemné linie a tvary. Rozezvučela se kolem něj pisklavá hudba tsentsaků – duchů pomocníků. Síla nápoje ho prostoupila. Přivola-  
lal je a oni přišli. Napřed se mu kolem hlavy ovinula pangí – anakonda –  
a proměnila se ve zlatou korunu. Pak se objevil wampang, obrovský motýl,  
který se mu vznášel nad ramenem a zpíval mu své písně. Hadi, pavouci,  
ptáci a netopýři tančili ve vzduchu okolo. Jakmile se vynořili jeho  
démonští pomocníci, aby v temnotách pátrali po nepřítelích, objevily se  
na jeho pažích tisíce očí...*

*Zvuk valící se vody mu naplnil uši. Naslouchal tomu burácení a věděl,  
že ovládl sílu Tsungi, prvního šamana. Nyní byl schopen zřít.<sup>6</sup>*

Šaman často pracuje v domě ponořeném do naprosté tmy, jindy může nechat hořet svíci nebo svítit malou lampičku, avšak někdy i malý paprsek světla může šamanské zření rušit.

Šamanské sezení u sibiřských Čukčů probíhá takto:

*„Sezení začalo jako obvykle ve tmě, ale když šaman náhle přestal tlouct  
na buben, opět rozsvítili lampu. Vzápětí nato si šaman zakryl tvář kusem  
látky. Paní domu, která byla též šamanovou manželkou, popadla buben  
a začala na něj zlehka a pomalu tlouct. To trvalo velmi dlouho...<sup>7</sup>*

Já sám, když vstupuji do ŠSV, obvykle nechávám hořet svíčku někde v koutě na podlaze a pak, když si lehnu nebo se zhroutím na zem, si prostě zakryji oči levým předloktím, takže mi do očí neproniká žádné světlo.

Tomu, když šaman pomalu či náhle klesne na hliněnou podlahu domu, říkají Čukčové, že se „potápí“, což se nevztahuje pouze na jeho konkrétní tělesný počín, ale i na „přesvědčení, že je šaman v okamžicích extáze schopen navštívit jiné světy, obzvláště ty podzemní“.<sup>8</sup> Obdobně eskymácký šaman, který podniká své putování,

je nazýván „tím, kdo klesá na dno moře“.<sup>9</sup> Nejenom tedy, že klesá na podlahu domu (OSV), ale klesá i do oceánského Dolního světa (ŠSV).

Šamanské putování je jedním z nejdůležitějších úkolů, který je nutno podniknout. Základní a také nejsnazší formou tohoto putování je cesta do Dolního světa. Aby mohl vykonat tuto pouť do Dolního světa, šaman zpravidla používá zvláštní otvor či vstup. Tento vstup existuje jak v obvyklé, tak v neobvyklé realitě. Například indiánští šamani z Kalifornie používají ke vstupu nějaký, většinou termální pramen. O šamanech se tvrdí, že cestují stovky kilometrů pod zemí, neboť jedním pramenem vstoupí a vystoupí druhým. Australští šamani z kmene Chepara se také noří pod zem a vystupují tam, kde se jim zachce. O šamanech z Fraserova ostrova se tvrdí, že „vcházejí do nitra země a pak vycházejí na jiném, úctyhodně vzdáleném místě“.<sup>10</sup> Křovácký šaman z kmene Kung z pouště Kalahari na jihu Afriky podobně vypráví:

*Moji přátelé, taková je cesta n/um (síly). Když lidé zpívají, já tančím. Vstoupím do země. Dostanu se na místa podobná tomu, ze kterého lidé pijí vodu (pramen). Pak putuji daleko, velmi daleko.<sup>11</sup>*

Dalším vstupem, který používají kalifornští indiáni, je dutý kmen stromu. Mezi Arunty (Arandy) z Austrálie platí, že dutý strom je vchodem do Dolního světa.<sup>12</sup> Indiáni kmene Konibů mě učili, jak pod zemí následovat kořeny obrovského stromu *catahua*, a tak se dostat do Dolního světa. V ŠSV se kořeny stromu pro mě a mého přítele Koniba proměnily v černé hady, na jejichž hřbetech jsme sklouzli do krajin lesů, jezer a řek a také podivných jasných měst jakoby ozářených denním sluncem, které v té době v obvyklém světě nahoře nesvítilo – neboť šamanské putování se podniká v noci.

Další šamani vcházejí do Dolního světa jeskyněmi, norami zvířat nebo dokonce speciálními dírami v hliněných podlahách domů. Například indiáni Twanové ze severozápadního pobřeží Severní Ameriky prý často dělají do podlahy svých domů otvory, aby tak mohli sestupovat do Dolního světa.<sup>13</sup>



Vstupy do Dolního světa běžně ústí do tunelu nebo roury, kterou se šaman dostane k východu, za nímž se rozprostírají prozářené úžasné krajiny. Odsud šaman putuje – na několik minut či dokonce hodin – kamkoli se mu zamane a nakonec se vrátí rourou (kterou nadále budu nazývat tunel) zpět a vynoří se na povrchu, tam, kde předtím svoji pouť započal. Pěkný popis šamanského použití této klasické a široce rozšířené metody nám podává Rasmussen, když popisuje Eskymáky Ugluliky z Hudsonova zálivu:

*(...) Pro ty největší šamany se cesta otevře přímo v jejich příbytku, odkud vzývají své duchy pomocníky. Pokud se šamani nacházejí ve stanu na břehu, vede cesta dolů zemí, pokud jsou v iglú postaveném na ledě, vede cesta mořem. Touto trasou šaman prochází a nenarazí přitom na žádné překážky. V podstatě tunelem klouže dolů. Ten je upraven pro jeho tělo, takže šaman vždy může ovládat svůj sestup tím, že zatlačí na jeho boční strany. Není nutné, aby se dolů řtil velkou rychlostí. Tunel mu otvírají duše jeho kolegů a nechávají jej průchozí až do jeho návratu na zem.<sup>14</sup>*

Když se eskymácký šaman vrací ze svého putování po Dolním světě, lidé ve stanu nebo iglú „mohou zdaleka slyšet jeho příchod, neboť hluk způsobený tím, jak šaman a jeho duchové pomocníci procházejí tunelem, je stále blíže a blíže, až nakonec s mocným výkřikem ‚Pú–hé hé‘ přistane na svém místě za plentou“.<sup>15</sup>

Většina lidí, kteří se věnují šamanské práci, zjišťuje, že tunel není v žádném případě malý. Obvykle je prostorný a poskytuje hodně místa pro pohyb. Občas v tunelu můžeme narazit na nějaké překážky, ale normálně vždy najdeme puklinu nebo otvor, kterým se dá projít. Pokud má člověk trpělivost, obvykle najde místo, kudy se dá projít, a nemusí tak svoji pouť přerušit a vrátit se domů.

Občas, když šaman sestupuje otvorem dolů, může zjistit, že kráčí po proudu či proti proudu nějakého potoka nebo řeky, které mohou, ale nemusí být součástí tunelu. Samojedský šaman popsal svoji první pouť do Dolního světa těmito slovy:

*Rozhlížel jsem se kolem a všiml jsem si díry v zemi. Ta se neustále zvětšovala. Sestupovali jsme (on a jeho duch-ochránce) tím otvorem, až jsme narazili na řeku. Byly to dva proudy tekoucí opačným směrem. „Nuže, i to je třeba zjistit!“ řekl můj společník. „Jeden proud směřuje ze středu na sever, zatímco ten druhý na jih – na sluneční stranu.“<sup>16</sup>*

Vynikající šamani v ŠSV nejenom vidí, ale i slyší, cítí a dokonce zažívají různé druhy komunikace a tušení přesahující normální smyslové schopnosti. Samojedský šaman tedy slyšel svého ducha společníka stejně jako jedna indiánská šamanka z kmene Pomů v Kalifornii, která mi vyprávěla, že cítila, jak se v okamžicích, kdy putovala tunelem uvnitř hory, pod ní pohybuje obrovské silové zvíře.<sup>17</sup>

Údajně každý dům u indiánů Belakulů ze severozápadního pobřeží USA měl díru v podlaze, která se používala jako vstup do Dolního světa:

*Ten svět pod námi (...) se nazývá Asiuta' nEm. Popisy Dolního světa pocházejí v první řadě od šamanů, kteří věří, že tento kraj navštívili během svého transu. Jedna stará žena tvrdila, že během transu jako malé děvče navštívila Dolní svět. Vchod vedl dírou, která se nacházela v každém domě mezi vstupními vraty a ohništěm.<sup>18</sup>*

Pozoruhodně podobný vchod do Dolního světa měli i Zuňiové z jihozápadu USA. Ve svých kruhovitých *kivách* (obřadních místnostech) měli v podlaze díru sloužící jako vchod. Hlavní rozdíl mezi nimi a Belakuly je ten, že díra nazývaná *sipapu* se nachází v podlaze mezi ohništěm a stěnou (vstupní průchod se nachází ve střeše).<sup>19</sup> Takové díry *sipapu* byly běžné v prehistorických *kivách* indiánů žijících v pueblech, ale chybí v *kivách* jejich dnešních potomků. Je zajímavé, že u Zuňiů, kde *sipapu* přežilo do dnešních dnů v kruhové formě *kivy*, přežívají i šamansko-léčitelské spolky.<sup>20</sup> Ačkoli nemám žádný pádný důkaz, nebyl bych překvapen, kdyby členové zuňijských léčitelských spolků používali v transu těchto děr jako vstupů do Dolního světa. Nicméně ortodoxní etnologický pohled



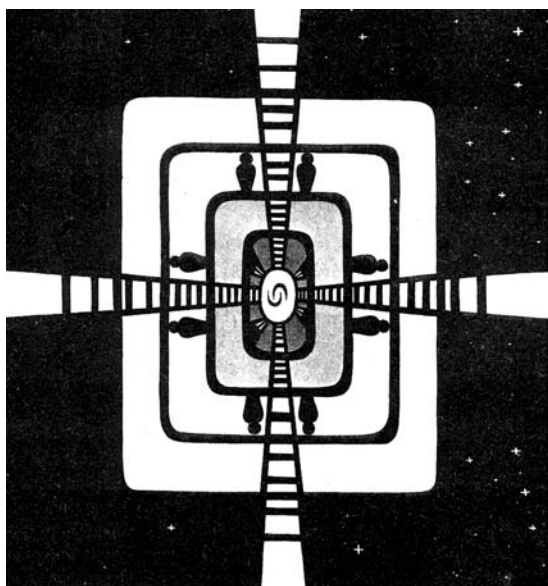
Obr. 2. Sipapu. Vchod do hopijského Dolního světa. Nalézá se v Grand Canyonu západně od vesnic Hopiů.

Foto: U. S., středisko astrogeologie.

rem na vrcholu, který se nachází někde v okolí, je původní sipapu neboli vchod do Dolního světa (viz obr. 2). To, že Hopiové používají tento geologický útvar při svých šamanských vizualizacích pro putování do Dolního světa, je neověřená, ale velmi pravděpodobná možnost. Poněvadž léčitelské spolky pracují mezi kmeny indiánů žijících v pueblech v naprostém utajení, je možné, že to příslušníci jiných etnik nebudou nikdy vědět se stoprocentní jistotou. Malba jednoho současného hopijského umělce nazvaná „Se-Pa Po Nah“ je nanejvýš sugestivním zobrazením šamanského tunelu v podobě mandaly (viz obr. 3).

pohlíží na sipapu pouze jak na „symbol představující mytický otvor do Dolního světa, kterým předkové vcházejí do našeho světa“.<sup>21</sup>

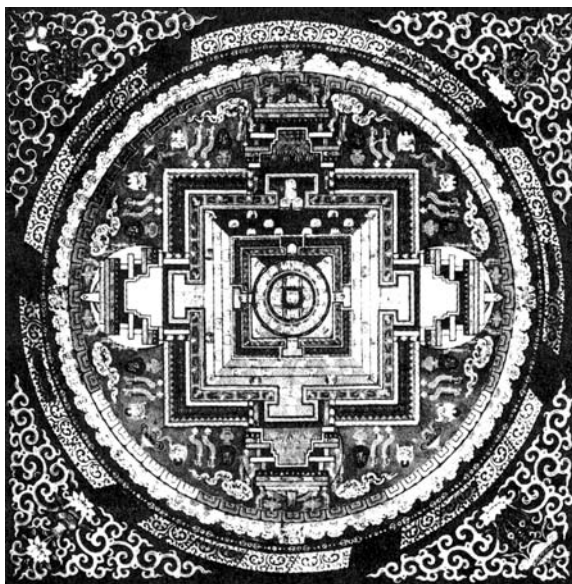
Hopiové obývající puebla na rozdíl od Zuňiů sipapu v podlaže svých kiv nemají.<sup>22</sup> Avšak věří, že zvláštní skalnatý útvar s otvo-



Obr. 3. Se-Pa Po Nah – malba současného hopijského umělce Millanda Lomakema (Dawakema). Zdroj: Patricia Janis Broderová, *Hopijské malby: Svět Hopiů*, New York: Dutton, 1978.



Obr. 4. Eskymácká šamanská maska z 19. stol., oblast Lower Yukon River. Zdroj: Národní muzeum přírodní historie.



Obr. 5. Mandala z Kunrigu. Tibetická buddhistická thangka na plátně, asi 15. stol. Zdroj: Královské muzeum v Ontariu.

Mimochodem, soustředné kruhy mandal často připomínají trubcovitě zužující se tvar, kterým se často vyznačuje tunel. Meditace s mandalou může vést k prožitku připomínajícímu vstup do tunelu. Jak Joan M. Vastokasová trefně poznamenala ve své diskusi o určitých rysech šamanského umění, „(...) soustředný motiv se zdá být pro vizionářské prožitky charakteristický a symbolizuje otvor, skrze nějž šaman proniká do Dolního světa nebo Nebe, jejichž prostřednictvím transcenduje fyzický vesmír“.<sup>23</sup>

Jak zdůrazňuje J. M. Vastokasová, masky eskymáckých šamanů z Aljašky někdy mívají tvar „soustředných kruhů vycházejících z prázdna uprostřed“. Příklad takové masky, která má až zarážející podobnost s žebrovaným tunelem, můžeme vidět na obr. 4. Podobně i v tibetském buddhismu, jenž je silně ovlivněn šamanismem, mohou velmi složité mandaly mít uprostřed tunelovité kruhy, jež slouží jako vstupní brány do světů bohů a duchů,

kteří jsou zobrazeni ve vnějším kruhu (viz tibetská thangka na obr. 5, povšimněte si také pozoruhodné podobnosti s vchodem do Dolního světa na malbě od hopijského umělce na obr. 3). Díky tmě a bubnování se šaman nesoustředí na mandalu, ale přímo vstupuje do tunelu a putuje jím dál.

## PRVNÍ CESTA

Nyní jste tedy připraveni na své první experimentální šamanské cvičení. Jedná se o jednoduchou výzkumnou cestu tunelem do Dolního světa. Vaším úkolem bude tunelem proniknout, podívat se, co leží za ním, a pak se vrátit. Než začnete, ujistěte se, že stoprocentně rozumíte pokynům.

Abyste mohli toto cvičení provést, potřebujete buben (nebo kazetu s nahraným šamanským bubnováním) a někoho, kdo vám pomůže na buben tlouci (viz Dodatek A o bubnech a kazetách). Pokud nemáte ani buben, ani magnetofon, můžete si aspoň přizvat někoho, kdo bude blízko vaší hlavy rychle ťukat polévkovou lžící na knihu s tvrdými deskami. Je to pouze nouzová technika a normálně je mnohem méně účinná než bubnování. Než podniknete toto nebo jakékoli jiné šamanské cvičení, vyčkejte, dokud se nebudete cítit klidně a uvolněně. V předchozích dvaceti čtyřech hodinách se vyhněte požití alkoholu a psychedelických látek – vaše duševní rovnováha a schopnost soustředit se musí být dobrá a vaše mysl musí být čistá, bez rozptylujících představ a obrazů. Čtyři hodiny předtím jezte pouze zlehka nebo vůbec. Najděte si tmavou a klidnou místnost. Zujte si boty, uvolněte šaty a pohodlně si lehněte na podlahu, nepoužívejte polštář. Pak zavřete oči a dejte si přes ně dlaň nebo předloktí, aby vám do nich nepronikalo světlo.

Nyní si vizualizujte otvor do země, který si pamatujete z nějakého období svého života. Může to být díra, kterou jste viděli v dětství, minulý týden nebo třeba dnes. Na tom nezáleží. Posloužit může jakýkoli vstup do útrob země – zvířecí nora, jeskyně, dutý kmen stromu, pramen nebo i močál. Dokonce to může být i jáma vykopaná člověkem. Správný otvor je ten, v němž se cítíte příjemně a který si můžete snad-

no představit. Pár minut věnujte tomu, že budete na ten otvor hledět, aniž byste do něj vstoupili. Všimněte si dobře všech detailů.

Pak dejte svému společníkovi pokyn, aby začal tlouci na buben. Musí to být silné, monotónní, rychlé a pravidelné údery. Nesmí kolísat ani jejich intenzita, ani intervaly mezi nimi. Tempo bubnování se pohybuje od 205 do 220 úderů za minutu. To je účinné tempo pro šamanské putování. Na cestu si vymezte deset minut. Svému pomocníkovi dejte pokyn, ať po deseti minutách přestane a bubnování zakončí čtyřmi ostrými údery, kterými vám oznámí, že je čas na návrat. Bezprostředně potom by měl pomocník začít velmi rychle tlouct na buben po dobu asi třiceti sekund, a tím vás doprovázet na zpáteční cestě. Úplně na závěr by měl opět čtyřikrát silně udeřit do bubnu a oznámit tak, že putování skončilo.

Jakmile začne bubnování, vizualizujte si svůj dobře známý otvor do země, vstupte do něj a zahajte putování. Projděte otvorem a vstupte do tunelu. Zpočátku může být tunel temný a nejasný. Obvykle klesá do hlubin země zvolna, ale někdy se může i prudce svažovat. Často zahýbá a někdy může mít i žebrování. Občas dojde i k tomu, že jimi takřka prolétnete, takže jej pořádně ani nevidíte. Při cestě tunelem můžete narazit na přírodní kamennou zeď nebo na jinou překážku. Když k tomu dojde, prostě ji obejděte nebo projděte puklinou v překážce. V každém případě se při svém putování nenamáhejte příliš usilovně. Pokud vše děláte správně, mělo by to být poměrně jednoduché. Úspěch při putování a zření záleží na správném postoji, kdy se vyhýbáte jak přílišnému snažení, tak nedostatku úsilí.

Na konci tunelu projdete branou. Prozkoumejte podrobně krajinu, ve které se vynoříte, projděte jí a zapamatujte si její rysy. Zkoumejte ji do té doby, dokud neuslyšíte signál k návratu a pak se vraťte tunelem zpět, stejnou cestou, jakou jste přišli. *Nesnažte se něco si přinést zpět!* Toto je pouze průzkumná cesta.

Po návratu se posaďte a otevřete oči. Pokud jste na první pokus neuspěli, nenechejte se odradit. Zkuste znovu bubnovat v rychlejším nebo pomalejším rytmu. Každému člověku vyhovuje jiné tempo.

Po ukončení cvičení popište svému společníkovi, co jste viděli, abyste později na podrobnosti prožitku nezapomněli. Můžete si je



těž zapsat nebo zachytit na diktafon. Toto vybavování si prožitých detailů je začátkem vašeho shromažďování vědomostí o ŠSV.

Někteří lidé z mých workshopů byli tak laskaví, že mi poskytli záznamy vyprávění o svých zkušenostech z prvního cvičení. Možná bude přínosné, když je porovnáte s vlastními zkušenostmi. Následuje několik takových vyprávění s mými komentáři. Všimněte si, že někdy jsem praktikanty z jejich putování přivolával zpět. To obvykle dělám při skupinovém sezení, abych zkoordinoval všechny zúčastněné.

### ŠAMANSKÉ PUTOVÁNÍ

Následují autentické zkušenosti různých adeptů z jejich první cesty do Dolního světa. Byly zaznamenány ihned po návratu z cest. Tito lidé jsou většinou Američané ze střední vrstvy, jejich zázemí a životní okolnosti se však různí. Všimněte si, že v popisech chybí výrazy typu „Představil jsem si, že...“ nebo „Zdálo se mi, že...“. Za asistence zvuků bubnů a prosté metody, kterou jsem právě popsal, zažívali něco, co pro ně bylo zcela nové, avšak skutečné, a později to přiřadili mezi nejhlubší zážitky svého života. Pomocí této jednoduché metody byste měli být schopni dobrat se obdobných zkušeností.

První vyprávění nám nabízí výborný popis často se objevujících soustředných kruhů na stěnách tunelu.

*Když začalo bubnování, pátral jsem v paměti po místech, která znám, kde bych mohl najít vhodný vstup do země. Vizualizoval jsem si několik míst, která pro mě byla důležitá a mohla by fungovat..., žádné z nich však nebylo to pravé. Pak se mi vybavila vysoko položená jeskyně u Pyramidového jezera v Nevadě, tajemné místo s nádherným výhledem. Tunel, z jehož horní části bych musel cestovat, by však byl velice dlouhý. Nakonec jsem si vzpomněl na velkolepou jeskyni ze svého dětství. Bylo to turistické místo s názvem „Rubínová jeskyně“, pokud si dobře pamatuji. Nacházela se někde na jihu, snad v Georgii nebo Severní Karolíně.*

*Ať už byla kdekoli, byla plná krápníků... opravdu skutečná jeskyně. Vstoupil jsem do temného úzkého prostoru, avšak nenalezl jsem*

*tu jeskyni, která tehdy byla oživena mou dětskou fantazií – draky a všemi možnými příšerami – ale jeskyni zcela novou. Soustředně prstence světla a tmy se otevíraly všude kolem mě a vtáhly mě dovnitř. Neměl jsem ani tak pocit, že se pohybuji tunelem, ale spíš že tunel sviští kolem mě. Zpočátku byly ty prstence kruhové, ale později se změnilo do tvaru svislých elips. I tyto elipsy byly soustředné a v pohybu. Měnící se vzory světla trochu připomínaly světlo odrážející se od žeber roury z vlnitého plechu.*

*Chvilími jsem byl netrpělivý, protože se mi zdálo, že tunel nikdy neskončí. Pak jsem si však řekl, že samotný prožitek cesty tunelem stačí, i když by bylo pěkné zažít i něco dalšího. Svislé elipsy se přeměnilo ve vodorovné a po čase se začaly rozevírat podél horizontální osy a lámat se. Předě mnou se objevovala šedá, matně osvětlená krajina – podzemní moře – kterou jsem dlouhou dobu procházel. Zblízka jsem pozoroval, jak se pode mnou zvedají a mizí vlny.*

*Tunel, který mě přivedl na toto místo, směřoval dolů asi v úhlu patnácti stupňů. Nyní mě však potemnělá obloha nad tímto podzemním mořem nasměrovala do dalšího tunelu, který se okamžitě začal svažovat kolmo dolů ihned poté, co jsem do něj vstoupil. I jeho stěny tvořily dobře známé soustředné kruhy světla a stínu, které mě takřka rytmicky vtahovaly dovnitř. Zde jsem neměl pocit, že padám, nýbrž že se zcela cílevědomě pohybuji.*

*Překvapilo mě, když jsem uslyšel, jak mě volají zpět. Poněkud zdráhavě jsem se vydal na zpáteční cestu. Byl jsem zklamán, že jsem se nedostal až na konec tunelu, a zároveň jsem byl tímto prožitkem uchvácen. Samotný návrat byl snadný a rychlý. Zůstal ve mně pocit úžasu z objevení něčeho nového.*

Druhý muž také použil jeskyni jako vchod do země. Všimněte si, že jeho prožitek připomíná stav vědomí podobný spánku:

*Vybral jsem si jeskyni, kterou jsem dobře znal. Byl jsem tam už třikrát nebo čtyřikrát. Nachází se v hustém lese a její vchod má v průměru něco přes metr. Když jsem prošel vstupem, ocitl jsem se v rozlehlém prostoru s několika chodbami směřujícími do útrob hory. Musel jsem překonat*



*několik rozsedlin, které byly pořádně hluboké. Pak jsem se dostal na místo, kterým jsem se musel doslova proplazit. Bylo velmi obtížné postupovat dál bez pomoci.*

*Pak jsem šel dolů, do té nejhlubší části jeskyně. Nikdy jsem nebyl hlouběji. Jakýmsi způsobem jsem se však dostal dál a vylezl ven dalším vchodem, respektive východem, jenž ústil na tropickém ostrově s krásným rozlehlým břehem, spoustou exotických ptáků a tropické vegetace. Úplný ráj!*

*Pak jsem se vrátil. Celé to bylo takřka jako sen, ale zároveň jsem moc dobře věděl, že nespím, a také že jsem nespal.*

Následuje další příklad použití jeskyně jako vchodu:

*Zdálo se mi, že jsem dlouhou dobu nemohl začít. Nakonec jsem se soustředil na jeskyni, kterou jsem navštívil ve Francii. Bylo to místo, kde žili pravěcí lidé. Vyrázil jsem a šel a šel. Jeskyně byla takřka všude vyšší než já, takže jsem se nemusel plazit. Prostě jsem jen šel dál a dál. Nakonec jeskyně vyústila do širokého a prostorného otvoru. Vyšel jsem ven a ocitl se na útesu. Obešel jsem jej a vylezl kousek vzhůru, a pak se posadil nad ten otvor. Kochal jsem se výhledem, viděl jsem široko daleko. Pak jsem se vrátil zpět.*

Lidé s neobyčejným šamanským potenciálem mohou již během svého prvního zážitku nejenom vidět, ale i cítit, slyšet a vnímat vůně. V následujícím příkladu prožíval dotyčný krom zrakových vjemů i pocity doteků při lezení po rukou a kolenou, pocit klouzání a pocit chladné vody:

*Své putování jsem začal v malém prameni, který patří k pozemku, na němž právě žiji. Cítil jsem, že jsem se velmi zmenšil a zalezl pod velký kámen. Vstoupil jsem do vlhkého koryta, které nějakou dobu stoupalo vzhůru. Cítil jsem, jak šplhám po rukou a kolenou. Jakmile jsem přestal vidět otvor, ponořilo se vše do tmy. Pak začal velmi prudký sestup a já nevěděl, kam jdu. Cítil jsem, jak kloužu dolů, a skončil jsem v rozlehlém prostoru s vodní tůň. Voda byla velmi studená.*

*Na hladině se odráželo slabé světlo a já tušil, že za tůní musí ještě něco být, takže jsem vešel do vody a zčásti se brodil, zčásti plaval. Vyba-  
vuju si, jak mi byla zima. Pak se objevilo prudké stoupání řečištěm, které  
připomínalo jeskyni. Vyšel jsem na jasně zelenou louku, kterou zastíňo-  
val rozkošatělý dub. Posadil jsem se pod něj a zjistil jsem, že mám na  
sobě kožený oděv. Něco jako indiánské kamaše a blůzu.*

*Pod stromem mi bylo velmi příjemně. Pak nastal okamžik návratu. Ne-  
líbilo se mi, že musím jít zpět, poněvadž jsem však dobrý žák, poslechl  
jsem instrukce a dostal se na místo, odkud vedla cesta zpět k tůni. Pak  
jsem si všiml, že už na sobě nemám ty kamaše, jen dříný a pohorky. Opět  
jsem se dostal k tomu pramenu. Obloha byla šedá, zamračená. Měl jsem  
pocit, že jsem doma, na místě, kam patřím.*

V následujícím vyprávění člověk podnikající cestu necítí jen „chlad-  
nou, vlhkou půdu“, ale také slyší zurčící vodu, a když stojí na jed-  
nom kopci v Dolním světě, vnímá i závaný větru:

*Měl jsem menší problémy s tím, jak začít, protože když jsi nám říkal, že  
si máme vybrat vstupní otvor, honily se mi v hlavě dva obrazy. Zkusil  
jsem ten první: jeskyni ve svahu kopce, ke kterému prorazil cestu buldo-  
zer. Vyšplhal jsem do jeskyně, ale ta nikam nevedla – nedokázal jsem si  
vizuálně představit její pokračování.*

*Proto jsem šel na to druhé místo. Jednalo se o dutý strom, jenž se na-  
chází na pozemku mého přítele. Byl jsem tam asi před měsícem. Takže  
jsem vyšplhal na strom a protáhl se dolů otvorem, do něhož jsem se jen  
tak tak vešel. Plazil jsem se po břiše. Byl to nepříjemný pocit, něco jako  
bahno, nějaká studená vlhká půda. V jednom okamžiku jsem uslyšel zur-  
čení vody. Tím pozemkem mého přítele protéká potok. Slyšel jsem jakýsi  
zvuk vody, asi jako kdybych byl pod tím potůčkem. Dlouho jsem se plazil  
a nakonec jsem vylezl na vrcholku kopce.*

*Když jsem se z vršku kopce podíval na všechny strany, měl jsem skvělé  
pocity. Stál jsem tam a cítil, jak mnou prochází vítr. Byl to, jako by mě  
ten vítr plnil velmi příjemným pocitem.*

*Pak, když jsi nám řekl, že je čas k návratu, vrátil se jsem na zem a vy-  
dal se na zpáteční cestu. Když se bubnování zrychlilo, přepadla mě jaká-  
si úzkost. Srdce mi začalo tlouct rychleji a já si nebyl jist, zda se dokážu*

*vrátit včas. Vlastně jsem se pokoušel vrátit zpět, ale otvor byl příliš malý. Nakonec, když jsi naposledy udeřil na buben, spatřil jsem jakýsi záblesk světla.*

V dalším případě měla dotyčná osoba čichové prožitky a také našla nový východ z podzemí, kudy se vrátila na povrch:

*Začal jsem tak, že jsem plaval v oceánu. Pak jsem se dostal do ohromného víru, který mohl mít nejméně třicet metrů v průměru. Vír mě neustále vtahoval dolů a dolů. Tak tomu bylo po většinu mého putování. Neustále jsem musel myslet na to, zda dokážu bezpečně přistát. Nakonec jsem propadl vírem a spadl na gigantickou sedmikrásku. Byla tak velká, že ztlumila můj pád. Nádherně voněla. Pak jsi mě začal přivolávat zpět a já našel jeskyni, celý systém jeskyní, a jimi jsem doslova prolétl zpět.*

Následující případ ilustruje, jak se osoba v ŠSV může naučit novým schopnostem, jako třeba dovednosti „plavat skrze zemi“. Tak člověk shromažďuje zkušenostmi získané šamanské vědomosti, které by byly v obvyklé realitě neuskutečnitelné:

*Došel jsem až na dno tunelu a vstoupil do vody, která pokrývala dno. Ponořil jsem se pod hladinu, ale nějakou dobu jsem si tam pouze jen tak hrál a pokoušel se najít puklinu ve skále. Neměl jsem ani tušení, jak projít tou skalou. Pak jsem ale přišel na to, že když pořádně roztáhnu končetiny a tímto způsobem se poněkud zploštím, jsem schopen proplouvat skrze zemi.*

Podobným způsobem se šaman v ŠSV učí, jak se proměnit na jiné formy hmoty. To je i tento případ. Všimněte si, jak si je tato osoba, která právě naplno prožívala svou radikální proměnu, zároveň vědoma existence obvyklé reality. Při šamanské práci je běžné, že malá část šamanova vědomí zůstává v OSV a drží dohled nad obvyklou realitou, takže je schopna relativně rychle zabezpečit most pro úplný návrat do OSV:

*Prošel jsem mýtinou v lese, kterou si pamatuji z doby raného dětství. Když jsem jí procházel, byl jsem si ostře vědom toho, jak jsem malý a jak je všechno daleko větší než já. Bylo to, jako bych byl v tunelu. Jasně jsem vnímal zvuky, vůni lesa i svoji velikost.*

*Pak jsem se dostal do jeskyně, která však nebyla dost hluboká. A na jednou jsem se začal rozpouštět, stal jsem se vodou, abych mohl proniknout škvírou. Prostě jsem protékal dolů. Byl jsem si stoprocentně vědom toho, co se dělo zde v tomto prostoru, ale i toho, že vnímám, jak tlučeš na buben. Byl jsem současně ve dvou realitách. Pak jsem se vrátil zpět tou stejnou cestou.*

Může se stát, že při průchodu tunelem člověk ztratí směr nebo uvázne v uzavřeném prostoru. Občas se to stává i zkušeným chívarským šamanům. Pokud nemůžete najít cestu dál, tak se uvolněte a chvíli počkejte. Nakonec se bez námahy, i když poněkud zdoluhavě, dostanete zpět. O tom pojednává následující případ:

*Jednou jsem při táboření pozoroval veverky, které žijí v zemi. Jejich nory byly všude kolem. Rozhodl jsem se, že jednou z těchto děr poputuji dolů. Začal jsem tedy těmi malými tunely klesat. Náhle jsem však dosáhl místa, kde se tunel řítil kolmo dolů, a já začal padat ohromnou rychlostí. Za chvíli jsem dorazil na konec. Padal jsem však tak rychle, že jsem ho nezaregistroval. Nemohl jsem se zastavit a nevěděl jsem, kam mířím. Všude kolem byla tma. Začal jsem být trochu dezorientovaný. Nahoru jsem se vrátil mnohem pomaleji, než jsem se dostal dolů, ale nakonec se mi to podařilo, i když jsem nešel stejnou cestou.*

Dokonce i zkušený šaman nemusí mít úspěch, když se snaží proniknout překážkou, která mu brání v sestupu. Pak nezbývá nic jiného než se vrátit, jak se to stalo osobě z následujícího příběhu:

*Putoval jsem dolů horkým pramenem uprostřed řeky. Ten pramen něžným způsobem tryskal ze dna. Dostal jsem se tedy až dolů a pokoušel jsem se představit si, jak ten pramen vypadá. Na nic jsem nepřišel. Pak jsem skončil ve vrstvě lávy. Nevěděl jsem, jak jí mám proniknout a puto-*

*vat dál. Zůstal jsem tam tedy trčet a nevěděl jsem, co mám dělat. Pak jsi nás tlučením na buben začal volat k návratu a já se vydal zpět.*

Dokonce i během první cesty se člověk s neobvyklým šamanským potenciálem může setkat se zvířetem, rostlinou nebo bytostí v lidské podobě, jako se to stalo v následujícím případě. O potenciálu tohoto konkrétního člověka svědčí i fakt, že během svého první zážitku létal. Všimněte si také, že podobně jako eskymácký šaman, o němž byla zmínka dříve, musel tento člověk vynaložit velké úsilí k tomu, aby pronikl do hlubin země. Dokonce i pro lidi s velkým potenciálem je někdy šamanská práce poměrně obtížná:

*Vstoupil jsem do velké jeskyně, která mi byla známá. Vzpomněl jsem si, že je zde místo, jež jsem ještě neprozkoumal, proto jsem zamířil přímo tam. Dlouhou dobu jsem se pohyboval velmi úzkým prostorem, takže jsme se musel zmáčknot a prodírat kupředu. Úzká chodba náhle vyústila do rozsáhlého otevřeného prostoru. Musel jsem jít pořádný kus stále dál a dál. Když jsem si uvědomil, jak dlouhou cestu mám před sebou, zničehonic jsem vzlétl.*

*Pohyboval jsem se velkou rychlostí, celou cestu jsem letěl. Pak jsem se dostal do jakéhosi středu, kde byli všichni ti přírodní duchové, všude kolem bylo mnoho éterických bytostí. Zpočátku tam jen tak stály, a pak začaly tančit v rytmu úderů na buben. Všechny šly současně stejnou cestou. Díval jsem se na několik z nich, byly různé. Byl tam prapodivně vypadající duch žáby s velkýma očima nebo velmi vysoký duch stromu. Všichni se pohybovali v rytmu bubnování. Když jsi mě začal přivolávat, vrátil jsem se zpět.*

V následujícím vyprávění se daná osoba setkala se zvířaty, včetně „ptáka-pterodaktyla“. Pokud má člověk správnou šamanskou sebevěru, nemusí se ničeho bát:

*Dostal jsem se do staré opuštěné štolky. Když jsem tam vstoupil, nastala tma, takže jsem opravdu mohl začít se svým putováním. Pak jsem narazil na plošinku s koly, nastoupil na ni a začal jsem sjíždět šachtou*

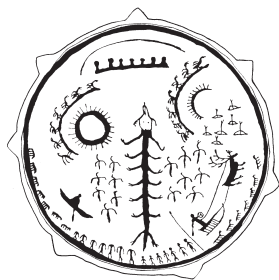
*dolů. Velmi brzo se šachta rozjasnila žlutým světlem. Byly tam jednotlivé malé místnůstky. V každé z nich bylo jedno zvíře, jakýsi prehistorický druh. Všechna něco dělala. Nevěděl jsem přesně co, ale pohybovala se velmi čile.*

*Pak se plošinka začala zpomalovat. Štola byla ještě stále žlutá. Když jsem se otočil, abych se podíval na ta zvířata, ze stěny vyšlo něco jako černočervený pták-pterodaktyl. Měl kapuci a mával na mě křídly. Neměl jsem strach; připadalo mi to hravé a zábavné. Když jsi nás začal přivolávat zpět, ten pták se choval, jako by si přál, abych tam zůstal. Plošinka se začala pohybovat směrem k východu a já jsem se vrátil.*

V našem posledním příkladu první šamanské cesty dotyčná osoba cítila, že si z ŠSV přinesla zpět i prospěšnou či blahodárnou entitu. To už je klasický šamanský úkon, s nímž se tento člověk náhodně setkal již při svém prvním zážitku v ŠSV. Zeptal jsem se ho, zda věděl předem, co se na mých workshopech děje. To by mohlo vysvětlit jeho zkušenost. On mi však odpověděl: „Ne. Snažil jsem se něco o tvých seminářích zjistit, ale nic jsem se nedozvěděl.“ Je pravděpodobné, že tento muž má velký šamanský potenciál:

*Začal jsem v nějakém prameni. Prostě jsem do něj skočil a nechal se vodou vézt tunelem. Vylezl jsem na místě, kde na palouku vedle skály vytékal jiný pramen. Zamířil jsem na severozápad – z nějakého důvodu jsem věděl, že je to severozápad. Pak jsem se posadil, pramen jsem měl po levici a les po pravici. Cítil jsem se výborně. Z žádného jiného místa v té oblasti jsem neměl dobrý pocit, ale tam jsem se cítil skvěle.*

*Pak jsem vyrazil zpět. Skočil jsem do pramene a plaval zpět k východu, kde jsem začal. Podivné bylo, že když jsem se vrátil a vystoupil ze ŠSV, měl jsem jasný pocit, že něco přišlo se mnou. Bylo to přímo za mnou. Bylo to prospěšné a vlídné, nebylo to nic špatného.*



/ 3. kapitola /

# Šamanismus a stavy vědomí

Šamanismus představuje nejrozšířenější a nejstarší metodologický systém léčení těla a duše, který lidstvo zná. Archeologické a etnologické poznatky dokazují, že šamanské metody jsou přinejmenším dvacet či třicet tisíc let staré. Je dost dobře možné, že tyto metody jsou ještě starší, poněvadž ty nahé opice, které lze nazývat lidmi, existují na této planetě více než dva nebo tři miliony let.

Dnes šamanské vědomosti přežívají převážně mezi lidmi, kteří žili až donedávna v původních kulturách. Poznání, kterým disponují, nabyli během stovek pokolení, v situacích, kdy šlo o otázku života a smrti. Jejich předchůdci se houževnatě učili a využívali tohoto poznání ve snaze uchovat si zdraví a sílu, poprat se s vážnými chorobami a vyrovnat se s hrozbou a traumatem smrti. Tito ochránci prastarých metod jsou pro nás velmi důležití, poněvadž žádná z jejich kultur po sobě nezanechala psané záznamy. Takže my se o šamanských principech můžeme učit pouze od šamanů, kteří dosud žijí.

Je velmi pozoruhodné, že šamanská východiska a metody jsou si na celém světě velmi podobné, i když se jedná o velmi vzdálená a vzájemně izolovaná místa naší planety. K těmto oblastem patří například domorodá Austrálie, indiánská Severní a Jižní Amerika,

Sibiř a střední Asie, východní a nejsevernější Evropa či jižní Afrika. Dokonce i v historické literatuře antického Řecka a Říma či středověké a renesanční literatuře západní Evropy lze najít důkazy o tom, že zde kdysi existovalo to stejné základní šamanské poznání, dokud je ve velké míře nevymýtila inkvizice.

Všeobecně rozšířené shody v šamanských metodách a přesvědčeniích ze všech částí světa jsou podrobně zaznamenány v Eliadově klasickém díle *Le Chamanisme (Šamanismus)*.<sup>1</sup> Právě díky konzistenci tohoto starobylého systému léčení a získávání síly mohou Eliade a ostatní s jistotou hovořit o výskytu šamanismu mezi společnostmi lidí, která byla dlouho izolována od druhých.<sup>2</sup> Například jeden antropolog poznamenal: „Kdekoli se s šamanismem setkáváme i v dnešní době – ať už v Asii, Austrálii, Africe či Severní a Jižní Americe, šamani v podstatě fungují takřka totožným způsobem a používají podobné techniky – jsou to ochránci psychické a ekologické rovnováhy společností svých lidí (jak celé skupiny, tak jejich jednotlivců), také fungují jako prostředníci mezi viditelným a neviditelným světem, vládcové duchů, léčitelé ovládající nadpřirozené prostředky atd.“ Šaman je schopen „překročit lidské podmínky a volně se pohybovat – tam i zpět – různými sférami kosmu (...)“.<sup>3</sup>

Pozoruhodné celosvětové shody v základních šamanských poznatcích si povšimlo i mnoho dalších antropologů. Například Wilbert píše o povaze šamanismu mezi venezuelskými indiány kmene Waraů: „Každému, kdo je obeznámen s literaturou o šamanismu, bude okamžitě jasné, že zkušenosti Waraů obsahují mnoho z toho, co je takřka univerzální (...)“ Dále následuje dlouhý výčet praktik a poznatků, které místní šamani sdílejí se svými kolegy z Austrálie, Indonésie, Japonska, Číny, Sibiře, Mexika, Severní a Jižní Ameriky. Wilbert pak dochází k závěru, že zde je „pozoruhodná shoda nejenom v obecných věcech, ale i ve specifických detailech mezi šamanskými cestami venezuelských Waraů a australských Wiradjerů, jež od sebe dělí jeden kontinent a dva oceány“.<sup>4</sup>

Šamanský přístup k síle a léčení se v hlavních rysech udržoval ve stejné formě v různých původních kulturách, které se jinak velmi lišily v tom, jak se adaptovaly na zcela jiné životní prostředí a jak



řešily značně rozdílné úkoly spojené s materiálním přežitím. Vzhledem k prehistorické migraci a geografické odloučenosti bylo mnoho takových skupin izolováno od dalších lidských společenství někdy i deset či dvacet tisíc let. Nicméně základní šamanské poznání se zřejmě výrazně nezměnilo i přes tuto velkou časovou propast.

Proč tomu tak je? Je více než jasné, že to není díky nedostatku obrazotvornosti přírodních národů, neboť v jiných oblastech života – sociálním systému, umění, ekonomice a mnoha dalších aspektech – mezi nimi existuje velká různorodost. Proč je tedy v různých částech původního světa šamanské poznání ve své podstatě tak neměnné?

Domnívám se, že jednoduše proto, že spolehlivě funguje. Lidé během mnoha tisíciletí a metodou pokusů a omylů v často velmi odlišných ekologických a kulturních situacích dospěli k stejným závěrům, které vytvořily esenciální principy a metody šamanské síly a léčení.

Šamanismus obvykle vzkvétal v starobylých kulturách, které neměly technologické vynálezy ani vyspělou medicínu. Podle mého názoru jejich nízká technologická úroveň nutila lidi, aby rozvíjeli stále dál vyšší úroveň schopností lidské mysli a tímto způsobem čelili vážným problémům týkajícím se zdraví a přežití. Mnohé z nejzajímavějších metod lidstva souvisejících se zdravím a léčivým potenciálem mysli jsou metody šamanů žijících v technologicky nevyvinutých kulturách.

Když šaman vykonává svoji práci, je závislý na zvláštní osobní síle, která je obvykle umocněna jeho ochráncem a duchy pomocníky. Každý šaman má většinou nejméně jednoho ducha ochránce, který mu slouží bez ohledu na to, zda má či nemá další duchy pomocníky. Ruth F. Benedictová ve svém klasickém díle pojednávajícím o duchu ochránci mezi severoamerickými indiány poznamenává, že šamanismus „je prakticky všude nějakým způsobem nebo v nějakém aspektu vytvořen kolem motivu ducha ochránce...“.<sup>5</sup>

I mimo Severní Ameriku je duch ochránce stejně důležitý, ale často je v antropologické literatuře nazýván jinými jmény, jako například „duch opatrovník“ v dílech o sibiřském šamanismu nebo „nagual“ v Mexiku a Guatemale. V australské literatuře může být

zmiňován jako „totem pomocník“, v evropské literatuře jako „duch společník“. Někdy je duch ochránce nazýván prostě „přítelem“ nebo „průvodcem“. Ať už se nazývá jakkoli, je to základní zdroj síly šamanova fungování.

Nejznámější způsob, jak získat ducha ochránce, je vydat se ho hledat na nějaké odlehlé místo v divočině. Tímto místem může být jeskyně, vrchol hory či vysoký vodopád. Také ho lze získat při osamoceném pochodu nocí, jak je tomu mezi Chívary. Existují i nedobrovolné a taktéž specializované šamanské způsoby nabytí ducha ochránce.

Bez ducha ochránce je prakticky nemožné být šamanem. Šaman musí mít tento mocný základní zdroj síly, aby mohl čelit a ovládat neobyčejné či spirituální síly, jejichž existence a působení jsou běžně lidem skryty. Duchem ochránce často bývá *silové zvíře*, spirituální bytost, která šamana nejen ochraňuje a slouží mu, ale stává se také jeho druhou identitou či alter egem.

Lidé sice mohou mít ducha ochránce, to z nich však ještě nedělá šamany. Jak zdůrazňují Chívarové, ať už to dospělí vědí nebo ne, je pravděpodobné, že jim v dětství pomáhal duch ochránce, jinak by neměli dost ochranné síly nutné k dosažení dospělého věku. Co se týče ducha ochránce, hlavní rozdíl mezi obyčejným člověkem a šamanem spočívá v tom, že ho šaman aktivně využívá, když se nachází ve změněném stavu vědomí. Šaman svého ducha ochránce často vidí a radí se s ním, společně podnikají šamanské cesty, získává od něj pomoc a používá ho, aby pomohl druhým vyléčit se z nemoci a zranění.

Kromě ducha ochránce mívá šaman běžně i řadu duchů pomocníků. V porovnání s duchem ochránce se jedná o individuální menší síly, ale šaman jich může mít k dispozici stovky, a dohromady tvoří velkou kolektivní sílu. Tito duchové pomocníci mají specializované funkce pro konkrétní úkoly. Šamanovi obvykle trvá celé roky, než jich nashromáždí větší počet.

Co se týče pohlaví, nezdá se, že by mezi šamany a šamankami existovaly nějaké rozdíly ve schopnostech a síle. V mnoha společnostech, jako třeba u Chívarů, jsou šamani většinou muži, a to z eko-

nomických a sociálních důvodů, které samy o sobě nemají s šamanismem mnoho spojitostí. Ale i chívarské ženy se někdy stávají velmi mocnými šamankami poté, co vychovávají své děti a dosáhnou středního věku. Taktéž ve středověké renesanční Evropě se vdovy a stárnoucí ženy často stávaly šamankami-léčitelkami, a to částečně i z ekonomických důvodů. Inkvizice je samozřejmě označila za „čarodějnice“, čehož se stále ještě drží i mnozí křesťanští misionáři působící v nezápadních společnostech.

Šamani jsou hlavně léčitelé, ale také se zabírají věštěním – zřením přítomnosti, minulosti a budoucnosti pro blaho členů své komunity. Šaman je zřec. Naše slovo „zřít“ se vztahuje na určitý druh činnosti, jeden z posledních přežitků našeho takřka zmizelého evropského šamanského dědictví. Šaman provozuje jasnovidectví – zření toho, co se právě děje v tomto přítomném okamžiku na nějakém místě na Zemi.

Šaman se pohybuje mezi realitami, je to magický atlet stavů vědomí, který vykonává mytické činy. Šaman je prostředníkem mezi obvyklou a neobvyklou realitou, jak to dramaticky popsal Castaneda. Šaman je také „zprostředkovatelem síly“ v tom smyslu, že manipuluje spirituální silou, aby pomohl lidem a aby je uvedl do stavu zdravé rovnováhy.

Šaman může být přivolán k někomu, komu byl „ukraden duch“, tedy k člověku, jenž ztratil svého ducha ochránce či dokonce duši. V takových případech šaman podniká léčitelskou cestu do jiné reality, aby našel ztraceného ducha či duši a vrátil ji zpět majiteli. Šamanův pacient též může trpět lokalizovanou bolestí či chorobou. V takovém případě je šamanovým úkolem, aby vyňal škodlivý předmět a pomohl tak pacientovi k opětovnému uzdravení. V šamanské práci jsou dva základní přístupy: obnovení blahodárných sil a odstranění těch škodlivých.

Při plnění svých úkolů musí být šaman schopen putovat tam a zpět mezi realitami. V některých kulturách k tomu šaman užívá látky měnící mysl, v mnoha jiných kulturách nikoli.<sup>6</sup> Některé psychoaktivní látky vlastně mohou narušovat soustředění, jež je pro šamanskou práci nutné.

Na šamanismu je mimojiné zajímavé, že v případě použití drogy si ji často bere spíše léčitel než pacient, i když někdy drogu užijí oba. Tomuto kontrastu se západní moderní medicínou lze snadno porozumět, když uvážíme, že šaman musí provádět své léčení ve změněném stavu vědomí. Důvodem tedy je umožnění vstupu do skryté reality. Zodpovědnost za takovou práci má šaman, nikoli pacient.

Šamanská iniciace je ve své podstatě experimentální a často dostupná. Člověk se při ní učí tomu, jak úspěšně dosáhnout šamanského stavu vědomí, jak v tomto stavu žít a putovat, jak získat osobní jistotu a znalosti o vlastním duchu ochránci a jak si zaručit jeho pomoc ve stavech šamanského vědomí. A konečně se adept šamanismu musí naučit, jak šamanskými prostředky pomáhat ostatním. Charakteristická fáze pokročilého šamanismu spočívá v tom, že člověk získal osobní jistotu a vědomosti týkající se vlastních duchů pomocníků. Existují i pokročilejší fáze stejně jako další důležité druhy šamanských zkušeností, o nich však v této knize psát nebudu. Pokud dosáhnete úspěchu v těchto prvních třech výše uvedených fázích, velmi pravděpodobně se budete moci nazývat šamanem. Nicméně šamanská iniciace je nikdy nekončícím procesem plným úsilí i radosti, a definitivní soud o vašich šamanských schopnostech vyřknou ti, kterým se pokusíte pomoci.

Jakmile se nový šaman naučí základním principům, metodám a kosmologii šamanismu, buduje si šamanskou praxi a putováním svoji osobní sílu a poznání. Když šaman nabude tohoto poznání, stává se vůdcem druhých. Například nějaká osoba z jeho komunity má sen či vizi a zeptá se šamana na jejich význam. Šamanský mistr je schopen říci: „To, co jsi zažil, zapadá do tohoto...“ Jeho výrok se zakládá na vlastní zkušenosti. Šaman se vždy snaží smysluplně verbalizovat svoje vlastní objevné zážitky, jako by se jednalo o střípky nějakých ohromných kosmických puzzle. Obvykle je zapotřebí mnoha let šamanských zkušeností, než se člověk dostane na vyšší stupeň poznání těchto skládanek, a dokonce ani šaman neočekává, že vůbec kdy během svého smrtelného života skládání těchto hlavolamů dokončí.

Skutečný šaman nezpochybňuje platnost prožitků jiného člověka, ačkoli méně schopný a méně pokorný šaman to dělat může. Šaman-  
ský mistr se bude pokoušet integrovat i ty nejneobvyklejší zkušenos-  
ti do své celkové kosmologie, která je v první řadě postavena na jeho  
vlastních cestách. Pokud je toho schopen snadno, pravděpodobně se  
jedná o mistra, jako byl zmíněný šaman Konibů, který mi sdělil:  
„Ach, to oni říkají vždycky.“

Mistr šaman vám nikdy neřekne, že váš prožitek je fantazie. To je  
jeden z rozdílů mezi šamanismem a vědou. Přesto existují mezi věd-  
cem a šamanem také podobnosti. Nejlepší z obou žasnou nad složi-  
tostí a velkolepostí vesmíru a přírody a uvědomují si, že během své-  
ho života probádají a pochopí pouze malou část jsoucna. Jak šaman,  
tak vědec se osobně snaží rozkrýt záhady vesmíru a oba věří, že hlu-  
boké kauzální procesy světa jsou běžnému pohledu skryty. Ani mistr  
šaman, ani mistr vědec nedovolí, aby do jejich výzkumů zasahovala  
dogmata církevních a politických autorit. Ne náhodu byl Galileo ob-  
viněn z čarodějnictví (tedy šamanismu).

Šaman je empirik. Jedna z definicí empirismu zní: „Pracovní po-  
stup zdůrazňující prožitek, obzvláště smyslový“ (*Websterův slovn-  
ík*). Vskutku, šaman se hlavně spoléhá na to, co bezprostředně zaži-  
je, na své smysly, na nabyté poznání. Přesto mistr šaman zůstává po-  
korný. Koneckonců, nikdo z nás opravdu neví, o co zde jde. Každý je  
omezen svým vlastním malým oknem, kterým hledí do vesmíru. Jak  
řekla jedna mohavská žena jménem Hama Utce:

*Každý šaman vykládá jiný příběh o stvoření. Můžeme ho slyšet vyprávět  
mnoha způsoby. Všechny příběhy se však vztahují ke stejné události, ale  
způsob vyprávění se liší, jako by byly zachyceny různými svědky, kteří si  
vzpomínají či opomíjejí různé detaily. Je to, jako by to vyprávěl nějaký  
indián, černoch a Francouz, nebo jako bychom já, můj manžel Hivsu  
Tupo Ma nebo vy popisovali tutéž automobilovou nehodu, které jsme  
byli svědky.<sup>7</sup>*

Šamani jsou jak lidé činu, tak lidé poznání. Slouží své komunitě tím,  
že pokud je někdo požádá o pomoc, vstupují do skryté reality a vra-

cejí se z ní zpět. Ovšem pouze hrstka šamanů se stane skutečnými mistry poznání, síly a léčení. Samozřejmě, lidé patřící do šaman-  
ských komunit často kriticky ohodnotí to, jak dovední jsou určití  
konkrétní šamani, jaký mají úspěch při léčení lidí. „Souhrn dosaže-  
ných výsledků“ jednotlivých šamanů je dobře znám, takže tito lidé  
vědí, na koho se v záležitostech týkajících se života a smrti obrátit.  
Takže, přestože šamany se může stát mnoho lidí, pouze hrstka z nich  
bude pokládána za skutečné mistry.

### ŠAMANSKÝ STAV VĚDOMÍ

Šaman přebývá v neobvyklém stavu vědomí pouze nepatrnou část  
svého času, a to pouze tehdy, když je potřeba vykonat nějaký šaman-  
ský úkol. Šamanismus je prací na částečný úvazek. U Chívarů, Ko-  
nibů, Eskymáků a většinou i u dalších přírodních společenství je  
mistr šaman obvykle aktivním účastníkem ekonomických, společen-  
ských a dokonce i politických záležitostí komunity. Často bývá i vý-  
borným lovcem či zahradníkem, řemeslníkem či umělcem, myslí-  
telem a odpovědným členem rodiny a společenstva. Schopnost  
mistra šamana úspěšně fungovat v obou rozdílných realitách je pova-  
žována za důkaz jeho síly.

Zaobírá-li se šaman šamanskou činností, dodržuje zásady šama-  
nismu, jindy ale dodržuje zásady obvyklé reality. Šaman přestupuje  
z jedné reality do druhé uvážlivě a se seriózním záměrem. Ať už se  
nachází v jakékoli realitě, myslí a jedná způsobem danému prostředí  
vlastním a jeho cílem je mistrovské zvládnutí jak neobvyklých, tak  
i obvyklých aktivit. Pouze ten, kdo dokonale zvládne své působení  
v obou říších, je šamanským mistrem.

Šaman se v obou osobních realitách – obvyklé i neobvyklé – pohy-  
buje v odpovídajícím stavu vědomí. Každé z realit lze úspěšně čelit  
pouze tehdy, když se člověk nachází ve stavu vědomí, který k ní nále-  
ží. Takže přechází-li člověk rušnou silnicí velkoměsta, pak se náležitý  
stav vědomí liší od toho, který je nutný pro vstup do šamanského Dol-  
ního světa. Mistr šaman si je plně vědom, jaký stav vědomí je pro da-  
nou situaci správný, a vstupuje do takového stavu podle potřeby.

Vnímání dvou realit je pro šamanismus typické, přestože západní filosofové ze svých pohodlných křesel dlouho popírali oprávněnost požadavku takového duálního rozdělení na všední svět a skrytý svět, jak to činí přírodní národy, a domnívali se, že „necivilizovaní lidé“ nejsou takového rozlišení schopni. Jak už jsem vysvětlil dříve, Chívarové nejenže takové dělení vědomě provádějí, ale navíc neobvyklé či skryté reality připisují větší důležitost.<sup>8</sup> Souhlasím s Åke Hultkranzem, který říká:

*Pokud takové (primitivní) národy neprovádějí takovou dichotomii vědomě – což občas dělají – pak v podstatě nevědomky uspořádávají své poznání podle tohoto modelu. Jedním z důkazů pro toto tvrzení je šamanický trans. Svět extáze je světem nadpřirozených sil a mocností; z toho důvodu se do něj šaman noří. Šaman existuje ve dvou světech; pokud není v transu, žije každodenním životem svého kmene, nachází-li se v transu, je součástí a aktivní silou nadpřirozeného světa – sdílí s duchy některé jejich schopnosti – schopnost létat, sám sebe přeměnit, splynout se svým duchem pomocníkem v jedno atd.<sup>9</sup>*

Důraz, který zde kladu na vykreslení rozdílu mezi prožitky, které člověk má v OSV a ŠSV, nebo – podle Castanedy – v obvyklé a neobvyklé realitě, je zde proto, že když spolu rozmlouvají šamani (a dokonce i když šamani mluví s lidmi ze Západu), obvykle na tento rozdíl nijak neupozorňují. Takže když nasloucháte chívarskému šamanovi, můžete v jeho běžné konverzaci narazit na vyprávění o skutecích a zážitcích, která vám jako Zápaďanům přijdou jako holý nesmysl a fantaskní absurdita. Například vám může vyprávět o tom, jak svojí šamanskou silou na dálku rozlomil strom nebo že viděl obrácenou duhu v hrudi svého souseda. Jedním dechem vám k tomu řekne, že si udělal novou foukačku nebo že byl včera ráno na lovu.

Problém zde není v tom, jak by řekli někteří západní filosofové, že primitivní národy, jako jsou Chívarové, projevují primitivní „předlogické“ myšlení. Jde o to, že západní lidé jsou prostě z pohledu šamana nezkušení. Žádný Chívar nemusí svým soukmenovcům přesně vysvětlovat, v jakém stavu vědomí se dobral konkrétního zážitku.

Lidé z kmene to okamžitě vědí, protože se již naučili, k jakým prožitkům dochází v OSV a k jakým v ŠSV. Tyto zkušenosti chybí pouze civilizovaným lidem z vnějšího světa.

Tato chívarská sofistika zdaleka není jedinečná. Vlastně je dost pravděpodobné, že existuje ve všech šamanských kulturách. Bohužel západním pozorovatelům chybí širší zkušenosti se změnami stavu vědomí a také se velmi často zapomenou zeptat, v jakém kognitivním stavu se jejich domorodí informátoři nacházeli, když zažívali svá „neskutečná“ dobrodružství. Jak správně poznamenává australský antropolog W. E. H. Stanner:

*Když se Evropan setká s takovými věcmi poprvé, je pro něj nebezpečně snadné utvrdit se v předpokladu, že „mysticismus“ tohoto druhu ovládá veškeré myšlení aboriginců. Avšak není tomu tak. „Logické“ myšlení a „racionální“ chování je tak široce rozšířeno v životě domorodců jako na jednodušších úrovních evropského života... A pokud si někdo přeje spatřit skutečně brilantní ukázkou deduktivního myšlení, stačí se pouze podívat na aborigince, který stopuje zraněného klokana, a přesvědčit ho, aby prozradil, proč interpretuje jisté stopy určitým způsobem.<sup>10</sup>*

Jinými slovy, omezené nejsou primitivní národy, nýbrž omezeno je naše vlastní chápání dvojaké podstaty jejich zkušeností i pozornosti, kterou jim věnují. Poněvadž západní kultura není šamanská, při výuce šamanismu je nezbytné jasně objasnit rozdíl mezi ŠSV a OSV čili mezi castanedovskou neobvyklou a obvyklou realitou. Pokud se z vás stanou šamani a pokud se budete nacházet ve společnosti dalších šamanů, zjistíte, že toto rozlišování není nutné, a pak jako Chívarové nebo australští aboriginci přestanete upřesňovat, v jakém stavu vědomí jste se dobrali té které zkušenosti a prožitku. Vaši posluchači, pokud to jsou lidé s potřebným poznáním, již budou vědět.

Jeden typ změněného stavu vědomí spadajícího do ŠSV zahrnuje různé stupně transu, od v podstatě lehkého (jako u mnoha severoamerických šamanů) až po velmi hluboký (jako u Laponců, kde šaman může upadnout i do dočasného kómatu). Celou tuto škálu



transů lze najít také u sibiřských šamanů. Hultkrantz k tomu poznamenává: „Prohlášení, že šamanský trans je vždy stejně hluboký, je tudíž nesprávné.“<sup>11</sup> Ve stejném duchu mluví i Eliade: „Mezi Ugry je šamanská extáze menším transem než ‚stav inspirace‘, kdy šaman vidí a slouší duchy, nachází se ‚mimo sebe‘, protože je právě na extatické pouti po různých vzdálených končinách, ale není ve stavu nevědomí. Je ve stavu jasnozření a inspirace. Nicméně základní prožitky je extatický a hlavním prostředkem, jak se k němu dostat, je (jako v jiných oblastech) magicko-náboženská hudba.“<sup>12</sup>

Stoprocentně pravdivým tvrzením je však bezpochyby to, že pro šamanskou praxi je nutný určitý stupeň změněného vědomí. Vnější pozorovatelé ze Západu často ani nepostřehnou, že šaman je v lehkém transu, právě proto, že jim chybí osobní šamanské zkušenosti. Hultkrantz zcela správně tvrdí:

*Může se zdát, že šaman jedná v bdělém stavu, avšak ve skutečnosti se jeho mysl zaobírá vnitřními vizemi. Sám jsem byl svědkem toho, jakým způsobem léčil jeden severoamerický medicinman. Fungoval ve stavu lehce zastřené vědomí, což vnější pozorovatel nemohl dost dobře rozeznat. Avšak jeho dodatečné svědectví o tom, co viděl během léčení, jasně poukázalo na fakt, že se nacházel v lehkém transu.*<sup>13</sup>

V dřívějších kritických okamžicích života, tj. předtím, než se šaman vydal na svou šamanskou stezku, mohl také vstupovat do podobných, velice hlubokých změněných stavů vědomí. Samozřejmě existuje mnoho individuálních a kulturních výjimek. Občas k takovému zážitku dojde při záměrném hledání vize k získání síly ducha ochránce.

Jindy k tomu dochází v okamžicích prudkého náporu závažné choroby; tak tomu bývá u indiánů i u domorodých obyvatel Sibíře. Taková radikální hluboká a odhalující zkušenost často člověka povzbudí, aby se vydal na cestu šamana. Moje vlastní první psychedelická zkušenost u Konibů v roce 1961 je toho osobním příkladem.

Slovu „trans“ se budu většinou vyhýbat, protože naše západní kulturní koncepty velmi často svádějí k domněnce, že se jedná o stav,

v němž si člověk není vědom sám sebe. Stejně tak se i Reinhard vyhýbá používání slova „trans“ a poznamenává k tomu: „(...) ve skutečnosti se pokoušíme zdůraznit, že šaman je v neobvyklém psychickém stavu, jenž v některých případech neznamená ztrátu vědomí, ale spíše změněný stav vědomí.“<sup>14\*</sup>

To znamená, že v ŠSV šaman vidí šamanským způsobem. Můžeme to nazývat „vizualizací“, „představivostí“, nebo jak říkají australští aboriginci, že šaman používá „silné oko“.<sup>15</sup> Ačkoli k takovému zření dochází ve změněném stavu vědomí, bylo by nepodloženým předsudkem bránícím v dosažení přímé zkušenosti, kdybychom takové vize odbyli jako pouhé halucinace.

Jak tvrdí i vynikající australský antropolog A. P. Elkin, vize aboriginských šamanů „nejsou pouhými halucinacemi. Je to vizualizovaný a ztvárněný myšlenkový útvar, který může na nějakou dobu existovat nezávisle na tom, kdo jej stvořil... Když daná osoba zakouší takovou vizi, nemůže se hnout, ale je si vědoma toho, co se děje kolem. Jeden šaman z kmene Kattangů mi řekl, že byl schopen zřít a vědět, co se děje, ale bylo to, jako by byl mrtvý, bez pocitů.“<sup>16</sup>

ŠSV normálně umožňuje, aby si šaman po návratu do OSV plně vybavil všechny své zážitky, což je protiklad k typickému transu západních spirituálních médií nebo účastníků karibských či jávanských démonických tanců.<sup>17</sup> Jinými slovy, ŠSV se zpravidla nepojí se ztrátou paměti. V ŠSV je obvykle část šamanova vědomí stále leh-

---

[\*] Pravděpodobně nejobecněji přijímaná definice změněného stavu vědomí pochází od Arnolda M. Ludwiga: „Jakýkoli mentální stav vyvolaný různými fyziologickými, psychologickými nebo farmakologickými prostředky či metodami, které subjektivně rozpoznává člověk sám (nebo objektivně pozorovatel tohoto člověka) a které zároveň představují dostatečné odchýlení, jež se týká subjektivního zakoušení nebo psychologického fungování od jasných běžných norem tohoto jedince během bdělého denního vědomí“ (Ludwig 1972: 11). Ludwigova definice je však problematická v tom, že může vést k závěru, že „bdělý, vědomý denní“ stav nemusí být typickým rysem změněného stavu vědomí. Zatímco při některých příležitostech šaman není ani bdělý, ani vědomý v ŠSV, obvykle je velmi bdělý, i když není ve zcela vědomém denním stavu; a velmi často je v ŠSV jak bdělý, tak i při plném vědomí. Katz (1976a: 282–283) ve své studii o uzdravování v transu křováků Kung také vyjádřil určité výhrady vůči Ludwigově definici.

ce napojena na obyčejnou realitu fyzického či materiálního okolí, kde se šaman nachází. Šaman je v lehkém transu a jeho pomocník musí proto neustále tlouct na buben, a tím šamana udržovat v ŠSV. Kdyby bubnování ustalo, mohl by se šaman ihned vrátit do OSV, a tak by zmařil svoji práci.

Základními nástroji pro vstup do ŠSV jsou buben a chřestidlo. Šaman se většinou omezuje na použití vlastního bubnu a chřestidla k vyvolání a udržení se v ŠSV, tím pádem jeho podvědomí automaticky spojuje jejich zvuk se seriózní šamanskou prací. První monotónní a vytrvalé dunění bubnu a chřestidla, které je pevně spojeno s předchozím ŠSV, se stává pro šamanův mozek signálem pro návrat do ŠSV. Zkušenému šamanovi tudíž stačí jen pár minut dobře známého chřestění či bubnování a vstupuje do lehkého transu, v němž provádí svoji práci.

Opakující se dunění bubnu je obvykle zásadní podmínkou pro vykonání šamanského úkolu v ŠSV. Sibiřští šamani tedy mají dobrý důvod k tomu, aby občas mluvili o svém bubnu jako o „koni“ nebo „lodi“, na nichž jsou transportováni do Dolního či Horního světa. Pravidelné monotónní tlučení na buben působí jako nosná vlna; napřed pomůže šamanovi vstoupit do ŠSV a pak ho udržuje na jeho pouti.

Důležitost bubnu jakožto „oře“ či „koně“ dokládají tyto šamanské verše z oblasti Tuvy na Sibiři.

### *Šamanské bubny*

Ach můj pestrobarevný bubne,  
ty, který stojíš vpředu v koutě!  
Ach můj veselý pomalovaný bubne,  
ty, který stojíš zde!  
Nechť jsou tvá záda a šíje plny síly.

Naslouchej, ach, naslouchej, můj koni – ty laňko jelena marala!  
Naslouchej, ach, naslouchej, můj koni – ty medvěde!  
Naslouchej, ach, naslouchej, ty medvěde!

Ach, pomalovaný bubne, který stojíš vpředu v koutě!  
Můj oří – laňko a jelene marale.  
Ztichni, zvučný bubne,  
bubne potažený kůží,  
splň má přání.

Unášej mě jako vítr mraky,  
krajiny soumraku  
a temnou oblohou,  
unášej mě jako vítr  
vzhůru nad vrcholky hor!<sup>18</sup>



Laboratorní výzkumy A. Nehera prokázaly, že bubnování vytváří změny v centrálním nervovém systému. Rytmická stimulace působí na elektrickou aktivitu v „mnoha smyslových a pohybových oblastech mozku, které obvykle nejsou v činnosti, a to skrze jejich spojení se stimulovanou smyslovou oblastí“.<sup>19</sup> Zdá se, že to částečně souvisí s faktem, že jediný úder na buben v sobě obsahuje mnoho zvukových frekvencí, a v důsledku toho současně přenáší impulsy různými nervovými drahami v mozku. Údery na buben mají mimo to většinou nízkou frekvenci, což znamená, že do mozku může být pomocí úderů přeneseno více energie než zvukovými podněty vysoké frekvence. Je to možné díky tomu, jak tvrdí Neher, že „sluchové receptory nízkých frekvencí jsou více odolné proti poškození než jemné receptory vysokých frekvencí, a navíc než tyto receptory pocítí bolest, vydrží vyšší amplitudy zvuku“.<sup>20</sup>

Nedávné výzkumy šamanských obřadních tanců mezi sališskými indiány ze severozápadního pobřeží USA potvrzují a rozšiřují Neherovy závěry ohledně toho, že rytmické bubnování navozuje změněné stavy vědomí. Jilek a Ormestad zjistili, že při iniciačních procesech se frekvence úderu na buben pohybuje v kmitočtovém pásmu vln théta EEG (od čtyř do sedmi cyklů za sekundu) a k tomu bubeníci používají buben z jelení kůže. Jak poznamenává Jilek, „toto kmitočtové pásmo je pro navozování stavů transu považováno za nejučinnější“.<sup>21</sup>

Existuje naděje, že takové výzkumy nakonec budou doplněny i měřením EEG šamana, který právě koná svou práci v ŠSV. Povedou nejspíše ke zjištění, že ŠSV běžně zahrnuje úroveň théta i hlubší úroveň alfa.

Zvuk šamanova chřestidla stimuluje v mozku nervové dráhy vyšších frekvencí než buben, čímž zesiluje tlučení na buben a dále umocňuje celkový zvukový efekt. Co se týče vyšších frekvencí, zvuk většiny chřestidel má dostatečně nízkou amplitudu, než aby působil bolest ve sluchových receptorech.

I když šaman vstupující do ŠSV může tlouct na buben sám, ke svému plnému vstupu do ŠSV potřebuje pomocníka, který tento úkol převezme (jak je to běžné mezi sibiřskými Tunguzy), a tak šamana udržuje ve změněném stavu vědomí.<sup>22</sup> Alternativní tunguzskou technikou je, že veškeré bubnování obstarává pomocník, včetně doby, než šaman vstoupí do ŠSV.

Těto metodě dávám přednost i já, poněvadž jinak může fyzická námaha při bubnování rušit můj přechod do ŠSV. Nicméně šaman může korigovat rychlost bubnování, protože pouze on cítí, jaké tempo je to správné. V technice, kterou jsem si osvojil, sám chřestím chřestidlem a po typicky pomalém počátečním tempu zrychlují až na frekvenci, kterou potřebuji. Zvuk chřestidla udává rytmus bubeníkovi, ale také doplňuje zvukový efekt bubnu o tóny s vyšší frekvencí. Když šaman s použitím této techniky konečně vstoupí do ŠSV, není již nadále schopen třást chřestidlem, takže je poté veškerá práce na bubeníkovi, jenž bubnuje v tempu, ve kterém naposled chřestidlo slyšel.

Pokud tunguzský asistent bubnuje sám, šaman vůbec chřestidlo nepoužívá. Místo toho navodí správné tempo tancem a rytmem cinkání zvonečků a kovových ozdob, které má připevněné na oděvu. S jejich pomocí vede buben a doplňuje jeho zvuk o vyšší frekvence.<sup>23</sup> Tato technika vnáší do šamanova nervového systému i prvek tělesných pohybů, který se dobře doplňuje se zvukem. Neboť jak poznamenává Širokogorov, „(...) tanec je částečně vyvoláván nezbytností vyluzovat rytmické zvuky“.<sup>24</sup>

Přechod do ŠSV může být ulehčen i zpěvem. Šaman má obvykle své vlastní „písň síly“, které při takových příležitostech obřadně zpívá. Zatímco slova se u jednotlivých šamanů i z jediného kmene mohou různit, melodie a rytmus obvykle nejsou výmyslem jednotlivých šamanů, ale jsou stejné v konkrétním kmenovém regionu.

Tyto písňe bývají relativně monotónní a stále se opakují. Většinou se zrychlují, jak se šaman blíží k dosažení ŠSV. Mohou mít i latentní schopnost ovlivňovat činnost nervového systému způsobem, který je obdobou jógových dechových cvičení. O žádném vědeckém výzkumu zabývajícím se tímto tématem však nevím. Šamanovi do ŠSV často pomáhají i někteří z přihlížejících, kteří se k němu zpěvem připojují. Slova písňe pomáhají vyvolat ŠSV – většinou popisují šamanovy duchy ochránce a pomocníky a utvrzují ho v jeho moci.

Součástí ŠSV je i to, že šaman přisuzuje naprostou skutečnost věcem, které vidí, slyší, cítí a jinak zakouší ve změněném stavu vědomí. Na tyto přímé empirické zkušenosti nepohlíží šaman jako na fantazii, ale jako na bezprostřední realitu. Zároveň však si je dobře vědom odloučení reality ŠSV od reality OSV a vzájemně si je neplete. Ví, kde jedna končí a kde začíná druhá, a vstupuje do nich podle svého rozhodnutí.

K naučeným poučkám platným v ŠSV patří i přesvědčení, že zvířata, rostliny, lidské bytosti a další jevy uzřené ve změněném stavu vědomí jsou naprosto skutečné v rámci kontextu nehmotnosti či neobvyklosti reality, ve které se s nimi člověk setkává. Šaman vstupuje do ŠSV, aby tyto nehmotné bytosti či formy uzřel a navázal s nimi kontakt. Tyto bytosti a formy nejsou pro šamana (ani jiné lidi) viditelné, dokud je v OSV, a tvoří součást obvyklé reality.

Naučeným aspektem ŠSV je i hluboký respekt ke všem formám života a vědomí hluboké pokory týkající se naší závislosti na rostlinách, zvířatech a dokonce i na anorganické hmotě naší planety. Šaman ví, že lidské bytosti jsou spojeny se všemi formami života a že to jsou všechno „naši příbuzní“, jak říkají Lakotové-Siouxové. Jak v ŠSV, tak v OSV šaman přistupuje k jiným formám života s příbu-

zenskou úctou a porozuměním. Uznává jejich starobylost, příbuznost a zvláštní schopnosti.

Stejně tak šaman vstupuje do ŠSV s úctou k přírodě, k síle a schopnostem divokých zvířat, k rostlinným druhům a k jejich houževnaté schopnosti přežívat a vzkvétat po celé věky planetární existence. Poněvadž šaman vstupuje do změněného stavu vědomí s láskou a respektem, věří, že příroda je připravena odhalit mu věci, které v normálním stavu vědomí nelze poznat.

Mnoho severoamerických indiánských kmenů si stále udržuje v zásadě šamanský pohled na skutečnost. Toto je například tvrzení jednoho člene kmenu Hopiů:

*Pro nás Hopie je veškerý život jedním jediným – tím stejným. Svět, v němž žijeme, je lidský svět a v něm se všechna zvířata, ptáci, hmyz a vůbec všichni živí tvorové i stromy a rostliny objevují pouze v přestrojení nebo v podobách, ve kterých je obvykle vidíme. Ale říká se, že všechny tyto bytosti, všechny tyto živé věci se s námi lidmi dělí o jiskru života, že zcela jistě mají jiné domovy, kde žijí v lidské podobě jako my. Takže o všech těch živých věcech přemýšlíme jako o lidských bytostech a občas je můžeme spatřit v jejich pravé podobě i zde na zemi. Když jsou zabiti, pak se duše takových stvoření může vrátit do jejich vlastního světa a už jej nikdy neopustit. Avšak potomci těchto stvoření zaujmají jejich místo v lidském světě, pokolení po pokolení.<sup>25</sup>*

Neobyčejné aspekty přírodních jevů se člověk může učit šamansky zřít dokonce za plného denního světla. Příkladem je následující metoda *zření kamene*. Tuto techniku jsem se naučil od jednoho lakotského medicinmana.

Napřed se rozhodněte, na jaký problém byste rádi našli odpověď. Pak prostě chodte divokou přírodou, dokud vaši pozornost nezaujme na zemi ležící kámen o velikosti dvou pěstí. Zvedněte jej a přeneste na místo, kde se s ním můžete pohodlně usadit.

Položte kámen na zem před sebe a vyřkněte otázku, na kterou chcete znát odpověď. Pečlivě zkoumejte horní část povrchu kamene, dokud na něm neuvídíte jednu nebo více živých bytostí tvořených

čarami, prohloubeninami a nerovnostmi povrchu. Může to zabrat i několik minut.

Jakmile na povrchu kamene rozeznáte jedno či více zvířat, rostlin, hmyzu, tvářích, lidských postav či jiných bytostí, přemýšlejte, co se vám ten kámen pokouší říci o nadneseném problému. Zapamatujte si svůj závěr a pak kámen otočte. I s použitím tohoto nového povrchu jiné části kamene opakujte stejný proces zření a zase přemýšlejte. Pokud je kámen dost široký, můžete proces zopakovat i s dalšími dvěma stranami kamene.

Dále klidně hloubejte nad tím, jak jednotlivé informace ze všech čtyř stran seskládat dohromady, aby vytvořily poselství, které bude odpovědí na vaši otázku. Pak uctivě a s díky vraťte kámen na místo, kde jste jej našli, a položte ho ve stejné poloze.

Až budete mít dost šamanských zkušeností, můžete tuto techniku použít k pomoci druhému člověku. Ten, komu chcete pomoci, provede všechny kroky popsané výše s tím rozdílem, že na zření odpovědi na otázku se budete podílet oba. Poté, co si prohlédnete každou stranu kamene, nechte dotyčného, ať jako první popíše a rozpozná, co viděl. Pak vy jako šaman doplňte jeho postřehy a proveďte vlastní analýzu. Poněvadž budete mít víc zkušeností, budete schopni sdělit, jak to, co jste uzřeli vy, zapadá do toho, co uzřel on. Pak obraťte kámen a opakujte proces se zbývajícimi stranami. Nakonec dotyčný člověk udělá svou vlastní syntézu všech čtyř stran a z ní vyplyne obecná odpověď na jeho problém.

Mezi touto šamanskou metodou a Rorschachovým testem či psychoanalytickou technikou volné asociace zřejmě existují jak podobnosti, tak rozdíly. Avšak fakt, že zde jsou rozdíly, nečiní tuto šamanskou techniku funkčně druhořadou. Z šamanské perspektivy *jsou* na kameni zvířata a bytosti. Koncept fantazie nemá v šamanském světě žádné místo. Pro šamana je neobvyklá realita skryta v celé přírodě... To je něco, co se člověk učí zřít, když se vydá na šamanskou stezku.

Následuje volný překlad šamanské básně Čukčů ze Sibiře od Davida Cloutiera. Tato báseň dobře ilustruje to, o čem mluvím.



*Věci, které šaman zří*

Vše, co je, žije

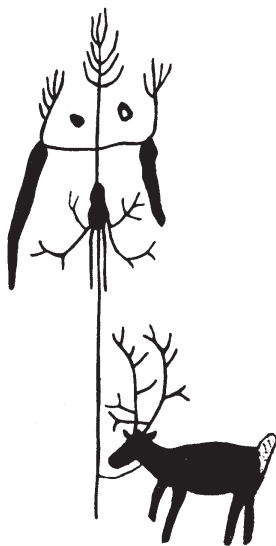
Na strmém říčním břehu  
zní hlas, který mluví  
Spatřil jsem toho, komu ten hlas patří  
Poklonil se mi  
rozmlouval jsem s ním  
a on mi zodpověděl všechny mé otázky

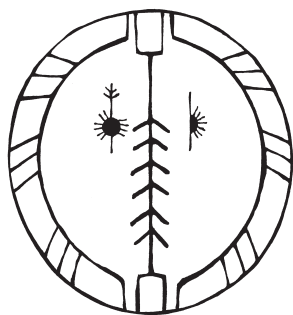
Vše, co je, žije

Malý šedý ptáček  
malá modrá hruď  
zpívá v dutém kmeni  
svolává své duchy tanečnický  
zpívá své šamanské písně  
Datel na stromě  
To je jeho buben  
Má svůj bubnující zobák  
a strom se chvěje  
duní jako buben  
když sekera osekává jeho bok  
Všechny tyto věci odpovídají  
na mé volání

Vše, co je, žije

Lucerna chodí kolem  
zdí toho domu mají jazyky  
dokonce i miska má svůj skutečný domov  
kůže spící ve svých vacích  
v noci bděly a rozmlouvaly  
paroží na hrobech  
se zvedá a krouží kolem mohyl  
zatímco mrtví vstávají  
a vyrážejí na návštěvu živých<sup>26</sup>





## Doslov

Albert Schweitzer údajně jednou poznamenal: „Medicinman má úspěch ze stejné příčiny jako všichni ostatní doktoři. Každý pacient má ve svém nitru svého vlastního lékaře. Pacienti za námi chodí, poněvadž tuto pravdu neznají. Největších úspěchů dosáhneme tehdy, když doktorovi sídlícímu v každém pacientovi umožníme pustit se do práce.“<sup>1</sup>

Možná že šaman je ze všech provozovatelů lékařského řemesla nejlépe kvalifikován k tomu, aby „umožnil doktorovi sídlícímu v každém pacientovi pustit se do práce“. Je možné, že nepřítomnost moderní lékařské technologie mohla přírodní národy přivést k rozvíjení skrytých šamanských sil sloužících k léčení. Každopádně dnes je stále více jasné, že „fyzické“ zdraví a uzdravení často vyžadují víc než jen technologické léčebné postupy. Existují nové poznatky o tom, že „fyzické“ a „duševní“ zdraví je vzájemně provázáno a že emoční faktory mohou hrát roli při vzniku, rozvoji a léčbě nemoci. Nedávno byly nashromážděny experimentální důkazy vypovídající o tom, že pomocí jógy a biologické zpětné vazby lze manipulovat se základními tělesnými procesy, o nichž západní medicína dříve tvrdila, že jsou mimo kontrolu mysli. Ty jsou pouze částí nového chápání faktu, jak jsou pro zdraví důležité spirituální a mentální praktiky. Obzvláště vzrušující (a svou podstatou pro šamanský přístup k zdraví a léčení podpůrné) jsou nové lékařské důkazy o tom, že ve změně-

ném stavu vědomí může mysl – skrze hypotalamus – svou vůlí spustit činnost imunitního systému těla. Je možné, že věda nakonec zjistí, že nevědomá mysl šamanova pacienta (pod vlivem sluchovým vjemů) je šamanským rituálem programována ke spuštění činnosti imunitního systému a jeho nasměrování na danou chorobu.

Rychle se rozvíjející pole holistické medicíny nabízí ohromné množství experimentů obsahujících inovace mnoha prastarých šamanských technik, jako je například vizualizace, změněné stavy vědomí, aspekty psychoanalýzy, hypnoterapie, meditace, pozitivní postoj, protistresové aktivity, duševní a emoční vyjádření osobní vůle ke zdraví a vyléčení. V jistém smyslu se šamanismus opět na Západě zjevil právě proto, že je ho potřeba.

S tím, jak stále více chápeme neadekvátnosti čistě technologických postupů při léčení nemocí, se pojí i nespokojenost s moderní neosobností komerční a institucionální medicíny. V přírodním světě jsou šamani často členy téže širší rodiny jako pacient, jsou citově zainteresováni na osobním blahu pacienta, což o současné společnosti neplatí. Zde se pacient setká se svým lékařem pouze na patnáct minut v ordinaci. Šaman může pracovat celou noc nebo třeba i několik nocí, aby uzdravil jediného pacienta. Vytvoří společně s pacientem dvojčlenné spojení, při němž se jejich nevědomí vzájemně proplétají v heroickém partnerském boji proti chorobě a smrti. Nicméně toto spojení je ještě něčím větším, poněvadž je to i spojení se skrytými silami Přírody, silami, jež nelze spatřit za denního světla, kdy materiální potřeby běžného světa rozptylují vědomí. A tak se tento pár, šaman a pacient, vydávají na pouť do jasnosti temnoty, kde nejsou rušeni vnějšími a povrchními podněty, takže šaman může zřít skryté síly působící v hlubinách nevědomí a využít jich (nebo s nimi naopak bojovat) pro blaho a přežití pacienta. Někdy samozřejmě šamani nepatří do pacientovy rodiny a v některých společnostech si skutečně nechávají za své služby platit. Ovšem jinde, jako například u Cimšjanů ze severozápadního pobřeží Severní Ameriky, je celkem běžné, že když pacient zemře, šaman svou mzdu vrátí.<sup>2</sup>

Úspěchy západní vědecké a technologické medicíny jsou samozřejmě úžasné. Nicméně věřím, že si nakonec i šamanské poznání

a metody vydobudou úctu lidí ze Západu, stejně tak jako šamani respektují západní technologickou medicínu. Se vzájemným respektem si mohou obě tyto strategie pomoci při uplatňování holistického přístupu k léčení i k zachování zdraví. V dnešní době jej aplikuje již velké množství lidí. Pro využití šamanismu není třeba vědeckým způsobem chápat, proč šamanismus funguje, podobně jako můžeme mít prospěch z akupunktury, aniž víme, proč vlastně zabírá.

Mezi šamanskou praxí a moderní medicínou není žádný konflikt. Ať už jsem se zeptal kteréhokoli šamana ze Severní či Jižní Ameriky, vždy mi odpověděl, že mezi šamanismem a moderní lékařskou vědou není vůbec žádná řevnivost. Chívarští šamani velmi ochotně posílali své pacienty na prohlídku například k misionářským doktorům. V podstatě podporovali své pacienty, aby využili veškeré možné technologické péče. Šaman chce hlavně a především vidět svého pacienta zdravého. Jakákoli technologická léčba či medikace, která přispěje k uzdravení pacienta a k poražení nemoci, je vítána.

Současný příklad vzájemné podpory a kombinace šamanismu se západní technologickou medicínou nalezneme v dobře známém díle Dr. O. Carla Simontona a Stephanie Matthews-Simontónové o léčbě pacientů s rakovinou. I když Simontonovi vědomě nepoužívají šamanské metody, některé jejich techniky na podporu chemoterapie se velmi podobají šamanským postupům. Pacientům Simontónových se údajně velmi daří ulevovat si od bolesti a dosahovat stavů remise.<sup>3</sup>

Součástí jejich léčby tvoří i to, že pacienti leží v tiché místnosti a vizualizují si sami sebe, jak se vydávají na pouť, během níž potkají svého „vnitřního průvodce“, jímž může být jak zvíře, tak lidská bytost. Pak pacient požádá svého „průvodce“ o pomoc při uzdravení.<sup>4</sup> Tato podobnost se šamanským putováním, získáním silového zvířete a jeho šamanským využitím je tak očividná, až je to pozoruhodné.

Dále Simontonovi pacienty nechají, aby si svou rakovinu vizualizovali a nakreslili na papír, aniž by jim dávali nějaké návrhy či vodítka.<sup>5</sup> Pacienti pak spontánně kreslí hady a další tvory, kteří se překvapivě silně podobají těm, které šamani považují za škodlivé vetřelecké síly v tělech svých pacientů (viz např. kresbu chívarského šamana na obr. 13). Simontonovi také povzbuzují své pa-

cienty, aby si představili svou rakovinu jako „tvory bolesti“ a vypudili je z těla.<sup>6</sup>

Nicméně podobnost se šamanismem pokračuje. Simontonovi uvádějí, že mohou vytrénovat své pacienty k vizualizaci toho, že vysílají své bílé krvinky do boje proti rakovinným buňkám a vyhánějí je z těla podobným způsobem, jako si šaman vizualizuje a posílá své duchy pomocníky vysát a odstranit škodlivé vniknutí vetřeleckých sil z těla svého pacienta. Jeden z hlavních rozdílů je v tom, že pacienti Simontonových fungují jako léčitelé sami sebe, což je někdy složité i pro ty nejlepší šamany. Možná že by se pacientům Simontonových mohlo dále pomoci tak, že by paralelně probíhala i šamanská léčba. Po pacientovi by nikdo neměl požadovat, aby byl svým vlastním šamanem, stejně tak jako se po něm nevyžaduje, aby omezil svou technologickou léčbu na to, že si bude sám ordinovat medicínské výrobky prodávané v místní lékárně.

Doufám, že jednoho brzkého dne bude moderní verze šamana pracovat bok po boku s ortodoxním západním doktorem. To už je prakticky k vidění na místech, kde dosud žijí domorodí šamani, jako například v některých severoamerických indiánských rezervacích či v některých oblastech Austrálie.

Stejně tak vzrušující je perspektiva toho, že lékaři budou školeni v šamanských metodách léčení a udržování zdraví, takže budou moci ve své praxi oba přístupy kombinovat. S velkou radostí jsem zaznamenal, že se mých výcvikových workshopů zúčastnilo i pár mladých lékařů, kteří jak se zdálo, byli nadšeni tím, co se naučili. Pouze čas ukáže, jaký budou mít se zaváděním šamanských přístupů do své práce úspěch.

Ať už jsou vaše vlastní zájmy a naděje vztahující se k cestě šamana jakékoli, základní otázka zní: Kam povedou vaše další kroky? Abyste dál pokračovali v práci, která je popsána v této knize, nemusíte se stát šamany. Život šamana s sebou nese seriózní úsilí pomáhat lidem, kteří mají problémy se silou a zdravím. Možná byste se necítili dobře, kdybyste na sebe vzali takovou zodpovědnost. Dokonce ani většina lidí v primitivních společenstvích se na to necítí. Přesto však můžete pracovat na tom, abyste pomáhali sami sobě s pomocí

seriózně a pravidelně používaných metod, které jste se zde naučili. Můžete pracovat sami, dokonce i bez bubeníka, tak, že použijete nahrávky šamanského bubnování, o kterých se dočtete v Dodatku A. To je dobrý příklad toho, jak se technologie 20. století slučuje s šamanismem!

Těm z vás, kteří se chtějí stát profesionálními šamanami, musím zdůraznit, že je třeba prožít a naučit se mnohem víc, než je popsáno v této knize. Pohybovat se v divoké přírodě, hledat vize, zvládat šamanské prožitky smrti a vzkříšení, orfické putování, šamanismus a posmrtný život, putovat do Horního světa... Nicméně zatím je pro vás nejdůležitější, abyste pravidelně praktikovali to, co jste se naučili. Může vám přitom pomáhat přítel či příbuzný, který je ochoten připojit se k vám jako váš partner. Také vám pomůže, když se zúčastníte výcvikových workshopů nebo když založíte kruh lidí zajímajících se o šamanismus, kteří se budou pravidelně scházet a vzájemně si pomáhat.

Jak už jsem poznamenal, můžete prostě pracovat jen proto, abyste pomohli sami sobě. Možná se také stane, že vám to nebude stačit, a začnete si přát být šamanským způsobem ku prospěchu i jiným. Když se pro to rozhodnete, zjistíte, že vaše největší překážky na této cestě nebudou šamanského, nýbrž společenského a kulturního rázu, poněvadž žijeme právě v té civilizaci, jež pronásledovala a ničila ty, kteří disponovali tímto starobyklým poznáním. Teď už vás sice neupálí u kůlu, ale ani nedostanete Nobelovu cenu za medicínu.

Sibiřští Korjaci užitečně rozlišují mezi rodinným a profesionálním šamanismem.<sup>7</sup> V rodinném šamanismu pomáhají nejbližší příbuzní těm členům rodiny, kteří jsou v šamanských vědomostech méně pokročilí či slabší. Profesionální šamanismus, který provozují pokročilí a mocní lidé, obnáší i to, že musí léčit nejrůznější typy klientů. Pokud chcete pomáhat lidem pomocí šamanismu, doporučuji vám model rodinného šamanismu – pracujte a pomáhejte blízkým přátelům a členům rodiny, kteří jsou šamanismu nakloněni. A nezapomínejte: tato práce je doplněk, nikoli konkurence západní lékařské péče. Cílem není to, abyste se stali puristy, ale abyste jakýmkoli

praktickým způsobem pomohli druhým dosáhnout zdraví a štěstí a taktéž harmonie s Přírodou.

V šamanismu není v posledku rozdíl mezi pomáháním druhým a pomáháním sobě. Tím, že člověk prostřednictvím šamanismu pomůže druhým, stává se sám mocnějším, radostnějším a naplněnějším. Šamanismus zdaleka překračuje v první řadě na sebe zaměřenou transcendenci obvyklé reality. Šamanská transcendence má větší cíl: pomoc lidstvu. Šamanské osvícení je schopnost osvětlit to, co druzí vnímají jako temnotu, a tudíž zřít a putovat v zájmu lidstva, které je nebezpečně blízko ztrátě spirituálního spojení se všemi svými příbuznými – rostlinami a zvířaty této dobré Země.

Knihu ukončím básní Josie Tamarinové, členky malé, ale stále se rozrůstající rodiny mladých lidí, kteří zkoumají cestu šamana.<sup>8</sup> Tato báseň nám připomene, že pomocí praxe šamanských metod nalezneme cestu, kterou nám nikdo jiný nemůže ukázat. Jak pravil jeden duch sibiřskému samojedskému šamanovi: „Praxí šamanismu sám od sebe nalezeš svoji cestu.“<sup>9</sup>

### *Píseň o šamanském putování*

Orel se vznáší v modrých výšinách  
chytá zlato na bílé konečky svých per  
zatímco v ovzduší rozmlouvá vítr s tichem  
on zpívá a střemhlav se vrhá dolů unášen  
větrnými proudy a vichřicí  
ten tanečník oblohy, ten osamocený zřec!

Sluneční žár dopadá na křivolaký Dolní svět  
a orel slétá dolů jantarovým a nachovým světlem  
na své hnízdo aby snil svůj dlouhý noční sen

Hlavu složí pod svá křídla  
orel schoulí se a spí  
Ve snu přemítá nad dávnými pouty  
s těmi šupinatým svinutými tvory

kteří lapají slunce do svých spletitých pastí  
zatímco ztracený svět čeká v temnotách a snech  
A v tom snovém světě bohové a bohyně  
vybubnovávají tep modlitby  
tančí u malých ohňů  
tlučením na buben přivolávají velké světlo  
z nářků ztraceného vytvářejí písň  
rozdmyčávají žhavé uhlíky srdce  
velebí barvy:  
zelenou, co znamená růst  
zlato ze zrn kukuřice  
světle hnědou jelena a země  
duhový krystal mlhy a slunce  
a pestrost jarních sasanek  
červeň a žluť, které podzim spálí na okr  
poté co odejde letní modrý žár  
a bílé ticho uprostřed zimního mlčení

A jak ožije jiskra naděje  
v nekonečnu temného tunelu noci  
spící orel sebou trhne  
a ze spánku se probouzí duchové dravce se stínovými křídly  
kteří se vrhají v zájmu nás všech  
do spřátelených živelů  
nepochopitelných moří modře a černě  
potápí se pod hladinu na které se zrcadlí srpek měsíce  
tudy dolů vede další cesta neklidnými vodami  
A zde je nám třeba orlova bystrého zraku:  
pohled na víry dole  
temné masy, co se kupí a klikatí  
v jícnu sopky slunce je lapeno  
žárlivým hadem  
O jeho světlo rozpoutal se boj:  
zobák a zahnuté spáry  
křídla bojující s vírem přílivu



pohybují se v rytmu této síly  
ale nepodléhají jí  
a pak útočí

Na nekonečně dlouhou chvíli se srdce ve spánku zastaví  
a bubny přestanou znít  
když péra, hadí smyčky, stříbrné tesáky a spáry  
do sebe se zaseknou v boji na život a na smrt  
v našich snech:  
v ten okamžik je slunce osvobozeno  
a začíná zářit a plout k tenké bláně  
která odděluje moře od nebe  
daleko pod sebou zanechává obraz mrazem zkamenělého hněvu  
a konečně prolomí se na volné nebe  
a na perutích světla je tak zrozen úsvit

Život se probouzí  
světlo probouzí nás všechny  
a orel stoupá ke slunci  
na úlevném povzdechu, který doprovází naše probuzení





MICHAEL HARNER, Ph.D., studoval šamanismus u původních etnik v horní Amazonii, Mexiku, západní části Severní Ameriky, v kanadské Arktidě a Laponsku. Později působil jako profesor antropologie na Yaleově, Kolumbijské a Kalifornské univerzitě. Od roku 1961 aktivně praktikuje šamanismus a šamanské léčení, od 70. let učil tyto metody veřejně po celém světě na seminářích a kursech, a velkou měrou se tak podílel na návratu šamanismu do současného života na Západě.

Cesta šamana je dnes již klasické dílo – přední zdroj informací, který razil cestu šamanské renesanci na Západě. Antropolog a praktikující šaman Michael Harner nám nabízí nepřekonatelnou učebnici praktického šamanismu. S hlubokým vhledem vysvětluje, co je šamanismus, odkud přišel a jak z něj můžeme i my učinit součást svého života.

„Zasvěcený a praktický průvodce uměním šamanského léčení a technologie posvátna. Michael Harner není jen antropolog, který studoval šamanismus, je to skutečný bílý šaman.“

Stanislav GROF

„Harner má vynikající pověst jako universitní profesor i jako praktikující šaman. V současné době (po smrti Mircei Eliadeho) je v šamanismu vůdčí světovou autoritou.“

Nevil DRURY

„Fascinující, úžasné... Harner ví, o čem píše.“

Carlos CASTANEDA



[www.dharmagaia.cz](http://www.dharmagaia.cz)



9 788086 685816



RELIGIO