

# Magia szamanizmu

Arvick Baghramian



**Uzdrowiająca moc szamańskiej podróży**

Przedmowa: Jonathan Horwitz

G A L A K T Y K A



Arvick Baghramian

# Magia szamanizmu

Uzdrowiająca moc szamańskiej podróży

Przekład: Agnieszka Cioch

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:  
*The magic of shamanism. The healing power of the shamanic journey*

Copyright © by Arvick Baghramian 2007

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:

© Copyright for the Polish edition by Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2018

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-698-8

Redakcja: *Agnieszka Czech*

Korekta: *Emilia Michalak, Monika Ulatowska*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Czarny Kwadrat, [www.czarnykwadrat.eu](http://www.czarnykwadrat.eu)*

Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za jakiegokolwiek konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakiegokolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



## SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA 9

PRZEDMOWA 11

WSTĘP 15

1. SZAMANIZM: PODSTAWOWE DEFINICJE 19

Początki szamanizmu 21

Szamanizm a religia 25

Szaman i duchy 27

Wszechświat szamana 29

2. SEN SZAMANA: POWOŁANIE I INICJACJA 35

Powołanie szamańskie 36

Kryzys inicjacyjny 41

Śmierć i odrodzenie 42

Czy szamani są chorzy psychicznie? 45

Transformacyjna moc kryzysu 48

Szaman jako ranny uzdrowiciel 52

Okres terminowania 54

3. BRAMY DO ŚWIATA DUCHÓW:

SZAMAŃSKIE ŚWIATY I SZAMAŃSKIE PODRÓŻE 59

Krajobraz szamana 60

Dostęp do świata duchów 62

Wywoływanie odmiennych stanów świadomości 65

Miejsce mocy 70

Podróże po dolnym świecie 71

Duch opiekuńczy	75
Podróże do górnego świata	79
Podróże do świata środkowego	84
Podróże bez udziału woli	88
Neoszamanizm	89
Obrzędy szamańskie	94
4. POZA EGO: DUCHY I ŚWIAT DUCHOWY	103
Duchy pomocnicze	104
Czym są duchy?	106
Czy duchy istnieją naprawdę?	109
Czy szamanizm jest praktyką duchową?	113
5. PRADAWNE I WSPÓŁCZESNE UZDRAWIANIE SZAMAŃSKIE	123
Choroba i uzdrawianie z perspektywy międzykulturowej	124
Uzdrawianie według duchów	132
Jak szaman uzdrawia	134
Utrata duszy	135
Sprowadzanie duszy	140
Rytuał przywracania duszy	145
Zwierzęta mocy	147
Podróże diagnostyczne	153
Uzdrawianie grzechotką	160
Uzdrawianie przez duchy natury	162
6. MAGIA SZAMANIZMU: PODRÓŻ JAKO WEHIKUŁ PRZEMIANY	167
Siła obrazów i wyobrażeń	169
Wyobrażenia a szamanizm	171
Metafory	173
Daniel	179
Magia szamańskich podróży	188
Podróż jako wehikuł transformacji	193
Sprawcza siła myśli	195
Odczarowanie świata	201
BIBLIOGRAFIA	203

## WYWOŁYWANIE ODMIENNYCH STANÓW ŚWIADOMOŚCI

Technik i obrzędów, służących osiągnięciu pożądanych zmian świadomości, jest całe mnóstwo. Na ogół polegają one albo na bardzo intensywnej stymulacji zmysłów, albo na deprywacji sensorycznej (pozbawianiu się bodźców). Techniki te wykorzystują mechanizmy fizjologiczne i psychologiczne, w celu wytworzenia ASC. Techniki bazujące raczej na psychice najczęściej stosuje się przed podróżą. Należą do nich: dłuższe odosobnienie, kontemplacja, modlitwa, a także wywoływanie odpowiedniego nastawienia umysłu i przygotowanie otoczenia tak, by podróż mogła być owocna. Przytoczę tu kilka przykładów technik najczęściej stosowanych przez różne społeczeństwa szamańskie.

### Deprywacja fizyczna i sensoryczna

Szamani z całego świata wykorzystują deprywację fizyczną lub sensoryczną. Jedną z technik jest długotrwały post, połączony nawet z unikaniem picia wody. Czas trwania postu jest różny, w zależności od kultury. Może to także zależeć od stanu pacjenta. Czasami pościć musi nie tylko szaman, ale również osoba potrzebująca pomocy.

Kolejną techniką jest pozbawianie się snu. Szaman przez kilka nocy przed magiczną podróżą nie zasypia. Popularnym środkiem służącym zmianie stanu świadomości i zachowaniu energii, stosowanym przez wiele szamańskich społeczeństw, jest powstrzymanie się od uprawiania seksu. Zachowując energię seksualną, szaman nowicjusz zdobywa dodatkową moc, którą może przekierować na naukę i uzdrawianie. Z praktyką tą spotykamy się także w wielu nieszamańskich tradycjach, na przykład w hinduizmie i buddyźmie. Na całym świecie od młodych, początkujących szamanów często wymaga się długotrwałego celibatu. Dopiero wtedy mogą skutecznie praktykować szamanizm.

Szaman zmienia również swoją świadomość za pośrednictwem deprywacji sensorycznej. Magiczna podróż i inne obrzędy odbywają się

w ciemności. Podróż ma się odbywać o zmroku, w nocy lub w sztucznie zaciemnionym pomieszczeniu. Szaman ma mieć zamknięte oczy. Można powiedzieć, że odgradzając się zasłoną ciemności od zewnętrznego świata, szaman wyczula wewnętrzne zmysły i dzięki temu wyraźniej widzi i słyszy duchy. Inne formy deprywacji sensorycznej to pozostawianie w bezruchu i uporczywe wpatrywanie się w płomień.

## Temperatura

Kolejnym środkiem stosowanym przez niektóre kultury szamańskie dla osiągnięcia ASC jest wystawianie się na skrajnie niską lub wysoką temperaturę. Dwie najpowszechniejsze techniki to wystawianie się na mróz i gorąco. Wśród zachodnich szamanów popularność zdobyła technika zwana „szałasem potów” (ang. *sweat lodge*)<sup>22</sup>. Typowy „szałas potów” to niewielka budowla z drewna przykryta ciężkim wodoodpornym materiałem, aby ciepło nie uciekało. Na środku układa się rozpalone do czerwoności kamienie i od czasu od czasu polewa je zimną wodą, aby powstała para. Zwykle pali się także zioła mające działanie oczyszczające.

Technikę tę stosują głównie indiańskie plemiona Ameryki Północnej. Wejście do „szałasu potów” poprzedzają specjalne rytuały. Inne odprawia się, będąc w nim. Przebywając w szałasie, szaman recytuje specjalne pieśni i pali zioła, wsłuchując się w dźwięk bębna. Może to być fizycznie wyczerpujące i czasem wywołuje mdłości, przyspieszenie pulsu, zawroty głowy, a nawet omdlenia.

## Rośliny halucynogenne

Rośliny halucynogenne są kolejnym popularnym narzędziem stosowanym przez szamanów do wchodzenia w odmienny stan świadomości. Wielu osobom szamanizm kojarzy się ze stosowaniem halucynogenów. Ale środki wywołujące halucynacje wcale nie są najważniejszym z narzędzi szamana. Rośliny halucynogenne stosuje się przede wszystkim w Ameryce Południowej i w niektórych regionach Syberii. Liczba środ-



ków halucynogennych używanych przez szamanów na całym świecie jest naprawdę imponująca. Dotychczas wyróżniono około stu typów halucynogenów, a szamani używają ich od ponad trzech tysięcy lat.

Szczególnie często wykorzystuje się w Ameryce Południowej i Środkowej *yage* (znane także jako *ayahuasca*) – napój z pnączy z rodzaju *Banisteriopsis*. Wypija go nie tylko szaman, ale także osoba potrzebująca pomocy i członkowie plemienia asystujący przy obrzędzie. Powszechnie używany w obu Amerykach jest kaktus *peyote*, pejotl (przez Don Juana zwany *mescalito*, zawierający aktywny alkaloid – meskalinę). Huichole wyruszają w podróż do świętej ziemi pejotlu i rytualnie zbierają go na pustyni. Szaman żuje kawałki kaktusa, dopóki nie osiągnie pożądanego efektu. Silnie działający i niebezpieczny bieluń (*datura*) oraz różne gatunki grzybów halucynogennych stosowane są w obu Amerykach i w Europie. Ludy syberyjskie stosują grzyby, najczęściej muchomora czerwonego (*Amanita muscaria*). Grzyb *psilocybe*, zwany „ciałem bogów”, znany jest powszechnie w Meksyku. Szamanka Mazateków Maria Sabina słynie z odbywanych pod wpływem grzybów halucynogennych podróży, podczas których przemawia głosami samych grzybów. Zapytana, czyimi słowami przemawia, odpowiada: „Nie ja to powiedziałam, ale grzyby”. Chociaż skłonni jesteśmy sądzić, że to aktywne związki zawarte w roślinach halucynogennych odpowiadają za niezwykle przeżycia podczas podróży, sami szamani wierzą, że to święte duchy roślin pomagają im osiągnąć odmienny stan świadomości. To duch rośliny przemawia do nich za pośrednictwem wizji, jakie im się ukazują<sup>6</sup>.

Dzięki użyciu świętych roślin szaman poszerza granice wewnętrznej przestrzeni, doznaje silnego poczucia jedności wszystkiego, co żyje, doświadcza grozy i zadziwienia, które umożliwiają mu wykroczenie poza granice rozumu i zmysłów. Ale w odróżnieniu od mistyków innych praktyk duchowych, szamani nie szukają oświecenia dla niego samego. Jest ono dla nich raczej środkiem pozwalającym uzdrawiać i wspomagać wspólnotę. Czczą rośliny halucynogenne jako narzędzia pomagające uzdrawiać.

Rośliny halucynogenne uważane są przez społeczeństwa szamańskie za święte, ponieważ stanowią bramę otwierającą przed szama-

nem świat duchów. Szamani rozumieją moc roślin, znają duchy roślin i szanują je. Tak więc wykorzystywanie ich w praktykach szamańskich ma służyć wyłącznie wchodzeniu w niecodzienną rzeczywistość i przemierzaniu jej. Żaden szaman nie używa roślin halucynogennych dla rozrywki, jak to robią ludzie Zachodu. Co więcej, szamani dobrze wiedzą, jaką ilość danego środka należy przyjąć i pod jaką postacią, aby zapamiętać przebieg podróży i wskazówki przekazane przez duchy, a jednocześnie zachować pewną świadomość miejsca, w którym przebywają.

### Stymulacja słuchu

Świat duchów ma ściśle związki z muzyką. Pobudzanie słuchu za pomocą monotonnych rytmów jest jednym z najpowszechniejszych i najstarszych środków używanych przez szamanów na całym świecie. Ma za zadanie ułatwić przejście do odmiennego stanu świadomości. Najbardziej znane techniki to bębnienie, grzechotanie, taniec, śpiew, deklamacje i jednostajne ruchy ciała. Jednym z najczęściej stosowanych narzędzi są pieśni mocy. Są to pieśni, których szamana uczą duchy pomocnicze na początku okresu odosobnienia, podczas podróży magicznej lub magicznego snu. W niektórych kulturach pieśń nie należy wyłącznie do szamana, ale jest własnością plemienia. Podobnie jak dźwięki bębna, pieśni mocy mają charakter powtarzalny i monotony, co sprzyja wchodzeniu w odmienny stan świadomości.

Techniką stosowaną od niepamiętnych czasów przez różne kultury, nie tylko szamańskie, jest taniec. Typowe przykłady to tańczący dervisze i szamani syberyjscy. Ci ostatni odprawiają rytualne tańce przed rozpoczęciem magicznej podróży, aby ułatwić sobie przejście do ASC. Dzwonki i inne metalowe przedmioty przyszyte do obrzędowego stroju szamana pbrzękują, nadając ruchom tańczącego rytm. Najważniejszymi i być może najbardziej uniwersalnymi narzędziami są jednak szamański bęben i grzechotka.

## Szamański bęben

Bęben i grzechotka są nieodłącznymi towarzyszami szamana *par excellence*. Ułatwiają mu przenoszenie się do niecodziennej rzeczywistości. Wydaje się, że bicie w bęben, w rytmie około dwustu do dwustu dwudziestu uderzeń na minutę, szczególnie skutecznie wywołuje odmienne stany świadomości. Równy, monotonny rytm pozwala szamanowi nie tylko wejść w SSC, ale także pozostać w tym stanie podczas całej magicznej podróży. Aby wejść w SSC, szaman sam zaczyna bębnić. Potem zadanie to przejmuje pomocnik, podczas gdy szaman rozpoczyna podróż (tak jest u wielu plemion syberyjskich). Czasem pomocnik bębni od początku do końca ceremonii. Symboliczne znaczenie bębna szamana to coś o wiele więcej niż jego dźwięk, na przykład północne ludy syberyjskie używają do wyrobu bębnów skóry reniferów – szaman symbolicznie dosiada renifera, by na jego grzbiecie dotrzeć do świata duchów.

Wpływ dźwięków bębna na ludzką świadomość można wytłumaczyć na kilka sposobów. Po pierwsze, dźwięk bębna może blokować zmysły, nie dopuszczając zewnętrznych bodźców, pomagać podróżującemu szamanowi skupić się na podróży i związanej z nią misji. Przypuszcza się, że monotonny rytm bębna rzeczywiście może na poziomie neurologicznym blokować mózg, odfiltrowując ze świadomości wiele bodźców zmysłowych, takich jak ból. W tym stanie umysł szamana jest wolny od zakłóceń i może bez przeszkód penetrować świat duchów. Pogląd ten potwierdzają także moje własne doświadczenia w pracy z ludźmi. Ci z moich klientów, którzy mają trudności z wyruszeniem w magiczną podróż i nie potrafią się oderwać od umysłu, mają też problemy z osiągnięciem stanu ASC. Ludzie ci często mówią: „Dźwięk bębna powinien być bardzo wysoki, żeby nie przeszkadzały mi myśli”.

Inne wyjaśnienie związku dźwięku bębna z ASC proponuje Tart<sup>7</sup>. Twierdzi on, że bębnienie, i w ogóle każdy hałas, zmieniają zwykły stan świadomości po prostu przez zakłócenie zachodzących na bieżąco procesów psychicznych, które utrzymują nas w zwykłym stanie. Odpowiednio silne uderzenia w bęben mogą podziałać jak czynnik destabi-

lizujący i dość łatwo i szybko zmienić stan świadomości. Można to porównać do nagłego przestachu – wtedy też dochodzi do zmiany stanu świadomości.

Panuje wreszcie powszechne przekonanie, że dźwięk bębna zmienia wzorce fal mózgowych. Neher<sup>8</sup> sugeruje, że bębnienie z pewną częstotliwością może pobudzać fale *theta* w niektórych rejonach mózgu. Te same częstotliwości fal mózgowych kojarzy się z kreatywnością, tworczą wyobraźnię i niestandardowym rozwiązywaniem problemów.

## MIEJSCE MOCY

Aby szaman mógł odbyć magiczną podróż do świata duchów, musi wyruszyć ze specjalnego miejsca – miejsca, z którego będzie mógł albo zanurzyć się w ziemię, albo wznieść ku niebiosom. W terminologii neoszamańskiej takie miejsce nazywamy miejscem mocy.

Miejsce mocy jest bramą łączącą zwykłą rzeczywistość z rzeczywistością niecodzienną. Może to być miejsce znane z dzieciństwa, młodości lub nawet poznane w wieku dorosłym. Najważniejsze, żeby nie było to miejsce wyobrażone ani takie, o którym tylko czytaliśmy lub które widzieliśmy w filmie. Musi to być rzeczywiste miejsce w zwykłej rzeczywistości, takie, z którym wiążą się jakieś nasze przeżycia. Na ogół miejsce mocy znajduje się gdzieś na łonie przyrody, gdzieś, gdzie czujemy się dobrze i swobodnie. Na myśl o nim przepęlnia nas uczucie mocy, siły, radość i pewność siebie. Powinno to być miejsce, z którego łatwo można się przedostać zarówno do świata dolnego, jak i do górnego. Ludzie, z którymi się zetknęłam, praktykując szamanizm, najczęściej wybierali drzewa, morze, góry, jaskinie, czasami nawet otwory będące dziełem człowieka, na przykład szyby kopalniane lub studnie.

Miejsce mocy musi istnieć w rzeczywistości z dwóch powodów. Po pierwsze, musi się kojarzyć z osobistym poczuciem prawdziwej mocy i siły. Po drugie, wyprawiając się do świata duchów z miejsca, które istnieje w rzeczywistości, czynimy to przejście łatwiej zrozumiałym dla naszej psychiki i w pełni doświadczamy wyjścia z jednego rodzaju rzeczywistości i wkroczenia do innego.

## ZWIERZĘTA MOCY

W rezultacie rozmaitych przeżyć możemy utracić nie tylko duszę, ale i wewnętrzną moc. Utrata mocy nieuchronnie naraża nas na chorobę, ponieważ dusza, „ciało duchowe”, nie jest już kompletne. Siła, jaką szamanowi zapewniają zwierzęta mocy i duch opiekuńczy, czyni go odpornym na choroby. Według Harnera<sup>23</sup> powód jest prosty:

Duch ten sprawia, że ciało pełne jest mocy i opiera się działaniu szkodliwych sił. Z szamańskiego punktu widzenia w ciele wypełnionym mocą po prostu nie ma już miejsca dla takich niepożądanych szkodliwych energii, w rzeczywistości zwyczajnej znanych jako choroby (...) Bycie pełnym mocy jest jak życie na polu siłowym. Jest się wtedy odpornym na wpływ szkodliwych sił, czyli szamańskiego odpowiednika infekcji.

Przepelnieni mocą nie tylko jesteśmy odporni na choroby, ale mamy też lepszy kontakt ze swoją intuicją i nie kierujemy się strachem. Według Indian Jivaro, jak czytamy u Harnera, zwierzę mocy nie tylko chroni przed chorobą zakaźną, lecz również podnosi umysłową czujność, zwiększa wiarę w siebie i uczciwość.

Kiedy człowiek utraci moc, szaman lub doradca szamański wyrusza w podróż, by sprowadzić zwierzę mocy i przywrócić mu siły. Tak, jak lekarz medycyny może przepisać witaminy, by wzmocnić układ odpornościowy, tak szaman dodaje klientowi sił, przywracając mu zwierzę mocy.

Odzyskanie zwierzęcia mocy może być potrzebne, kiedy dojdzie do utraty mocy albo wówczas, gdy potrzebujemy więcej energii na coś konkretnego. Odzyskanie zwierzęcia mocy może pomóc na różne sposoby. Jeżeli na przykład ktoś ma problemy z koncentracją, przywrócenie zwierzęcia mocy może zwiększyć jego zdolność koncentracji. Czasami odzyskanie zwierzęcia mocy jest konieczne, by człowiek miał siłę zmierzyć się z trudną sytuacją. Kiedy indziej trzeba odzyskać je przed sprowadzeniem utraconej duszy, aby móc się dobrze przygotować na jej przyjęcie.

## Czym jest moc?

Zdrowie i choroba są dla szamana kwestią wewnętrznego mocy. Utrata mocy wywołuje choroby, natomiast jej nabieranie poprawia nasz stan. Co jednak rozumiemy pod pojęciem mocy? Wielu ludzi kwestionuje istnienie mocy, kiedy po raz pierwszy spotyka się z nim w kontekście pracy szamana. Dla wielu z nas słowa „siła” i „moc” mają negatywne konotacje. Często kojarzymy je z przemocą, wykorzystywaniem i presją. Ponieważ moc jest pojęciem najważniejszym w szamańskiej koncepcji świata, objaśnienie jego natury jest szczególnie ważne.

Prawdą jest, że siła może być narzędziem przemocy. Ale ma także inny aspekt. Horwitz<sup>24</sup> zwraca uwagę, że w językach duńskim i niemieckim istnieją dwa różne słowa na oznaczenie siły. Jednym z nich jest *macht*, które na język angielski tłumaczy się jako *might* czyli „moc”. Drugie to *kraft*, energia lub moc twórcza, zbliżone znaczeniem do angielskiego *craft*. *Macht* to siła manipulacyjna, której ludzie używają, by kontrolować innych lub wywierać na nich wpływ. Zachowania inspirowane *macht* to zachowania podszyte strachem. Z tego strachu bierze się siła manipulacji. *Kraft* zaś jest mocą wyrażającą z miłości. Mocą kreatywności, która nie jest skierowana na coś poza nami, ale taką, która po prostu jest. Kiedy jesteśmy przepełnieni mocą, rozkwita w nas siła twórcza – *kraft*, a wówczas *macht* nie istnieje.

## Sprowadzanie zwierząt mocy

W odróżnieniu od dusz, które można odnaleźć albo w dolnym, albo w górnym świecie, zwierząt mocy należy szukać jedynie w świecie dolnym. Sprowadzenia zwierzęcia mocy może się podjąć każdy, kto na własną rękę poszukuje mocy, a nie tylko szaman czy doradca szamański, jak w przypadku przywracania utraconej duszy. Człowiek może mieć właściwie nieograniczoną liczbę zwierząt mocy. Przez lata możemy zgromadzić ich całkiem spore stado. W kulturach rdzennych liczba zwierząt mocy, które posiada szaman jest różna w zależności

od plemienia i samego szamana i może się wahać od kilku do kilkudziesięciu.

Kiedy udajemy się w podróż, by odnaleźć zwierzę mocy, spotykamy energię właśnie w postaci zwierzęcia. Ale czasami, głównie podczas podróży diagnostycznych i uzdrawiających, i mnie, i innym osobom duchy przekazywały energię w postaci kryształów, kamieni szlachetnych lub kwiatów. Jakie znaczenie mają formy energii, które odnajdujemy i przynosimy tym, dla których odbywamy podróż? Czy jedne zwierzęta są potężniejsze lub bardziej pomocne od innych? W moim przekonaniu, chociaż każde zwierzę, które sprowadzamy ma jakieś znaczenie, tak naprawdę nie ma zwierząt słabych i potężnych. Każde odpowiada na konkretne potrzeby danej osoby.

Kolejną ważną kwestią jest symbolika. W niektórych publikacjach na temat szamanizmu można znaleźć objaśnienia znaczenia rozmaitych zwierząt. Bywa to jednak mylące. Jeśli chodzi o zwierzęta, każda kultura wypracowała swoją własną symbolikę. Ludzie Zachodu najczęściej przypisują lwom odwagę i majestat, myszom zaś tchórzostwo i płochliwość. Ale w innych kulturach może być inaczej. Dla Irańczyków wrona symbolizuje coś zupełnie innego niż dla Indian Navaho. Żaba, jaszczurka czy wąż są przez niektóre plemiona Ameryki Południowej uważane za bardzo potężne, chociaż dla współczesnego człowieka Zachodu nie znaczą prawie nic. Przypisywanie zwierzętom z góry przyjętych cech podczas podróży szamańskiej byłoby błędem. Najlepsze, co można zrobić, to po prostu zapytać zwierzę wprost, jaka jest jego rola i jak może pomóc temu, dla kogo odbywamy podróż.

I wreszcie trzeba sobie uświadomić, że żadne zwierzę, choćby nie wiem jak potężne, drapieżne i groźne, nie jest niebezpieczne dla tego, do kogo należy i nie może go skrzywdzić. Zwierzęta mocy są po prostu źródłem siły witalnej. Przychodzą do nas, ponieważ ich poszukujemy, a ich intencje są zawsze dobre, nigdy złe. Są po to, by nam pomagać.

## Dlaczego zwierzęta? Szamanizm i królestwo zwierząt

Dlaczego energia, którą czerpiemy ze świata duchów, objawia się w postaci zwierzęcia, a nie człowieka? Dlaczego są to właśnie zwierzęta?

Nie trzeba było Karola Darwina, by przekonać szamanów, że ludzie i zwierzęta są spokrewnieni. Związki między ludźmi i zwierzętami są dla kultur szamańskich rzeczą oczywistą. Przedstawiciele tych kultur nie tylko na co dzień żyją wśród zwierząt, ale także utrzymują z nimi bliskie i skomplikowane relacje. W wielu mitach mówi się o czasach, kiedy ludzie umieli rozmawiać ze zwierzętami, w licznych legendach pojawiają się zwierzęta przyjmujące postać człowieka, żyjące wśród ludzi. Wprawdzie to współistnienie już nie jest naszą codzienną rzeczywistością, ale szaman przekonuje się o nim w rzeczywistości niezwykłej.

Dzięki duchom opiekuńczym i zwierzętom mocy szaman potrafi wykorzystać moc zwierzęcia, która w żaden inny sposób nie jest człowiekowi dostępna. Wenezuelskie plemię Kalinia wierzy, że niektóre zwierzęta, a dokładniej mówiąc duchy niektórych zwierząt, mają wyjątkowo potężną moc. Ta moc lub mądrość bierze się głównie ze zdolności transformacji zwierzęcia (na przykład węże, zrzucając skórę, „rodzą się” na nowo, żaby mogą żyć w środowisku wodnym i lądowym) i można ją przyrównać do mocy szamana. Powiada się, że przodkowie tych zwierząt przekazali im moc, jaką mieli tylko szamani. Szamani mogą się zmieniać, mogą przybrać postać ptaka lub innego zwierzęcia<sup>25</sup>. Wiele malowideł naskalnych – postaci pół-ludzkie, pół-zwierzęce – przedstawia związek szamana z królestwem zwierząt.

Z historycznego punktu widzenia ludzie zawsze żyli wśród zwierząt i pod wieloma względami ich fizyczna i materialna egzystencja była od zwierząt zależna. Między człowiekiem a światem zwierząt silna więź istniała od zawsze; zwierzęta dostarczały naszym przodkom nie tylko pożywienia i odzienia, ale także leków i narzędzi, służyły jako środek transportu i, co równie ważne, były wiernymi towarzyszami. Obserwu-



jąc zachowanie zwierząt, ludzie przepowiadali pogodę, a nawet mogli też przewidzieć nadciągające kataklizmy.

Zwierzęta były ludziom potrzebne, ale też budziły strach i szacunek. Nasi przodkowie dostrzegali, że zwierzęta mają szczególne zdolności, dla ludzi nieosiągalne. Nie potrafimy pływać tak dobrze jak ryby, wspinać się po skałach jak kozice, widzieć tak dobrze jak jastrząb, biegać tak szybko jak gepard ani wzbijać się w niebo jak orzeł. Jesteśmy częścią przyrody, jak nasi bracia-zwierzęta, ale jednocześnie jesteśmy od niej odgradzeni. Zahamowania, wątpliwości, racjonalizacje, fałszywe osądy i skłonność do samozniszczenia można przypisać właściwie tylko człowiekowi. Zwierzęta są od nich wolne, żyją tak, jak mają żyć, dysponują surową, naturalną energią, którą ludzie utracili. Zwierzęta prawdopodobnie nie doświadczają stanu oderwania się od ducha, nigdy nie tracą poczucia siebie, utrzymują więź z otoczeniem i przyrodą, reagują na każdy aspekt życia. Nic więc dziwnego, że nasi przodkowie uważali, iż zwierzęta posiadają moc, mądrość i utrzymują szczególną więź z życiem, czego człowiek nie potrafi. Dlatego zwracamy się do duchów zwierząt, by nas uczyły i prowadziły przez życie.

Chociaż współcześnie żyjemy z dala od natury i zwierząt, wciąż utrzymujemy z nimi kontakty – spotykamy je w ogrodach zoologicznych, w telewizji, rezerwatach przyrody i oczywiście trzymamy w domach. Małe dzieci częściej marzą o tym, by mieć zwierzątko niż o tym, by mieć brata lub siostrę. Bardzo je lubią i bardzo się do nich przywiązują. Żywe zwierzęta, podobnie jak pluszowe zabawki, wykorzystuje się powszechnie w leczeniu dzieci i dorosłych. Wydaje się więc, że więź, jaka na przestrzeni dziejów łączyła nas ze zwierzętami, wciąż utrzymuje się w naszej psychice i wciąż jest odczuwalna.

Oto grecka opowieść o szczególnej więzi między ludźmi, zwierzętami i duchami.

Ponieważ ludzie byli zwykłymi śmiertelnikami, bogowie, patrzący z góry i widzący to, czego ludzie widzieć nie mogli, od czasu do czasu postanawiali im pomóc i udzielić rady. Pośredniczyła w tym kobieta

zwana Matką Snów. Odbierała wiadomości od bogów, co noc zawijała je w skóry zwierząt i wysyłała do snów ludzi, dla których były przeznaczone. Jeżeli ten, kto otrzymał wiadomość, był wystarczająco bystry, zapamiętywał sen, odwijał zwierzęcą skórę, interpretował to, co mu się przyśniło, i wysłuchiwał tego, co mieli do powiedzenia bogowie. Jeżeli zaś nie zapamiętał, zwierzę wracało do Matki Snów. Ta podejmowała kolejne próby: wysyłała zwierzę do następnego snu, dopóki wiadomość nie została usłyszana. Jeżeli to nie skutkowało, powierzała wiadomość skórze innego zwierzęcia.

### Taniec zwierzęcia mocy

Podobnie jak po sprowadzeniu duszy, tak i po sprowadzeniu zwierzęcia mocy prawie zawsze trzeba odprawić pewne rytuały. Praktykujący neoszamanizm po sprowadzeniu zwierzęcia mocy i oddaniu jego energii osobie potrzebującej pomocy prosi ją o „zatańczenie zwierzęcia”. Robi się to bezpośrednio po podróży, czasami przez kilka dni. Jeżeli ktoś zaniedba ten rytuał, energia zwierzęcia może go znowu opuścić. Właściwie wszyscy, którzy chcieliby uczynić szamanizm swoją drogą życiową, powinni regularnie tańczyć swoje zwierzę mocy. Są i inne sposoby utrzymania łączności ze zwierzętami mocy. Jednym z nich jest obserwowanie znaczących snów i rozpoznawanie przekazów, które daje nam w nich zwierzę mocy.

Dla Karinii słowo *Uba* ma dwa znaczenia: „taniec” i „istnienie”. Uważają, że taniec ma pośród innych mocy także moc tworzenia tożsamości. Taniec i melodia mogą przemieniać ludzi. Karinii wierzą, że kiedy duchy tego chcą, za pośrednictwem tańca i pieśni mogą zmienić postać człowieka. Karinii używają zwrotu „tańczyć kogoś”, który oznacza, że człowiek tańczy taniec kogoś innego, przez co ten, do kogo taniec należy, obejmuje w posiadanie także tego, kto go tańczy. Karinii uważają to zjawisko za szkodliwe, ponieważ oznacza zawładnięcie czyjąś duszą przez taniec i pieśń, ale można uznać, że idea ta bardzo mocno przypomina koncepcję „tańczenia zwierzęcia mocy”. Tańcząc zwierzę, przyjmujemy jego esencję życiową. Inaczej niż tańcząc k o g o ś

u Karinia, tańcząc zwierzę, przyjmujemy jego energię, a nie zostajemy opanowani przez jego ducha<sup>26</sup>.

Tańczenie zwierzęcia mocy zadziwiająco przypomina buddyjską *deity yoge*. Praktykując ją, jogin łączy się z obrazem bóstwa. Wciela się w bóstwo, mówiąc, chodząc i gestykulując jak postać boska. Tybetańczycy uważają ją za jedną z najbardziej skutecznych dróg ku duchowemu oświeceniu<sup>27</sup>. Podobnie jak *deity yoga*, tańczenie zwierzęcia mocy lub ducha opiekuńczego jest doświadczeniem niosącym ogromną moc. Może to być też wskazówka, że stosunkowo młode, współczesne praktyki duchowe wywodzą się z archaicznych praktyk szamańskich.

## PODRÓŻE DIAGNOSTYCZNE

Najczęściej szaman wyrusza w podróż po to, by postawić diagnozę, wyjaśnić, na czym polega choroba i dowiedzieć się, jak można człowieka uzdrowić. Podróżuje zwłaszcza wtedy, kiedy przyczyna choroby lub jej natura nie są oczywiste. Podróż diagnostyczna może wyglądać bardzo różnie. Zależy to od kultury, z jakiej wywodzi się szaman, a także od tego, na czym polega problem.

Postawienie diagnozy wymaga od szamana wejścia w dziedzinę duchów i znalezienia przyczyny choroby. W różnych rejonach świata robi się to na wiele rozmaitych sposobów. Niektórzy szamani odbywają pełną podróż magiczną, aby wykryć przyczynę choroby i znaleźć lekarstwo, a próbę usunięcia przyczyny problemu podejmują natychmiast po jej odkryciu. Inni szamani długo przebywają w odosobnieniu i pogrążają się w kontemplacji. Przy odgadywaniu przyczyny choroby wykorzystuje się kamienie, kości, nasiona różnych kolorów i kształtów. Inne techniki polegają na interpretowaniu snów. Niektórzy szamani po prostu wpatrują się w ogień, aby zgłębić problem, z którym się mierzą.

Bardzo interesującą metodę stosują szamani eskimoscy (opisał ją duński badacz Knud Rasmussen<sup>28</sup>). Polega ona na obwiązywaniu głowy chorego pasem, pytaniu duchów o chorobę i unoszeniu głowy chorego na pasie. Za tą metodą stoi wiara, że duchy odpowiadają na pytania,

wpływając na ciężar głowy chorego. Jeśli odpowiadają „tak”, wchodzi w głowę chorego, czyniąc ją bardzo ciężką, niemożliwą do uniesienia. Jeśli natomiast odpowiadają „nie”, nie wchodzi w głowę, co sprawia, że jest ona lekka i łatwo ją unieść. Ta technika jest zadziwiająco podobna do współczesnej kinezylogii, która polega na mierzeniu zmian napięcia mięśniowego w celach diagnostycznych.

Neoszamanizm również proponuje całą gamę rozmaitych procedur diagnostycznych, na przykład diagnozowanie za pomocą grzechotki, za pośrednictwem duchów natury, podróż diagnostyczną do górnego świata w poszukiwaniu wiedzy i rady duchów nauczycieli. W zależności od problemu stosuje się różne techniki diagnostyczne. Grzechotka i duchy natury mogą pomagać w diagnozowaniu i uzdrawianiu. Zajmiemy się nimi na kolejnych stronach. Podróż diagnostyczna do górnego świata okazuje się zwykle bardzo pomocna i pouczająca, ponieważ dostarcza informacji nie tylko o naturze i przyczynach problemu, ale także o tym, jakie leczenie można zastosować.

Zanim jeszcze omówię problem i inne szczegóły z osobą potrzebującą pomocy, czasami, jeśli jest taka potrzeba, odbywam podróż diagnostyczną. Dokładność diagnozy jest zawsze zdumiewająca, a przekazy, które przynoszę od duchów, nieodmiennie są dla klientów bardzo przekonujące. Podkreślam, że jest to nie tylko moje osobiste wrażenie. Potwierdzają je inni doradcy szamańscy. Czasem, kiedy człowiek pilnie potrzebuje pomocy, ale nie może do mnie przyjść, mogę nawet odbyć podróż diagnostyczną na odległość, nie znając klienta. Nie robię tego często, ale nawet wtedy przekazy duchów są uderzająco trafne.

Smith<sup>29</sup>, próbując wyjaśnić działanie szamańskich podróży diagnostycznych z perspektywy jungowskiej, przywołuje następującą metaforę:

Wyobraźcie sobie, że nasze psychiki nachodzą na siebie i przenikają się wzajemnie jak koła na diagramie Venna; być może wszystkie te nasze koła zawierają się w jednym wielkim kręgu boskiej rzeczywistości. Wówczas możliwe jest, że mój przewodnik duchowy może wejść w twoją psychikę lub, ściślej mówiąc, dostroić się do twojej psychiki w odmiennym szamańskim stanie świadomości. Wskutek tego podróż szamana będzie

dostrajaniem się do twojej częstotliwości, a nie dosłownym przemierzaniem zewnętrznej, obiektywnej przestrzeni i czasu. Możesz nawet mieć dostęp do mojego duchowego przewodnika i zobaczyć go w zmienionym stanie świadomości. Nawet jeśli mój przewodnik duchowy jest manifestacją archetypowego *self*, nie jest przez to mniej rzeczywisty.

Chociaż wyjaśniając, na czym polega podróż diagnostyczna, czy w ogóle podróż szamańska, szamani zastosowaliby zapewne inną terminologię, interpretacja Smitha nie stoi w sprzeczności z szamańskim poglądem na świat. Jedynym twierdzeniem, z którym szaman mógłby się nie zgodzić, jest to, że nasz przewodnik duchowy (lub duch opiekuńczy) może być manifestacją archetypowego *self*, a nie niezależnym bytem duchowym.

Podróże diagnostyczne same w sobie mogą mieć potężne działanie uzdrawiające. Z mego własnego doświadczenia wynika, że czasami od razu po wysłuchaniu przekazów duchów podczas podróży diagnostycznej, jeszcze zanim szaman cokolwiek zrobi, niektórzy doświadczają głębokiej przemiany. Tak było w przypadku Ophry, młodej Izraelki. Ophra przyszła do mnie z pilną sprawą i przed podróżą nic o niej nie wiedziałam. Chociaż uzdrawianie wymagało dalszej pracy, już sama relacja z podróży diagnostycznej zrobiła na niej silne wrażenie i dała nadzieję na dalszą poprawę. Niech sama opowie swoją historię:

Kiedy po raz pierwszy zwróciłam się w stronę szamanizmu, już od siedmiu lat przechodziłam terapię u psychologa. Chodziłam do niego dwa razy w tygodniu. Cierpiałam na stany lękowe, depresję, miałam skłonności samobójcze, bałam się, że oszaleję. Chociaż psychoterapia pozwoliła mi uświadomić sobie, jakie mam problemy, nadal nie wiedziałam, jak sobie z nimi poradzić i jak wcielić w życie rady psychologa. Prawdę mówiąc, czułam się coraz gorzej. Terapia utknęła w miejscu. O szamanizmie pomyślałam, kiedy zaczęłam się obawiać, że mogę kogoś skrzywdzić. Stwierdziłam, że muszę poszukać ratunku gdzie indziej, spróbować czegoś zupełnie nowego, i tak zaczęła się moja przygoda z szamanizmem.

Szamanizm to najstarsza forma praktyki duchowej i uzdrowicielskiej, jaką zna ludzkość. Autorka dowodzi, że dzięki szamańskim podróżom możemy efektywnie łączyć się z własnym źródłem, czyli mądrością i mocą, a także lepiej zrozumieć siebie i swoje życie. Przytaczając analogie między praktyką szamańską a zachodnią psychoterapią, przedstawia szamanizm jako skuteczną metodę, która usamodzielnia każdego, kto jest gotów szukać rozwiązań swoich problemów.



**W**spółczesna szamanka Arvick Baghramian proponuje podróż po znanej od tysięcy lat kulturze uzdrawiania – szamanizmie. Odpowiada na niemal wszystkie pytania, które przychodzą nam, ludziom Zachodu, do głowy, gdy myślimy o tej tradycji. Jak to wszystko działa? Skąd szaman czerpie moce do uzdrawiania? Na czym polega szamańska podróż? Baghramian analizuje związki szamanizmu z psychoterapią, medycyną i koncepcjami Carla Gustava Junga (jej zdaniem Jung odbywał szamańskie podróże). Ale co ważniejsze – podpowiada, w jaki sposób sami możemy nauczyć się takich podróży, by odkrywać magię i tajemnicę świata poza uzgodnioną rzeczywistością, ponieważ „zdolność do magicznego podróżowania jest naszą zdolnością wrodzoną”. Dzięki Baghramian odkrywamy wehikuł transformacji, który pozwala dotrzeć do pokładów mądrości i mocy, uzdrawiać oraz wzmacniać siebie i innych. Czekaliśmy na tę fascynującą książkę i oto jest...

**RENATA ARENDT-DZIURDZIKOWSKA**

trenerka rozwoju osobistego, certyfikowana coach, dziennikarka, autorka książek

ISBN 978-83-7579-698-8



**Cena: 34,90 zł** (w tym 5% VAT)

PATRONAT MEDIALNY:

**e!stilo**  
LIFESTYLE

**NIEZNANY  
ŚWIAT**



**MIESIĘCZNIK  
SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

**Miesięcznik  
ZWARTE  
WYNIKI**