

SNĚNÍ

NAVRACÍ DUŠI





SNĚNÍ

NAVRACÍ DUŠI

Léčba šamanským sněním

ROBERT MOSS



MAITREA

2014

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Moss, Robert

Snění navrací duši : léčba šamanským sněním / Robert Moss ; [z anglického originálu ... přeložila Jana Žlábková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2014. -- 262 s.

Název originálu: Dreaming the soul back home

ISBN 978-80-7500-000-2 (brož.)

2-183.5 * 159.9.016.1 * 615.851 * 159.963.3 * 13 * 615.852+615.851.8 * 133.4:2-382

- duše

- duše a tělo -- duchovní aspekty

- uzdravování -- duchovní aspekty

- sny -- duchovní aspekty

- duchovní léčení

- šamanismus

- populárně-naučné publikace

159.96 - Zvláštní duševní stavy a procesy [17]

Robert Moss

Snění navrací duši

Dreaming the Soul Back Home

Copyright © Robert Moss, 2012

Translation © Jana Žlábková, 2013

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014

ISBN 978-80-7500-000-2

*Jen ten, kdo poznal duši,
jež skrze něj promlouvá,
jen ten může učit.*

RALPH WALDO EMERSON

z promluvy v Harvard Divinity School, r. 1835



Obsah

Úvod: Snící duše	9
1. Snící šamani	23
2. Šamanské snění	43
3. Pochopení ztráty duše	61
4. Sněním k celistvosti	77
5. Královská cesta k uzdravení duše	95
6. Strom duše	111
7. Jeskyně a vyhlídka	121
8. Větrný kůň	129
9. Léčebný dům	137
10. Setkání s duší duše	151
11. Uzdravování předků	161
12. V tajné knihovně	177
13. Snová archeologie a léčení duše společnosti	191
14. Duše v multiverzu	207
15. Následujte svého Merlina	225
Doslov: Návrat	234
Poděkování	237
Poznámky	238
Doporučená literatura	245
Další zdroje	252
Rejstřík	254



Úvod

Snící duše

*Přijde čas,
kdy radostně
uvítáte sami sebe
u prahu svých dveří
a v zrcadle se na sebe usmějete.*

DEREK WALCOTT, Láska po lásce

Podstatné věci bývají většinou velmi jednoduché. Jsou to odhalená tajemství a v jejich poznání si bráníme jen my sami.

Tato kniha se zaměřuje na prostou realitu tvořící samotný základ lidského žití. Jsme víc než tělo a mozek. Jsme též duše. Ale lidé jsou zapomnětliví tvorové. Zapomínáme, že našemu současnému životu předchází určitý příběh. Neuvědomujeme si, že jsme na tento svět přišli s posláním a identitou, jež předchází současnému životu a neskončí tím, že opustíme své současné tělo. Zapomínáme, kdo jsme a jaký úkol má naše duše v tomto světě, čímž si sami způsobujeme řadu problémů. A situace je ještě horší, pokud vlivem nepříjemných událostí ztratíme něco ze své základní životodárné podstaty, takže část našeho bytí chce opustit tělo a někdy se jí to skutečně podaří. Šamani tomu říkají ztráta duše a psychiatři to nazývají disociace.

Lakotský šaman Chromý jelen před touto situací varoval, když řekl: „Lidé dospěli k bodu, kdy už vůbec nevědí, proč vlastně existují... Nevyužívají poznání, jež do nich vložil duch... a slepě se potácejí po cestě, jež nikam nevede – jdou vydlážděnou cestou, kterou sami vytvořili a je tak hladká, že se po ní dostanou mnohem rychleji k prázdné jámě čekající

na konci, aby je spolkla. Je to pohodlná dálnice, ale já vím, kam vede. Byl jsem tam ve své vizi, a když jsem o tom přemýšlel, celý jsem se rozechvěl.“⁴¹

Tato kniha je protilek na onu situaci. Vznikla na základě dlouholetých životních zkušeností, nezávislého studia a praxe trvající už čtvrt století. V rodné Austrálii jsem v raném dětství ztratil svou vitální duši, když jsem byl těžce nemocný, smutný a osamělý. Od tří do jedenácti let jsem trávil převážnou část života na ošetrovnách, protože jsem měl dvanáctkrát oboustranný zápal plic a třikrát jsem nejevil známky života, což je stav, kterému se dnes říká prožitek blízky smrti. V pubertě jsem uprostřed noci ve snu rozmlouval s návštěvníkem v podobě úžasného mladíka, jenž zjevně pocházel z východní části helénistického světa. Řekl mi, že opravdové poznání přichází k lidem prostřednictvím anamnézy. Toto tajemné řecké slovo doslovně znamená „rozpomínání“. V novoplatónské filozofii má zvláštní nádech: označuje rozpomínání na to, co nám náleželo na úrovni duše či mysli předtím, než jsme vstoupili do současného těla a objevili se na této dobré zemi. Je to rozpomenutí na duši.

Když jsem se ve středním věku přestěhoval na farmu v Hudson Valley ve státě New York, abych žil dál od ruchu velkoměsta a zmírnil rychlé tempo svého života, dostalo se mi významné lekce na toto téma. Uprostřed noci, kdy jsem byl v polobdělém stavu, jsem si uvědomil, že vystupuji z těla a létám jako pták nad podřimující krajinou. Měl jsem pocit, že letím jako jestřáb červenoocasý, který je právě v té zemi tak slavný. Můj spontánní noční let mě zavedl přes jezera a lesy do chaty, která stála v lesích kdesi poblíž Montrealu. A tam mě uvítala starodávná domorodkyně, jejíž řeč měla stejnou kadenci jako jezerní vodopád. Mluvila domorodým jazykem a já jsem jí nerozuměl až do doby, kdy jsem po několika následných setkáních objevil Mohawky, kteří mi přeložili slova, jež jsem foneticky zaznamenal. Řekli mi, že je to řeč jejich kmene, ale ve velmi archaické podobě. „Mluvíte tak, jak jsme mluvili asi před třemi sty lety, a jsou v tom ještě slova pocházející z huronštiny.“

Postupně mi docházelo, že jsem snil s ženou posházející z předků, kteří kdysi žili na místě, kam jsem se přestěhoval. Onu domorodkyni jsem

nazval Ostrovanka, což je hrubý překlad jednoho z jejich mohawských jmen. Dozvěděl jsem se, že patří mezi *atetšence*. Toto slovo v mohawštině znamená „ten, kdo sní“. A také znamená „šaman, léčitel, doktor“. Tradice kmene Ostrovanky říká, že chcete-li se někým takovým stát, musíte umět snít. Toto slovo má ale v mohawštině jiné zabarvení než v současné angličtině. Sny atetšenců jsou nesmírně silné. Takže ona žena dokáže procházet časem. Umí snít za druhé a vstoupit do jejich snů, aby je mohla léčit. Je schopna objevit způsob, jakým získá informace, jež mohou být zcela zásadní pro jejich přežití. Když sní, putuje do jiných dimenzí reality, kde získává různá učení a zasvěcení. Dokáže snít s promlouvající zemí a je mluvčí stromů a hor. Sní se zvířaty a ptáky a může na sebe vzít jejich podobu nebo je vysílat jako své prostředníky či posly. Na snových poutích potkává duše živých i zesnulých a může je zachránit.

Mé setkání s Ostrovankou mi připomnělo různé způsoby vidění, bytí a léčení, jaké používali naši předkové. A uvědomil jsem si, že všechny vedou k duši. Při našich prvních rozhovorech používala Ostrovanka podivné slovo, které přibližně znělo *on-dí-núk*. Ve spise, který kolem roku 1600 napsal v chatrči nedaleko Huronského jezera jeden jezuitský misiónář, jenž musel snášet žár ohně a chlad sněhových bouří, jsem našel slovo *ondinnonk*. Jezuita svým nadřízeným hlásil, že ondinnonk má pro „divoškou“ mysl obrovský význam. A vysvětlil, že ondinnonk je „tajné přání duše, jež se zjevuje hlavně ve snech“. Dále uvedl, že ve vesnicích lidu, z něhož pocházela Ostrovanka, patřilo sdílení snů mezi nejvýznamnější rituály komunity. Sny sloužily jako klíče k budoucnosti a také jako zprávy ze světa duchů. A především se zkoumaly z hlediska promluv duše. Když měl někdo sen, shromáždila se kolem něj celá komunita a všichni mu pomáhali odhalit přání duše zjevená ve snu, a pak se podnikly konkrétní kroky k jejich uctění.²

Tento postup byl považovaný za samotný základ léčení. Pokud popíráme přání své duše, duše tím trpí a neposílá do našeho života vitální energii. A pak jsme náchylní k nemocem a potkávají nás jen samé nepřijemnosti. Ale když se naopak řídíme tajnými přáními své duše, můžeme se navrátit na přirozenou energetickou cestu a obnovit vitalitu, takže

jsme zdraví a prožíváme příznivé věci. Tento proces může započít hned, jak začneme sdílet své sny a vytvoříme prostor, v němž vnímáme proudě- ní energie snu, místo abychom o něm jen mluvili. Lidé z komunity, z níž pochází Ostrovanka, při líčení snů nikdy dlouho neseděli. Jak jen to šlo, začali pomocí mimiky a gest předvádět obsah snů a také zpívali a tleskali rukama. Duše to má ráda.

Koncem 80. let jsem začal vést kurzy zaměřené na snění a právě tam jsem měl možnost ověřit si věci, které jsem se naučil od Ostrovanky. A zjistil jsem, že opravdu fungují. Brzy jsem se přesvědčil, že snění je nesmírně magické, protože je to umění přenášet dary z jiného světa do světa, v němž teď žijeme. Účastníci kurzů byli nadšeni, protože při líčení svých snů zjišťovali, že se napojují na rozsáhlejší příběhy svého života a zároveň navazují kontakt se silami snění. S radostí pozorují, jak si naše dětské já – které se celá desetiletí nemohlo projevit – začíná s námi hrát, jakmile změníme sny v divadlo nebo ve spontánní expresivní umění, když usedneme na zem a malujeme pastelkami nebo fixy. A zároveň se tak dozvídáme mnohem víc o své snící duši.

Sny nám neodhalují jen přání duše, ale také ukazují, kam duše zmi- zela. Například se nám opakovaně zdá o určitém místě, třeba o domě babičky, střední škole nebo o domě, v němž jsme bydleli s bývalým partnerem. Takové sny říkají, že jsme tam v dané fázi života zanechali část své vitální energie a identity. Nebo se nám zdá o mladém člověku stejného pohlaví a zjistíme, že sníme o mladším aspektu svého já, který postrádáme, protože se staly nějaké nepříjemnosti nebo jsme učinili ne- správné životní rozhodnutí a část našeho bytí s ním nesouhlasila, a proto se odpojila. Nebo se nám zdá o hladovějícím koni, spící lvici, rozruženém medvědovi, což může znamenat, že sníme o nějakém zvířecím duchu, který nás může léčit a dodávat nám sílu, pokud se ho naučíme vyživovat, necháme ho procitnout ve svém těle a jsme ochotni se vzchopit. Nebo se nám zdá o zemi pokrevních předků či o zemi rozsáhlejší duchovní rodi- ny zahrnující více kultur a jsme vyzváni, abychom zastupovali něčí duši nebo sami léčili stejným způsobem jako dávní předci, a předali tak jejich umění další generaci. Ve snech nás neustále sleduje naše vyšší neboli větší

Já a dává nám šanci navazovat spojení, jež do našeho těla vnese tolik ducha, že se budeme cítit úplně jinak než dřív.

Největším přínosem takových šamanů, jako je Ostrovanka, pro současnou medicínu a léčení je poznání, že každý člověk v průběhu života utrpí do určité míry ztrátu duše – ztrátu části vitální energie a identity – a chceme-li být opět celiství a zdraví, musíme najít prostředky k obnově své duše.

Všichni lidé instinktivně tuší, jak může dojít k této ztrátě. Něco nás bolí, prožíváme trauma a cítíme velký zármutek, vinu nebo se za něco stydíme a část našeho bytí zmizí, protože nechce zůstat ve světě, který je tak nelítostný a krutý. Jsme nuceni provést bolestné životní rozhodnutí, opustit partnera, práci nebo domov a část našeho bytí tomu vzdoruje, opustí naši dominantní osobnost a lpí na bývalém vztahu či místě. Ztráta duše je ještě hlubší, když propadneme depresi nebo škodlivým návykům nebo činíme kompromisy s okolním světem a vzdáváme se velkých snů svého života. Nemáme dost odvahy a sebedůvěry, abychom učinili zásadní krok, a nespějeme se lásce do ochrany a místo toho se podvolíme strachu a obavám – a tak zmizí náš jasný duch, který je tím vším znechucený.

Dobří psychoanalytici a terapeuti nám mohou pomoci rozpoznat, jaké části svého já jsme dosud potlačovali a odmítali, a to včetně pověstného stínu, což je termín používaný hlavně jungovci, kteří jím označují vše, co se snažíme odkládat do sklepa osobního vědomí, protože bychom tyto části svého bytí raději neměli. Šamanské pojetí ztráty duše však sahá mnohem dále. Říká, že léčba duše nespočívá jen v rozpoznání a integrování aspektů, které jsme potlačili a odmítli, ale zároveň je třeba znovu získat části duše, jež nám chybí a my je musíme objevit a přesvědčit, ať se navrátí a opět sídlí v těle, kam patří.

Během své praxe jsem stanovil pět typů ztráty duše neboli odpojení, které je třeba léčit. A dosud jsem nepotkal jediného člověka, kterého by nic z toho nikdy nepotkalo.

ZTRÁTA ŽIVOTNÍ ENERGIE. Trpíte chronickou únavou. Jste malátní, neteční a nechce se vám vylézt z postele. Život je jednotvárný,

šedivý a neradostný. Imunitní systém nefunguje tak, jak má, a vy chytáte všechny bacily, které kolem vás proletí. Cítíte, že vám něco chybí, a snažíte se onu díru zaplnit cukrem nebo alkoholem.

ZTRÁTA MLADŠÍHO JÁ. Ztratili jste svou mladší verzi – malé dítě s úžasnou imaginací a plné energie nebo romantika, kterého v pubertě někdo zranil a zradil, nebo vnitřního básníka či podnikatele, jenž chtěl provádět jiná životní rozhodnutí, než jste učinili. Tato mladší já nabízí dary a energii, jež můžete teď ve svém životě využívat, ovšem pokud je objevíte a zjistíte, jak je získáte zpátky.

ZTRÁTA ZVÍŘECÍCH DUCHŮ. Dávní domorodí šamani věděli, že všichni lidé jsou spojeni se světem zvířecích sil, a jestliže vnímáme a posilujeme vztahy se zvířecími duchy, objevíme přirozené fungování své energie. A přesto mnozí z nás toto základní spojení ztratili nebo ho považují za okrajovou a symbolickou věc, jakou si můžeme vyhledat v knihách a kartách a nemusíme ji denně udržovat a posilovat.

ZTRÁTA DUCHA PŘEDKŮ. Tato záležitost je značně dvojsečná. Pokud nevnímáme fakt, že jsme neustále v přítomnosti předků – jak těch pokrevních, tak předků země, v níž žijeme, a všech, s nimiž jsme v širším slova smyslu duchovně spřízněni – stáváme se nejen hračkou, ale často i obydlím entit, jež opravdu nemusíme mít ve své blízkosti. Jakmile procitneme a začneme vnímat ducha předků, jsme připraveni navázat spojení s udržovateli a ochránci moudrosti, kteří nám pomáhají obnovit psychické zdraví a zbavit se všeho, co nám nepatří.

ZTRÁTA SPOJENÍ S VYŠŠÍM JÁ. A nakonec je třeba uzavřít příměří se všemi aspekty svého bytí a vydat se po cestě opravdové duchovní evoluce tím, že navážeme nebo spíš obnovíme přímé a vědomé spojení s Já na vyšší úrovni – a toto Já nám není nijak cizí. Jakmile pročistíme prostor v nitru svého ztělesněného já, jsme připraveni na hluboké a krásné projevy rozvoje duše. V tomto případě mluvím o „dosazení duše

na trůn“, při němž se v těle ožíví vyšší Já, které prozáří celý náš život a umožní nám činit správná rozhodnutí.

Jak můžeme posílit svou duši, obnovit přerušená spojení a vydat se na cestu k celistvosti a vyššímu Já? Při obnově kontaktu se zvířecími duchy a navrácení ztracených částí duše nám může pomoci šaman, který je naším zástupcem při obnově duše. Většinou to probíhá tak, že šaman přivolá své duchovní spojence a vydá se místo nás na cestu, aby objevil sílu určitého zvířete a s jeho pomocí našel chybějící části duše. Ty pak přivede zpátky a umístí je do těla, nejčastěji fouknutím do srdce nebo hlavy, protože duch (jak už samo slovo naznačuje) putuje pomocí dechu.

Novodobá moudrá šamanská učitelka Sandra Ingermanová ve své podnětné knize *Navrácení duše* (Soul Retrieval) zdůrazňuje, že to není technika, jakou bychom mohli provádět sami. Zahrnuje značná rizika a je výzvou jak pro toho, kdo ji provádí, tak pro člověka, kterému je třeba pomoci. Základní podmínkou úspěšného návratu duše často bývá odstranění nežádoucích entit a energií, jež pronikly do toho, kdo ztratil části duše, a tím vznikl určitý prázdný prostor. Během navrácení duše se šaman většinou potýká s vetřelci, kteří se nechtějí dobrovolně vzdát ukořistěné duše, a musí nad nimi zvítězit. Návrat duše někdy vyžaduje putování na velmi temná místa nacházející se ve zvláštních realitách, kam by nikdo z vlastní vůle nevstoupil, a patří sem i říše mrtvých, v níž musí poutník skrývat svoje světlo.

Pro toho, kdo potřebuje navrátit duši, bývá častou výzvou integrování vzpomínek na traumata z minulosti. Hrozí zde riziko (jako při každé terapii), že vznikne přílišná závislost na člověku, který mu pomáhá. A pokud jde o praxi, šamani bývají všelijací. Může se stát, že začnete pracovat s někým, kdo není schopný rozpoznat, co je a co není opravdu vaše, nebo nevnímá vlivy různých osobních energií, takže vám předá něco nežádoucího.

Uzdravení duše je jiná praxe než navrácení duše, protože si při ní navzájem pomáháme stát se šamanem a samoléčitelem své vlastní duše. Musíme být hodně odvážní a překonat předchozí limity. Neznamena to, že si před ostatními budeme hrát na šamany, a velkou výhodou je,

že nejsme na nikom závislí a nehrozí nebezpečí, že přijmeme něco, co nám nepatří. Víme, kdy je dobré vydat se na cestu, protože máme vnitřní vedení, které nám to včas sdělí. A také víme, jaké dveře máme otevřít, protože nám jsou ukázány ve snech a osobní imaginaci.

Tato kniha se zaměřuje na různé techniky vědomého snění, které pomáhají navrátit chybějící části duše zpátky do těla, abyste vy i ostatní byli opět celiství. Pokud se naučíme sdílet s druhými své sny, vytvoříme bezpečný prostor, v němž se přiblížíme svému mladšímu a jasnějšímu já, a zároveň začneme budovat komunitu duchovních přátel. Když umíme využívat sen jako bránu, kterou můžeme projít a putovat – při šamanském vědomém snění – dál do hlubšího prostoru, dostaneme se tam, kde objevíme ztracené části duše, a máme tak možnost znovu je získat zpátky. A navíc si při tomto procesu můžeme navzájem pomáhat.

Tato kniha vám ukáže, jak je možné stát se šamanem vlastní duše a zároveň pomáhat druhým, aby dokázali uzdravit svůj život. Jsem přesvědčený, že tato cesta je otevřena všem lidem, kteří jsou ochotni pracovat se svými sny, a to i v případě, že poslední sen, který si pamatují, se jim zdál před třiceti lety (i o tom tu bude řeč). Máme-li dost vůle, většinou si cestu najdeme. A když máme sny, třeba hodně dávné, máme i mapy a základní vybavení k podniknutí cesty za obnovou a uzdravením duše. Jakmile se vydáme do lesa snů se záměrem najít léčbu, žádáme tím o podporu sil hlubšího světa. Jak říkají šamani, duchy tahle práce baví.

Uzdravení duše je v podstatě samoléčba, ale v žádném případě to není běžná technika samoléčení. Velmi brzy zjistíte, že musíte překonat určitý bod a dostat se mimo běžné já – vydat se k vyššímu, většímu Já, k bohu či bohyni a promlouvat s nimi – a také se spojit s duchovními spojenci. Budete navazovat přátelství na mnohem hlubší úrovni a stanete se částí komunity duchovně spřízněných přátel, kteří se navzájem podporují při osobním rozvoji a uzdravování duše. A poznáte to, co tak výstižně vyjádřil Lao-c': „Když vás někdo upřímně miluje, dodává vám sílu, a když vy někoho upřímně milujete, dodává vám to odvalu.“ Jakmile si vybudujete okruh duchovních přátel a vstoupíte mezi ně, pocítíte touhu pomáhat druhým při vytváření nových přístupů k celistvosti a léčení.

V Adirondackém pohoří ve státě New York se nedaleko řeky North River nachází hora, která má velmi příznivé účinky na duši. Jezdím tam dvakrát do roka, na jaře a na podzim, na zvláštní víkendové shromáždění lidí, kteří umějí vědomě snít. Přijedou autem nebo přiletí letadlem ze všech koutů země, aby se podělili o svá dobrodružství a spojili se s duchy hory. Je to hora rudého ohně, protože její srdce je z granátu. Na tom místě je cítit ohromně silná léčivá energie jelena a občas tam můžete spatřit draky.

Shromáždíme se u velkého ohniště a změníme své sny v tanec a divadlo, v divokou frašku a drama o třech jednáních, jež se odehrávají ve volné přírodě mezi borovicemi a stříbrnými břízami. Putujeme společně jako soudržná skupina po šamanských cestách podle předem stanoveného itineráře. Už jsme prozkoumali vnitřní buněčnou strukturu těla, abychom zjistili, jak ho máme léčit, a tímto způsobem jsme i stanovili diagnózu. Podnikli jsme skupinové výpravy do jiných kultur, jiných časů a jiných dimenzí. Právě tam často testuji nové techniky, například proces bleskového snění, který je rychlou a zábavnou metodou, jakou můžeme využívat při každodenním sdílení snů, a vždy vede k určité činnosti, jež poskytuje vedení a energii přenášenou ze světa snů do běžného života.³

Když jsem přemýšlel o tématu této knihy – o využívání techniky vědomého snění k navracení částí duše do těla, abychom byli opět celiství jedinci – uvědomil jsem si, že je nesmírně důležité vnést toto téma do rodiny duchovně spřízněných lidí, s nimiž se scházím na naší magické hoře.

Poté, co se všichni shromáždili ve společenské místnosti, jsme se odebrali k jasně planoucímu ohništi, kde jsme podnikli cestu, jejímž cílem bylo obnovit spojení s duchy země, které jsme chtěli požádat o pozhénání naší práci. Pak jsem skupině oznámil, že se vydáme na putování zaměřené na objevování nových technik a zdrojů napomáhajících uzdravení duše. Začal jsem bubnovat a třicet pět lidí si lehlo na zem nebo se pohodlně usadilo na židli a všichni se zahalili do plédů a zavřeli oči. Cítil jsem uvnitř obrovské vzrušení. Udržoval jsem rytmus a pozoroval skupinu, ale moje vědomí se zčásti nesmírně rychle přesunulo jinam a já jsem vnímal výjevy odehrávající se mimo fyzický prostor.

Pak jsem ucítil jemný dotek na pravé paži. Měl jsem zavřené oči a soustředil se na bubnování a dál jsem prožíval své vize. Potom se mě znovu někdo dotkl. Myslel jsem, že je to Carol, která seděla vedle mě a tímto způsobem se mnou putovala přes dvacet let. Napadlo mě, že se snaží upoutat mou pozornost nebo je natolik ponořená do svých vizí, že přestala vnímat fyzický prostor a tělo. Ale když jsem po chvíli otevřel oči, zjistil jsem, že Carol sedí nehybně po mé pravici a je naprosto ponořena do svého putování.

Zavřel jsem oči. A znovu jsem ucítil jemný dotek na paži, ale tentokrát byl naléhavější. Nebyla to ruka, takže je možné, že by to bylo... křídlo? V tu chvíli se dostavil vnitřní vhled. Spatřil jsem křídlo a za ním se postupně objevovalo celé tělo jestřába červenoocasého. Náhle tam byl v celé své kráse a roztáhl křídla. Jak vzlétal, ucítil jsem zvláštní chvění v ramenou. Jestřáb mi opět propůjčil křídla. Začal jsem stoupat vzhůru v jemném energetickém těle, zatímco moje fyzické tělo dál bubnovalo a část mého vědomí pozorovala skupinku.

Velmi rychle jsem se přemístil do severních lesů na místo, které dobře znám. Právě tam jsem byl před čtvrt stoletím povolán při noční cestě na křídlech jestřába. A znovu jsem se ocitl v přítomnosti starodávné Ostrovanky, která umí snít a má zvláštní schopnosti.

Uvědomil jsem si, že stojím v záři bílého světla. Byl tam Bílý vlk. Severně od zdroje světla jsem spatřil úžasnou podobu Mírotvorce, který měl na hlavě velké paroží připomínající živý svícen.

V tu chvíli ke mně začaly v rychlých záblescích proudit informace. Věděl jsem, že jestřáb mě sem přivedl, abych zúročil vše, co jsem se dozvěděl během předchozích setkání s Ostrovankou. Bylo to poznání, že sny odhalují tajná přání duše, a také skutečnost, že v duchovně živé komunitě se scházejí lidé kolem těch, kteří mají sny, jež jim pomáhají rozpoznat, po čem duše touží, a patřičně to ocenit. Uvědomil jsem si, že nestačí jen sedět a povídat o snech, protože duše chce tleskat a zpívat. Chceme vyjadřovat svoje sny pomocí zpěvu a hry a tance – jakoukoli formou spontánního kreativního projevu.

V mé mysli začaly ožívat úžasné příběhy lidu Ostrovanky. Jsou to šifry k léčení duše v běžném životě a v tomto světě. Jeden vypráví o stvoření světa a další líčí jeho spásu.

Kmen Irokézů má příběh o stvoření světa, v němž První žena spadne – nebo je tam spíš postrčena – dírou do svého světa nazývaného Země na obloze. A tím zmizí vše, co důvěrně znala a přinášelo jí to pocit jistoty a bezpečí. Má strach, protože víří prostorem, padá dolů a vidí, že pod ní je beztvářý vodní chaos. Příšerně se bojí a náhle v děsivé temnotě nalezne pomocníky. Přijde ji podpořit Ptačí lid. V původní verzi to jsou velké modré volavky. Přiletí k ní a svými křídly vytvoří jakýsi živý koberec. Ten na chvíli zarazí její pád, ale pak znovu začne padat dolů a nevidí pod sebou pevnou půdu. A náhle se jí dostane další pomoci. Zvířecí duchové se dohodnou, že ji obdarí počátkem nového světa. Postupně se noří do vodního chaosu a nakonec se jedno zvíře – nejmenší a nejskromnější – vrátí zpátky a v tlapce má kousíček vlhké hlíny. Všichni jsou rozpačití, protože takhle začátek nového světa většinou nevypadá. A kam by ho měli umístit? Otázku lokace vyřeší Velká želva. Vynoří se z hlubin a nabídne jim, že základem může být její krunýř. A tam První žena rozetře kousek hlíny. Pak tančí na nové zemi, která se při každém jejím kroku zvětšuje při vířivém tanci stvoření. První žena tančí tak dlouho, dokud nestvoří celý svět.

Tento úžasný příběh nám dodává odvalu a směr ve chvílích, kdy se zamyslíme nad tím, jaké by to bylo, kdybychom ztratili svůj svět a přišli o všechny jistoty. Když propadnete dírou ve svém světě, vstanete a tančíte, dokud nevznikne nový svět. Chcete-li bezpečně přistát na nové zemi, musíte navázat spojení se svými zvířecími duchy.

Lid Ostrovanky má překrásný příběh o spáse světa – příběh o Hiawathovi a Mírotvorci. Než se Hiawatha stal mluvčím a oblíbencem Mírotvorce, žil velmi uboze. Klesl tak hluboko, že se z něj stal kanibal požírající své bližní. Jeho přerod nastal ve chvíli, kdy spatřil svou pravou tvář odrážející se na hladině vody v nádobě, v níž se chystal uvařit orgány nepřítelů, kterého zabil. Jakmile uviděl zářící krásu svého vyššího Já, vzdal se svých zvyků a vydal se na cestu srdce. Stal se z něj „člověk dobré mysli“ a vyvedl svůj lid z Temných časů.

Když Hiawatha přemohl nejstrašnějšího nepřítele, tyranského čaroděje, nezabil ho, ale vyčesal z jeho vlasů hady zla. Po této duchovní očistě vyzval svého bývalého protivníka, ať se připojí k lidem dobré mysli tvořícím skupinu nazývanou *rotiyaner*, které matky kmene označily za tradiční vůdce Lidu dlouhého domu neboli Irokézů, do něhož patří Mohawkové střežící východní bránu.⁴

Stěží jsem zadržel slzy, když do mé mysli proudila pravda o cestě Ostrovanky, protože jsem ji vnímal naplno vnitřními smysly. Nejdůležitější poznání se dostaví, jakmile se navrátíme k touhám vlastní duše.

Setkání s Ostrovankou mi ukázala různé způsoby, jakými nám dávní předci předávají svou moudrost. Má-li do tohoto světa a do našeho života vstoupit klid a mír, musíme se k ní navrátit a začít ji opět využívat, nejlépe hned teď.

Zde je několik věcí, které objevíte nebo se vám vybaví během cesty, jež se v této knize právě otevírá:

- Základem šamanského putování a léčení je schopnost vědomě snít. Tuto sílu můžeme využívat i v současném běžném životě, když sníme a víme, jak máme se svými sny zacházet. Pokud chcete být šamanem, začněte u jídelního stolu a vyprávějte své sny členům rodiny a přátelům.
- Sny odhalují úrovně a aspekty duše, které jsou v bdělém stavu skryty nebo úplně chybí. Zároveň nám poskytují mapy, podle nichž můžeme cestovat tam, kde nalezneme části své životní podstaty a navrátíme je zpátky domů. Královská cesta k uzdravení duše probíhá ve snu, který je branou k osobní cestě. Sen je putování a zároveň je to i určité místo. Ve snech se vzdalujete tomu, co znáte v běžném životě. Nicméně místa, kam putujete, vám nejsou cizí, takže cestu najdete velmi snadno.
- Základním krokem k uzdravení duše je vytvoření prostoru k pročišťování nitra i vnějšího okolí. Naučíte se jednoduché a praktické techniky duchovní očisty včetně metody uvolnění těžkých a nežádoucích energií, jež nejsou vaše, ale našly si cestu dovnitř, když se vytvořila díra ve vašem bytí.

- Po cestě snění nemusíme putovat sami. Jakmile zvládneme dovednosti stopařů snů, můžeme doprovázet přátele na jejich cestách za obnovením duše. Jsme duchovně spříznění společníci, a proto dokážeme překonat strach i lítost.
- V říši imaginace si můžete založit a postupně budovat léčebný dům, do něhož se budete kdykoli navracet.
- Snící lidé putují časem. Můžete procházet časem a poznávat a řešit záležitosti týkající se různých osob z minulosti i budoucnosti. A také můžete ve svých současných prožitcích putovat k mladším verzím svého já a vnímat je tady a teď. Dodáte svému mladšímu já odvalu a poradíte mu ve chvílích, kdy cítí nesnesitelnou bolest a setkává se s příliš velkými výzvami. Pro obě strany je to úžasný zdroj léčivé síly, kterou můžeme využívat ve své přítomnosti.
- Většinou příliš nemyslíme na své předky, ale oni myslí na nás. Ať se nám to líbí, nebo ne, jsme propojeni s předky svých biologických rodin, kteří ovládají naše návyky a chování tak dlouho, než si to uvědomíme a skončujeme s tím. Zároveň jsme spojeni s předky země, v níž žijeme. Chceme být otevření a udržovat přínosné spojení s moudrými předky a svými drahými zesnulými, ale mají-li tyto vztahy vzkvétat, musíme se nejprve zbavit nezdravých dědictví a všeho, co na nás ulpělo z hlediska energií.
- Můžete se vydat do tajné knihovny, kde máte přístup ke všem informacím, jež vás zajímají, a můžete poznávat věci, které upoutaly vaši pozornost. Máte tam také možnost navázat kontakt s mistry. Můžete nahlédnout do své Knihy života, jež vám pomůže lépe poznávat sebe a odhalovat spojení s osobami z minulých i budoucích životů i tajné vzorce svých současných vztahů. Máte-li dost odvahy, můžete dokonce prozkoumat posvátnou úmluvu obsahující úkoly, které jste přijali, než jste vstoupili do svého přítomného života se všemi jeho podmínkami a závazky.
- Při vědomém snění se dostáváme do jiných dob a získáváme přímé informace, které můžeme dál zkoumat a ověřovat. Pomáháme tím učencům a vědcům při jejich snaze postoupit dál

a rozvíjet dosavadní poznatky. Můžeme autentickým a přínosným způsobem obnovovat nejlepší dávné tradice a rituály. A tím napomáháme uzdravení kulturní a kolektivní duše.

- Ze všech průvodců a učitelů, kteří se objevují v našem životě, bývá často nejdůležitější ten, koho nepoznáváme, protože jsme zapomněli, že existuje, a mylně ho považujeme za někoho jiného. Je to spřízněná duše, jež nám nikdy nelže a nikdy nás neposuzuje. Je to Já sídlící na vyšší úrovni než běžné já. Je to tvář, kterou nám odhalí vyšší Já, když jsme ochotni pozorně se dívat. Naučí vás, jak máte obnovit a udržovat spojení s tím, co súfisté krásně nazývají duší duše.

Proto je tak důležité uchovávat duši v těle a pochopit, že jsme jedineční a naše životní příběhy se neodehrávají jen jednou – odehrávají se stále, v přítomném okamžiku. Je třeba dbát o rozvoj duše, protože jen tak se staneme něčím víc. Budeme stále víc ztělesněním vyššího Já. To však vyžaduje ochotu učinit tvůrčí skok a vnést do svého života a našeho světa něco nového. Mýtus, který znovu oživíme ve své myslí a životě, nám přináší kreativní sílu a slouží duši. Díky snění objevíme mýty, podle nichž můžeme žít. Nalezneme příběhy, jež postaví duši ke kormidlu lodě vydávající se na dlouhou vzrušující plavbu.



1. kapitola

Snící šamani

Musel jsem mít sny, abych mohl jednat.

ISAAC TENS, šaman kmene Gitxan

Kdo je šaman? Podle antropologů pochází toto slovo od Tunguzů žijících na Sibiři. Jeho původní význam je častým tématem diskusí. Někteří vědci tvrdí, že znamená „kněz“, ale šamani, kteří mají přímé vhledy, se v ničem nepodobají kněžím, strážcům přejatých doktrín a rituálů. Slovo *šaman* se začalo běžně používat po vydání klasického díla *Šamanismus a nejstarší techniky extáze* (Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy), kterou napsal Mircea Eliade. Líčí v ní, že šaman je duchovní člověk ovládající umění putovat mimo tělo a komunikovat s duchy, provádět živé i mrtvé a léčit je.

Zde jsou hlavní charakteristiky šamanů pojímané z širšího kulturního hlediska:

Dokážou z vlastní vůle putovat do skrytých dimenzí reality.

Pracují se zvířecími silami a duchovními pomocníky.

Sférou jejich působení je péče o duši a její vedení.

Dostali se do dimenzí mimo smrt a navrátili se.

Společnost si váží jejich schopností a služeb.

U národů Střední Asie je hlavní pomůckou při šamanském putování bubínek s jednoduchým rámem, jaký používáme ve skupinách vědomého snění. Burjati (jedna z etnických skupin Mongolů) mají příběh vyprávějící, jak tento šamanský bubínek získal svou podobu. Před dávnými časy si Smrt stěžovala Bohu, že jeden mocný šaman narušuje vyváženost věcí.

Ten šaman byl tak úspěšný v navracení duší mrtvých zpátky do těla, že Smrt přicházela o svůj podíl. Bůh sáhl dolů z nebes, vytáhl vitální duši z těla naprosto zdravého člověka, dal ji do láhve a sedě na svém trůně čekal, jak se šaman zachová. Rodina nešťastníka, který ležel na zemi a nejevil známky života, se vydala za šamanem, jenž vyskočil na svůj buben – kterému říkal „kuň“ – a vydal se do dolního a středního světa, aby našel ztracenou duši. Aby mohl splnit své poslání, musel nakonec putovat výš než kdy jindy, až do horního světa, kde spatřil Boha, jak sedí na trůně a v ruce drží láhev s uvězněnou duší. V tu chvíli by to vzdali i ti nejobdivnější šamani. Ale tento šaman byl odhodlaný dokončit svou misi. Proměnil se ve vosu a bodl Boha do čela. Pro Boha to byl takový šok, že bolestí upustil láhev. Šaman popadl zajatou duši a kvapem s ní spěchal do své vesnice. Rozlíčený Bůh po něm metl ohnivý blesk, který roztal buben na dvě poloviny a dal mu klasickou podobu, jakou známe dnes.

Na tomto značně divokém pradávém příběhu je názorně vidět několik základních aspektů šamanské praxe. Šaman pracuje s dušemi. Má schopnost putovat o své vůli třemi vrstvami vesmíru – dolním, středním a horním světem – jež přecházejí v mnohorozměrný kosmos. Šaman ovládá umění převtělování a je v úzkém kontaktu se smrtí. Vždy je ochotný zkoumat limity možností. A slouží společnosti.

Tato tvrzení se týkají opravdových šamanů a platí v mnoha společnostech. Jeden inuitský šaman neboli *angakok* řekl badateli Knudovi Rasmussenovi tuto větu: „Na člověku je důležitá jenom jeho duše.“ Dávní čínští taoisté popsali základ své šamanské praxe jako „umění vznést se na nebe za plného denního světla“ a snažili se zvládnout techniku „letu na jeřábovi“ – putovat k nebi na křídlech jeřába, divoké kachny, draka nebo létajícího tygra.¹ Když se jungovský psychoanalytik Robert Bosnak zeptal jednoho domorodého šamana, jak léčí lidi, odpověděl mu: „Stanu se orlem.“² Holger Kalweit vyzoroval, že šaman se vždy pohybuje na okraji smrti. Zná cesty posmrtného života, protože po nich sám kráčel: „Skutečně umírá a skutečně se znovu narodí.“³

V domorodých kulturách se často stává, že šaman pochází z určité rodové linie a prochází rituálním výcvikem, zkouškami a zasvěcením.

Ale většinou se člověk stává šamanem ve vysoce vypjatých životních krizích, jako je například závažná nemoc nebo prožitek blízký smrti. Nejčastěji se tato výzva objevuje ve snech a vizích. Tradice kmene Odžibveju uvádí, že „volání“ – toto posláni duše má různé názvy – bývá často darem snového průvodce neboli *pawauganuka*.

Šamani bývají popisováni jako léčitelé a průvodce duší a říká se, že procházejí mezi světy a vyjednávají s duchy, ale vždy se objevuje jeden základní prvek, který nebývá příliš zdůrazňovaný a někdy je dokonce zcela opomíjený. Šaman je především ten, kdo sní. K šamanům přicházejí výzvy ve snech a bývají zasvěcováni v době snění. Základem jejich praxe je záměrné putování do snů. Vyvolávají sny, aby mohli diagnostikovat pacienta a zvolit vhodnou léčbu. Putují – v bdělém stavu a zcela při smyslech – ve snovém těle, aby našli ztracené duše, vyjednávali s duchy, bojovali s čaroději a vedli duše zesnulých po správné cestě.

Je pravda, že v některých částech světa, hlavně v Jižní Americe, jsou pro šamanskou tradici charakteristické určité halucinogeny či entheogeny. Nicméně opravdu zkušení šamani si vytvářejí v těle vlastní chemické látky, takže žádné halucinogeny nepotřebují. Já osobně jsem je při své praxi nikdy nepoužíval, protože jsem k ní byl vyzván prostřednictvím snů už v raném dětství, a realitu jiných světů jsem objevoval v době, kdy mě nemoci dovedly na pokraj života a smrti, ale v žádném případě neoduzují ty, kteří vyhledávají určitou pomoc, aby rozšířili své vize.

Šamani nebývají povoláni pouze ve snech, přestože snění tvoří základ jejich praxe. Na západní polokouli se šamanům běžně říká „ten, kdo sní“. Už jsem se zmínil, že v jazyce kmene Mohawků je slovo *atetšenc*, které má i ženskou podobu *znějící ratetšenc*. I toto slovo znamená „ten, kdo sní“ a označuje člověka, který má hodně mocné a pravdivé sny a dokáže ve snu putovat a léčit druhé ve snovém prostoru. A zároveň znamená „doktor“ a „léčitel“. Dávné tradice říkají, že kdo chce být šaman, doktor, léčitel, musí se vyznat ve světě snů.

Pro Daury žijící v centrálním Mongolsku je šaman (*jadgan*) ten, kdo je schopný snít a bezpečně a účinně putovat ve snech po cestách duší, tedy tam, kde by se jiní lidé ztratili. Pokud šaman usoudí, že jde o ztrátu

duše, použije zvláštní sen (*soolong*), v němž se mu zjeví pravda. „Sny zvané soolong jsou hlavní metodou divinace před šamanskou seancí a umožňují šamanovi určit, jaký duch byl v tomto případě aktivní, kde se nacházel ve vesmíru a kdy je vhodné požádat o usmíření.“⁴ Šamani si svou schopnost snít chrání, stejně jako ostatní lidé ochraňují svůj vzácný majetek, a mohou odmítnout vědomě snít, pokud jim druzí nedají odpovídající dary a neprojeví patřičný respekt. Když se někdo nachází na pokraji smrti, členové rodiny požádají šamana, ať „pozoruje svůj sen“ a určí, zda je třeba podniknout noční putování (*dolbor*), a pokud ano, jakou cestou by se měl vydat.⁵ Daurský šaman vyžaduje od svých pacientů, aby také snili. Jeden mongolský šaman řekl návštěvníkovi, který si stěžoval na bolesti žaludku: „Nemáte-li sen, pak není možné provést rituál.“⁶ Je zajímavé, že mongolské slovo *soolong* označující šamanské sny má stejný kořen jako slovo *solongo* znamenající „duha“. Je to náznak, že sen může být duhovým mostem spojujícím světy.

Tradice australského kmene Worora říká, že „když šaman rozmlouvá s dušemi mrtvých, musí jeho duše opustit ve spánku tělo“. Šaman se setká se „stínem“ zesnulého a ten ho odvede do říše mrtvých a pak ho zase vyvede ven. Šaman se navrací s posvátnými tanci a písněmi.⁷

Australští domorodci z Walcottské zátoky věří, že hadí bůh Unggul svolává pomocí snů mocné šamany. Jejich iniciace závisí na schopnosti projít mnoha značně děsivými zkouškami, a pokud je zvládnou, zrodí se v novém těle s novým mozkem plným světla. Poté je šaman schopný dvojnásobně projektovat své sny. Jeho síly se nazývají *miriru*. A. P. Elkin v knize *Domorodci na vysoké úrovni* (Aboriginal Men of High Degree) vysvětluje, že *miriru* je v podstatě „schopnost léčitele dostat se do snového stavu a transu a využít všechny jeho možnosti“.⁸ Řečeno jazykem dávných obyvatel země, je to poznání, že zdrojem šamanových sil je jeho schopnost snít.

ZPÍVAJÍCÍ ŠAMAN POVOLANÝ SOVOU A SNY

Jedno z klasických líčení způsobů, jakými bývají šamani prostřednictvím snů povoláni ke své praxi, pochází od Isaaca Tense, šamana (*halaaity*) z kmene Gitxan žijícího na severozápadním pobřeží Pacifiku. Kanadský učenec Marius Barbeau zaznamenal v roce 1920 v Hazeltonu v Britské Kolumbii jeho vyprávění a písně. Je to divoký příběh, v němž sny pronikají do fyzického světa a ptáci a zvířata se chovají jako duchové (protože šaman ví, že to tak opravdu je).

Tens líčí, jak třicet let po jeho narození k němu přiletěla obrovská sova ve chvíli, kdy při soumraku štípal dříví, aby připravil ohniště. „Ta sova mě popadla za hlavu a snažila se mě vynést vzhůru.“ Tens ztratil vědomí. Když přišel k sobě, zjistil, že leží ve sněhu a z úst mu teče krev. Svět byl náhle jiný než dřív. Když se potácel domů, měl pocit, že stromy se nad ním sklánějí a pak ho obtácejí jako hadi. Když ulehl do postele, vůbec nechápal, co se děje. Měl pocit, jako by spadl do divokého víru.

Jeho rodina přivedla dva šamany, kteří v této podivné situaci rozpoznali možnou výzvu. Řekli, že Isaac Tens by se měl stejně jako oni stát šamanem. On o tom ale nechtěl ani slyšet. Zotavil se a vydal se na lov. Když zabil a stáhl z kůže několik vodních zvířat, spatřil další obrovskou sovu. Střelil po ní a pozoroval, jak padá k zemi. Ale když šel pro její tělo, nebylo po ní ani stopy. Vracel se tedy domů a měl pocit, jako by ho pronásledoval dav duchů. Byl v transu a upadl na zem.

Když se mu podařilo dojít přes zamrzlou řeku domů, celé jeho tělo hořelo a náhle v duchu uslyšel zvláštní píseň. „Ten zpěv vycházel ze mě a nebylo možné ho zastavit.“ Všude kolem něj byli zvířecí duchové, které ale viděl jen on. „Takové vize přicházejí, když je člověk povolán, aby z něj byl halaaita. Písně se rodí samovolně a není třeba je skládat.“

Dál a dál z něj proudily šamanské písně. V tu chvíli poslechl volání. Ostatní šamani mu poradili, že chce-li se naučit, co je třeba, musí žít v ústraní a setkávat se jen se čtyřmi bratřenci, příslušníky kmene Vlků, kteří se o něj starali. Hlavní částí období výcviku a příprav bylo snění. „Musel jsem mít sny, abych mohl jednat.“