

ŠAMANSKÁ
ZKUŠENOST

Kenneth Meadows

ŠAMANSKÁ ZKUŠENOST



Praktický průvodce
mimosmyslovým
vnímáním

Přeložila Mária Schwingerová


MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Meadows, Kenneth

[Shamanic experience. Česky]

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

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

- šamanismus

- mimosmyslové vnímání

- sebeřízení

- rozvoj osobnosti

- příručky

133 - Ezoterismus. Okultismus [17]

Kenneth Meadows

Šamanská zkušenost

Praktický průvodce mimosmyslovým vnímáním

Copyright © Kenneth Meadows 1991, 2001

First published by Element Books in 1991; reissued in 1998

Translation © Mária Schwingerová, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-390-4

U M Ě N Í Ž Í T

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

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

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

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

Obsah

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

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

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

Poděkování

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nová hranice



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

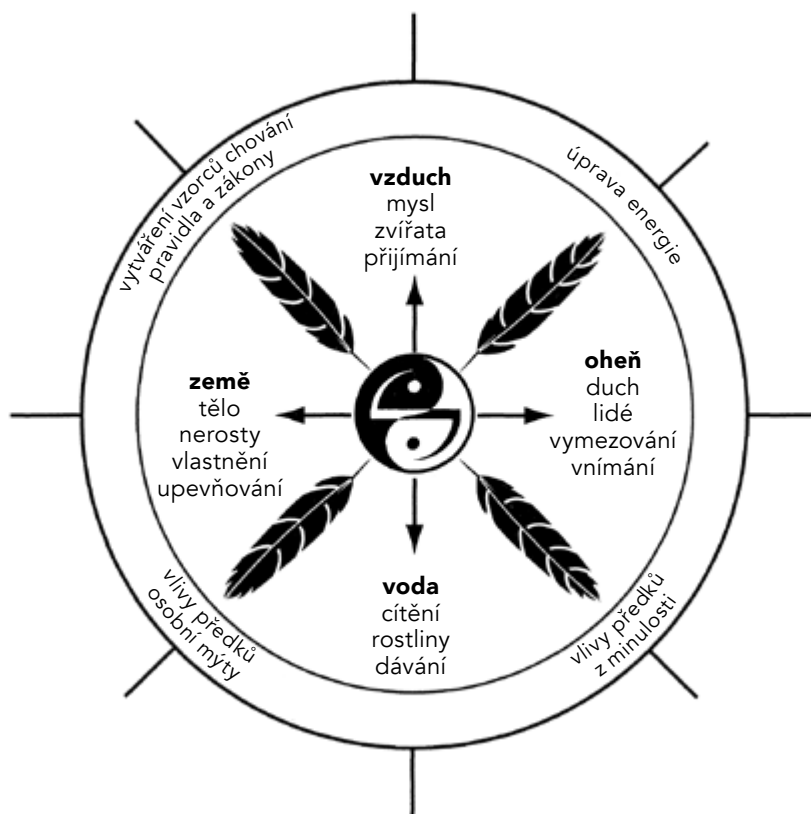
Mnohé z našich nejnaléhavějších enviromentálních problémů jsou výsledkem osobní nerovnováhy člověka v masovém měřítku. Země v současnosti trpí v důsledku nevědomosti lidstva a bezohledného vykořisťování. Rovnovážného stavu může být dosaženo jedině obnovením úcty vůči přírodě, Zemi a všem jejím obyvatelům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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Šamanství otevírá úplně jinou perspektivu, podle níž

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

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

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

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

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

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

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