

Sandra  
Ingermanová



# ŠAMANSKÉ CESTOVÁNÍ

Průvodce pro začátečníky



MAITREA

ŠAMANSKÉ  
CESTOVÁNÍ

Sandra  
Ingermanová

# ŠAMANSKÉ CESTOVÁNÍ

Průvodce pro začátečníky

Přeložila Lenka Adamcová



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Ingerman, Sandra

[Shamanic journeying. Česky]

Šamanské cestování / Sandra Ingermanová ; z anglického originálu Shamanic journeying ... přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 77 stran  
ISBN 978-80-7500-350-8

133.4:2-382 \* 2-587 \* 159.961 \* 159.923.5 \* 2-587.7 \* 615.8 \* 133 \* (0.062)

– šamanismus

– rozšířené vědomí

– sebeřízení -- esoterické pojetí

– duchovní zkušenosti -- esoterické pojetí

– léčitelství -- esoterické pojetí

– šamanské cestování

– populárně-naučné publikace

133 - Ezoterismus. Okultismus [17]

Sandra Ingermanová

**Šamanské cestování**

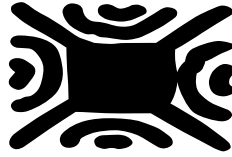
*Shamanic Journeying*

Copyright © Sandra Ingerman, 2008

Translation © Lenka Adamcová, 2016

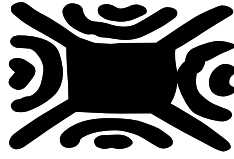
Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-350-8



## Obsah

Úvod .....	vii
1. kapitola – <i>Šamanismus: Cesta přímého odhalení</i> .....	1
2. kapitola – <i>Tři světy</i> .....	7
3. kapitola – <i>Silová zvířata a učitelé</i> .....	13
4. kapitola – <i>Příprava na cestu</i> .....	25
5. kapitola – <i>Časté otázky na téma šamanského cestování</i> .....	35
6. kapitola – <i>Vaše první šamanská cesta</i> .....	51
7. kapitola – <i>Věštecké a léčebné cesty</i> .....	57
8. kapitola – <i>Další cesty</i> .....	65
9. kapitola – <i>Propojení vašeho cestování se životem vaší komunity</i> .....	71
Zdroje informací .....	75
O autorce .....	77



## Úvod

**K**dyž uvažujeme o slově šaman, mnohým z nás se vybaví představa duchovního učitele plně ponořeného do tajného poznání a mysteriózních sil. Tak jak se obyčejná holka z Brooklynu dostala v osmdesátých letech dvacátého století k šamanismu?

V roce 1980 jsem navštěvovala California Institute of Integral Studies, kde jsem se pracovala ke svému magisterskému titulu v psychologickém poradenství. Z finančních důvodů jsem musela pracovat šedesát hodin týdně – a musela jsem získat každé čtvrtletí ve škole dvanáct kreditů – takže jsem vždycky hledala ty snadné. Jednoho dne jsem byla v kanceláři ve škole a vešel kamarád se zprávou, že z Connecticutu přiletí nějaký člověk, jenž povede víkendový seminář o čemsi zvaném šamanismus. Nevěděl, co ten seminář zahrnuje, ale řekl mi, že bych mohla lehce získat dva kredity, když ho absolvuju. Okamžitě jsem se přihlásila – aniž bych se aspoň podívala, jaká je na něj požadovaná četba. Seminář začal na Halloween roku 1980.

Z muže přilétajícího z Connecticutu se vyklubal doktor Michael Harner, antropolog a autor knihy *The Way of the Shaman*

(*Cesta šamana*), jenž je proslulý tím, že oživil tradici šamanského cestování pro moderní západní kulturu. Při výzkumech pro svou knihu doktor Harner učinil zásadní objev, který se stal základem jeho velmi rozšířeného vyučování na Západě. Zjistil, že šamanské cestování je technika běžná u všech šamanů a ve všech kulturách v celých dějinách bez ohledu na jejich geografické nebo kulturní rozdíly.

V průběhu šamanské cesty šaman vstupuje do změněného stavu vědomí mimo čas a prostor, do toho, čemu Carlos Castaneda říkal ne-všední realita (non-ordinary reality) nebo o čem já uvažuju jako o paralelním univerzu. Šaman obvykle poslouchá nějakou formu rytmických úderů, které zavádějí duši do ne-všední reality. Na těchto cestách šaman získává informace pro pacienty, rodinu a jejich komunitu.

V průběhu víkendového semináře jsem se dozvěděla, že techniku šamanského cestování může v dnešní době používat každý pro získání odpovědí na své osobní otázky, aby se naučil různé léčebné metody, aby pomáhal ostatním lidem ve své komunitě a pracoval na světových a globálních záležitostech. Jakmile jsem na své první cestě potkala svého pomocného ducha, uvědomila jsem si, že mi tato technika pomůže nejen čelit výzvám mého života, ale bude rovněž napomáhat mému osobnímu růstu a vývoji. Od té doby je mým cílem – s mým zázemím v psychoterapii – najít nejlepší cestu uplatňování a sdílení této mocné starobylé techniky.

Technika šamanského cestování umožňuje prožívat a uplatňovat osobní iniciativu a aktivní přístup ve vlastním životě. Poskytuje nám příležitost k dosažení přímého poznání a je jednoduchým přístupem k získání spirituálního vedení. Je to způsob, který nás dostává ven z naší hlavy a rovněž rozšiřuje naše vnímání a vědomí.

Když začínáme zjišťovat, že máme schopnost řešit svoje vlastní problémy, zvyšuje to výrazným, ale přitom uzemněným způsobem naši sebeúctu. Cesta za setkáním s našimi pomocnými silami v nás probouzí pocit váženosti a propojenosti s duchem, jenž přebývá ve všech věcech. Cítíme se milovaní silou univerza a už nikdy si nepřipadáme sami.

Při práci s pomocnými duchy se učíme pravé definici síly. Pravá síla znamená být schopní používat svou energii k vytváření transformace pro sebe, pro druhé a pro planetu.

Šamanské cestování je radostná cesta k opětnému získání vědomostí o tom, jak své životy přivést zpátky do stavu harmonie a rovnováhy. Pomáhá nám probudit se do svého plného tvůrčího potenciálu. Když to děláme, náš život se mění způsobem, který nám přináší dobré zdraví a pohodu pro nás i ostatní. Byla jsem svědkem, jak se lidé trpící depresí probouzejí do radosti ze života. Lidé začínají tančit a zpívat po celoživotním potlačování své tvůrčí jiskry. Viděla jsem, jak si lidé znovu budují život poté, co protrpěli vysilující nemoc nebo osobní ztrátu. Byla jsem svědkem, jak lidé získali zpátky svůj „hlas“. Potřebujeme jen probudit v sobě touhu a otevřít srdce této práci. Každý může cestovat a otevírat se novým dimenzím života, neboť duchové čekají, až nám je budou moct ukázat.

Je důležité, abyste si uvědomili, že vás nebudu cvičit v tom, jak se můžete stát šamanem nebo šamankou. Tradičně nebývá typické, že by se někdo dobrovolně přihlásil nebo sám sebe nazval šamanem. Spíš bývá člověk vybraný „duchy“, aby se šamanem stal a aby působil ve službách svého společenství. V šamanských kulturách je naopak považováno za neštěstí, když se někdo sám prohlásí za šamana, protože je to nahlíženo jako chvástání, a šamanský náhled na sílu je takový, že když se s ní vychloubáte, ztratíte ji. Jako šamana



vás musí rozpoznat vaše společenství v důsledku úspěšných výsledků, jichž dosahujete v záležitostech svých klientů a širší komunity.

V tomto Šamanském cestování: *Průvodci pro začátečníky* se naučíte šamanskou cestu – jednu z nejzákladnějších a nejzásadnějších technik používanou šamany po celém světě pro navázání kontaktu se spirituálními pomocníky, pro získání přístupu k osobnímu spirituálnímu vedení a léčení, pro pomáhání ostatním a planetě a pro opětné spojení s přírodou a jejími cykly a rytmy. Tato technika je určena k tomu, aby vám poskytla přímý přístup k vašemu vlastnímu spirituálnímu vedení. Jsem přesvědčená, že doba, v níž žijeme, vyzývá každého z nás k vytvoření nástrojů pro vyřešení svých problémů, nástrojů, jež nám umožní získat sílu, důvtip a přístup ke zdrojům informací.

Mnozí budou používat tuto techniku pro vlastní osobní léčení, růst a vývoj. Po rozsáhlé praxi budou někteří z vás vedeni k tomu, aby začali pracovat ve prospěch ostatních členů svého společenství a ve prospěch planety. Tento program má za úkol seznámit vás s technikou cestování takovým způsobem, abyste s ní už dál mohli pracovat a žít sami. Připojené CD obsahuje tři sekce bubnování, které vám mají pomoci začít praktikovat techniku cestování. Poté, co dočtete tuto knihu, budete připraveni použít připojené CD jako doprovod na svých cestách do nevěštní reality.



## Šamanismus: Cesta přímého odhalení

**Š**amanismus je nejstarší lidstvu známou spirituální technikou a jeho původ se datuje až desítky tisíc let do minulosti. Výraz „šaman“ je sice sibiřské slovo označující duchovního léčitele, šamanismus se ale praktikoval a stále praktikuje v různých částech Asie, Evropy, Afriky, Austrálie, Grónska a domorodé Severní a Jižní Ameriky. Skutečnost, že tato praxe přetrvala desítky tisíc let, hovoří o její síle.

Jedním z krásných aspektů šamanské cesty je princip přímého odhalení. Technika šamanského cestování nám pomáhá odstranit závoje mezi viditelným a neviditelným světem a získat přístup k informacím a energiím, jež nám mohou pomoci probudit se a navrátit nám naši celistvost. Šaman či šamanka přímo komunikují s duchy, a zabývají se tak spirituálními aspekty nemoci, záchranou duše, spirituálními informacemi, pomáhají duším zemřelých lidí přejít na druhou stranu a provádějí celou řadu obřadů pro své společenství. Působí jako léčitelé, lékaři, kněží, psychoterapeuti, mystikové a vypravěči.

Činnost šamana se tradičně zaměřovala na praktické výsledky. V tradiční šamanské kultuře byl buď jeden člověk, nebo pár lidí, kteří v komunitě působili v roli šamanů. Se šamanem se radili lovci a sběrači kmene, kde najdou zdroje potravy. Kdyby šaman nebyl schopný přesně předpovědět místo, kde se nachází potrava, kmen by nepřežil. Od šamanů se také očekávalo, že budou poskytovat léčení příslušníkům svého společenství. I zde bylo přežití kmene silně závislé na spirituálních schopnostech šamana.

Šamanismus nás učí, že vše, co existuje, je živé a má to svého ducha, a že jsme prostřednictvím své spirituální provázanosti spojeni se zemí a s veškerým životem. Tak, jako kvantová fyzika popisuje energetické pole, které spojuje veškerý život, hovoří i šamani o síti života, jež všechno propojuje do jednoho celku. V moderním světě mnozí z nás cítí hlubokou touhu zakusit jednotu s touto sítí života, a uzdravit tak svůj pocit odloučenosti. Když putujeme do nevšední reality při svých šamanských cestách, učíme se, jak komunikovat s duchy stromů, rostlin, zvířat, hmyzu, ptáků, ryb, plazů a kamenů a také s duchy elementů země, vzduchu, vody a ohně. Přímo prožíváme síť života. Protože jsme součástí přírody, máme hlubokou potřebu znovu se spojit s přírodními cykly a rytmy. Představte si, jak vyčerpávající by bylo jít každý den svého života proti proudu řeky. Ve skutečnosti jsme se oddělili od cyklů a rytmů měsíce a ročních období a často skutečně kráčíme proti proudu řeky života. Jsem přesvědčená, že to je částečně příčinou takových onemocnění, jako je chronická únava, deprese a spousta dalších chorob psychických i fyzických, které jsou v dnešní době tak rozšířené. Pomocní duchové nás toho mohou hodně naučit o obnovení rovnováhy a harmonie v našem životě pomocí opětného spojení s přírodními cykly a životem v souladu s přírodním světem.

V rámci šamanské praxe existuje celá řada obřadů prováděných k uctění a práci s cykly přírody a s cykly v našich vlastních životech a také pro čtení znamení a výklad snů – což všechno s sebou přináší porozumění podstatě, léčení a posílení. Šamanismus nás může také naučit, jakou hodnotu má pravidelná spirituální praxe a jak hodnotné je sloužit ostatním, což přináší skutečný pocit smysluplnosti a účelu do našich životů. A nakonec nám šamanismus umožňuje získat přístup k mocným silám, které nám mohou pomoci vytvořit svět, v němž chceme žít – pro sebe a pro ostatní.

Šamani léčí emocionální a fyzické nemoci tak, že pracují se spirituálním aspektem nemoci. Tradiční úlohou šamana bylo provádění obřadů. I po desítkách tisíc let jsou tradiční šamani stále součástí života a činnosti komunit na Sibiři, v Asii, Austrálii, Africe a Severní a Jižní Americe. Technika šamanského cestování, kterou se naučíte v této knize, je jen jedním ze šamanských obřadů prováděných za účelem navázání komunikace se spirituálním světem.

Z pohledu šamana existují tři obvyklé příčiny nemocí. První je, že člověk mohl ztratit svou sílu, což způsobuje deprese, chronickou únavu nebo sérii nešťastných událostí. V tomto případě šaman podniká cestu, aby obnovil ztracenou sílu člověka. Nebo mohl člověk ztratit část svojí duše neboli podstaty, k čemuž někdy dochází při emocionálním nebo fyzickém traumatu, jako jsou nehody, lékařské zákroky, zneužití, válečné trauma, účast při nějaké přírodní katastrofě nebo jiné traumatizující okolnosti. Tato ztráta duše má za následek disociaci, posttraumatický stresový syndrom, deprese, nemoci, problémy se selháváním imunity, závislosti, nekončící zármutek nebo kóma. Je úkolem šamana prostřednictvím obřadu pro záchranu ztracené duše vystopovat části duše, jež unikly nebo byly ztraceny kvůli traumatu. Třetí příčinou nemocí z pohledu šamana jsou jakékoli spirituální blokády nebo negativní energie,