Medycyna Szamanów

Kompletny poradnik szamańskiej drogi uzdrawiania

Zygmunt Krok

Spis treści

Rozdział 1. Wezwanie Ducha: początek szamańskiej ścieżki 4

1.1. Kim jest szaman? Najstarsza profesja ludzkości 4

1.2. Choroba szamańska i znaki powołania.....9

1.3. Szamanizm na wszystkich kontynentach: wspólne korzenie 16

1.4. Czy każdy może podążać tą drogą?.....22

1.5. Pierwsze kroki: intencja, pokora i otwarte serce 30

Rozdział 2. Trzy Światy: mapa niewidzialnej rzeczywistości**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.1. Drzewo Świata i oś łącząca wymiary**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.2. Świat Dolny: kraina zwierząt i mocy ziemi**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.3. Świat Środkowy: duchy miejsc i żywiołów**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.4. Świat Górny: nauczyciele i przodkowie**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.5. Zasady bezpiecznego poruszania się między światami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 3. Bęben, grzechotka i pieśń: narzędzia podróży**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.1. Rytm, który otwiera bramy świadomości**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.2. Twój pierwszy bęben: wybór, przebudzenie i pielęgnacja ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.3. Grzechotka, pióro i kamień mocy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.4. Pieśni mocy i głos duszy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.5. Przebieg pierwszej podróży szamańskiej krok po kroku**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 4. Zwierzęta Mocy i Duchowi Przewodnicy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.1. Kim są sprzymierzeńcy z innych światów?**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.2. Spotkanie ze Zwierzęciem Mocy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.3. Znaczenie i dary najczęstszych zwierząt**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.4. Nauczyciele w ludzkiej postaci i duchy przodków**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.5. Budowanie trwałej relacji z przewodnikami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Odzyskiwanie Duszy: powrót utraconych części siebie. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.1. Czym jest utrata duszy i jak ją rozpoznać**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.2. Trauma, strata i rozdarcie wewnętrzne w ujęciu szamańskim **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.3. Podróż po zagubione fragmenty**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.4. Przywitanie i integracja powracających części**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.5. Życie po odzyskaniu duszy: nowa pełnia**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Rośliny Nauczyciele i mądrość Ziemi**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.1. Rośliny jako istoty duchowe.... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.2. Zioła okadzające: szałwia, jałowiec, palo santo i inne**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.3. Rozmowa z duchem rośliny..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.4. Święte rośliny tradycji ludowych świata**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.5. Szacunek, odpowiedzialność i etyka**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 7. Oczyszczanie energii i usuwanie duchowych obciążeń . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.1. Ciało energetyczne i jego zaburzenia**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.2. Zatrzymane energie, wpływy i przywiązania**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.3. Rytuały oczyszczania: dym, woda, ogień i dźwięk**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.4. Ochrona energetyczna na co dzień**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.5. Oczyszczanie domu, przestrzeni i miejsc**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 8. Uzdrowiciel w świecie współczesnym**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.1. Szamanizm a medycyna konwencjonalna**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.2. Ceremonie przejścia: narodziny, dojrzałość, śmierć**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.3. Krąg i wspólnota: uzdrawianie w grupie**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.4. Etyka uzdrowiciela i pułapki ego**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.5. Codzienna praktyka: życie w zgodzie z duchami i Ziemią .... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Wezwanie Ducha: początek szamańskiej ścieżki

1.1. Kim jest szaman? Najstarsza profesja ludzkości

Zacznijmy od słowa, bo ono samo opowiada kawałek historii.

„Szaman" pochodzi z języka ewenkijskiego — mowy ludu z Syberii Wschodniej, zamieszkującego tereny nad Jenisejem, Leną i Amurem. W ewenkijskim brzmi ono šaman albo saman i oznacza człowieka, który wie, albo tego, kto jest poruszony, wzburzony, wprawiony w ruch. Badacze spierają się o dokładną etymologię od stu pięćdziesięciu lat. Część wywodzi je z rdzenia oznaczającego wiedzę, część ze słowa opisującego gwałtowny ruch ciała, a jeszcze część szuka związków z sanskryckim śramana, czyli wędrownym ascetą, przeniesionym do Azji Środkowej drogą buddyjską. Rozstrzygnięcia nie ma i prawdopodobnie nie będzie.

Do języków europejskich słowo trafiło konkretną drogą i warto ją prześledzić, bo tłumaczy sporo późniejszych nieporozumień. Przenieśli je rosyjscy podróżnicy, urzędnicy i zesłańcy opisujący Syberię w siedemnastym i osiemnastym wieku. Najwcześniejsze wzmianki pochodzą z relacji protopopa Awwakuma, zesłanego nad Bajkał w latach pięćdziesiątych siedemnastego wieku, który opisał obrzęd tunguskiego szamana w tonie zdecydowanie niepochlebnym. Później pisali o tym uczestnicy rosyjskich wypraw badawczych — Nicolaes Witsen, który w 1692 roku zamieścił w swoim dziele rycinę przedstawiającą tunguskiego szamana, oraz badacze z wypraw akademickich osiemnastego wieku, między innymi Johann Georg Gmelin i Gerhard Friedrich Müller. Z rosyjskiego słowo przeszło do niemieckiego, francuskiego i angielskiego, a stamtąd wróciło do nas.

Zwróć uwagę na jedną rzecz: wszyscy ci autorzy byli ludźmi z zewnątrz. Opisywali coś, w co nie wierzyli, w kategoriach, którymi dysponowali — a dysponowali kategoriami oszustwa, histerii i zabobonu. Dopiero dwudziesty wiek przyniósł podejście inne, i do tego jeszcze wrócę.

Archeologia sięga znacznie głębiej niż pisane relacje i pokazuje, że praktyki tego rodzaju są bardzo stare.

Najbardziej znanym znaleziskiem jest postać z jaskini Trois-Frères w południowej Francji, nazywana Czarownikiem. Ryt na ścianie, datowany mniej więcej na trzynaście tysięcy lat wstecz, przedstawia istotę łączącą cechy ludzkie i zwierzęce: postawę dwunożną, poroże jelenia, ogon, brodę. Henri Breuil, który ją przerysował na początku dwudziestego wieku, uznał ją za obraz szamana w stroju obrzędowym. Spór o to trwa — część badaczy uważa, że przerys Breuila jest dokładniejszy niż sam ryt, i że widzimy raczej jego interpretację niż to, co naprawdę wykuto w skale. Mimo to postaci łączące człowieka ze zwierzęciem powtarzają się w sztuce epoki lodowcowej na tyle często, że trudno je uznać za przypadek.

Drugie znalezisko jest nowsze i moim zdaniem ciekawsze, bo wyjątkowo dobrze udokumentowane. W jaskini Hilazon Tachtit w północnym Izraelu odkryto pochówek kobiety sprzed około dwunastu tysięcy lat, z kultury natufijskiej. Kobieta miała około czterdziestu pięciu lat, była niewysoka i miała wyraźną deformację miednicy, przez którą prawdopodobnie poruszała się w sposób zwracający uwagę. Pochowano ją w starannie przygotowanej niszy, obłożoną kamieniami, a w grobie złożono rzeczy, których nie znajduje się w innych pochówkach z tego okresu: pięćdziesiąt skorup żółwi, skrzydło orła przedniego, miednicę lamparta, kość przedramienia dzika, czaszkę kuny i ludzką stopę należącą do innej osoby.

Nie wiemy, co ta kobieta robiła za życia i jak nazywali ją jej bliscy. Wiemy, że pochowano ją inaczej niż wszystkich pozostałych, z przedmiotami pochodzącymi od zwierząt silnych i drapieżnych. Archeolodzy, którzy opisali to znalezisko, uznali ją za najstarszy udokumentowany pochówek osoby pełniącej funkcję szamańską. Jest to interpretacja, nie pewnik, i tak ci ją podaję.

Co szaman właściwie robił w swojej społeczności? Odpowiedź jest obszerniejsza, niż większość ludzi się spodziewa, bo nie był wyłącznie uzdrowicielem.

Leczył chorych. To była funkcja podstawowa i najczęściej wymieniana. Leczył ziołami, zabiegami fizycznymi, obrzędami i rozmową — i te cztery rzeczy były w praktyce nierozdzielne.

Wróżył, czyli ustalał rzeczy niewiadome. Gdzie są zwierzęta. Czy wyprawa się powiedzie. Kto ukradł. Czy chory wyzdrowieje. Gdzie szukać zaginionego.

Odprowadzał dusze zmarłych. Jest to funkcja, o której w popularnych opisach prawie się nie mówi, a w wielu tradycjach była traktowana jako najważniejsza. Szaman towarzyszył zmarłemu w drodze, dbał, żeby dotarł tam, gdzie powinien, i żeby nie wrócił do żywych. W społecznościach syberyjskich do tej roli dopuszczano wyłącznie najbardziej doświadczonych.

Ustalał przyczyny nieszczęść. Susza, pomór bydła, seria chorób w jednej rodzinie, nieudane polowania — ktoś musiał powiedzieć, skąd się to wzięło i co z tym zrobić. Była to funkcja porządkująca życie społeczności i to ona dawała szamanowi realny wpływ.

Pośredniczył w sprawach polowań. Prosił duchy zwierząt o zgodę, negocjował, składał ofiary i pilnował zasad: ile wolno zabić, czego nie wolno marnować, jak postąpić z kośćmi. W kulturach łowieckich była to sprawa przetrwania, nie uprzejmości wobec przyrody.

Teraz dwa rozróżnienia, bez których cała reszta tej książki się rozmywa.

Szaman a kapłan. Kapłan działa przez ustalony obrzęd i przez instytucję, która go do tego upoważnia. Zna formuły, zna kolejność, wykonuje to, co przekazano mu w nauczaniu, i jego skuteczność nie zależy od tego, co osobiście przeżywa w trakcie. Został wyświęcony i to wyświęcenie jest źródłem jego uprawnień.

Szaman działa przez osobisty kontakt ze światem duchów. Jego uprawnienie bierze się z tego, że duchy go przyjęły — nie z tego, że społeczność go wyznaczyła. Obrzęd bywa u niego za każdym razem trochę inny, bo przebieg zależy od tego, co podczas niego zastanie. Kapłan odprawia; szaman wchodzi i wraca z czymś.

W praktyce te role się mieszają i w wielu kulturach pełniła je ta sama osoba. Rozróżnienie jest jednak przydatne, bo mówi, skąd w danym systemie bierze się władza duchowa.

Szaman a medium. To drugie rozróżnienie bywa myląco przedstawiane, więc powiem je najprościej, jak umiem.

Medium oddaje swoje ciało. Duch wchodzi, przemawia, działa, a medium zwykle nie pamięta, co się działo, i nie ma nad tym kontroli. Zjawisko znane jest w wielu tradycjach na całym świecie i ma własną, obszerną literaturę.

Szaman zachowuje kontrolę. Sam podejmuje decyzję o wejściu w kontakt, sam określa cel, sam wraca. Mircea Eliade ujął to w określeniu, które przyjęło się w całej dziedzinie: szaman jest mistrzem ekstazy. Słowo

„mistrz" znaczy tu dokładnie tyle, że panuje nad stanem, w który wchodzi, a nie że osiągnął w czymkolwiek doskonałość.

Ma to konsekwencję praktyczną, która będzie wracać w całej tej książce: wszystko, czego będę cię uczył, zakłada twoją przytomność. Nie ma tu technik polegających na oddaniu się czemukolwiek i na utracie kontaktu z sobą. Jeśli kiedykolwiek trafisz na osobę, która namawia cię do oddania władzy nad sobą — niezależnie od tego, jak to nazwie — nie masz do czynienia z tą drogą.

Odmienny stan świadomości jest podstawowym narzędziem pracy szamana i powiem o nim tu wyłącznie od strony tego, jak się go doświadcza; techniką zajmiemy się w rozdziale trzecim.

Jak to wygląda od środka? Zmysły zewnętrzne cichną, choć nie znikają — słyszysz, co dzieje się w pokoju, i wiesz, że leżysz na podłodze. Jednocześnie zaczyna się druga warstwa odbioru: obrazy, które przychodzą same, bez twojego udziału i często wbrew temu, czego się spodziewałeś. Czas przestaje być mierzalny — to, co wydawało się dwiema godzinami, trwało dwadzieścia minut. Pojawia się poczucie kierunku, ruchu, przechodzenia. I pojawia się coś, co trudno opisać, a co rozpoznaje każdy, kto przez to przeszedł: wrażenie, że nie jesteś autorem tego, co się dzieje.

Z tego stanu wraca się z materiałem — z obrazem, zdaniem, poczuciem kierunku. Co z tym materiałem zrobić, jest już pracą zwykłej, trzeźwej głowy i w tej książce poświęcam temu sporo miejsca.

Szamańskie rozumienie choroby jest inne od naszego i trzeba je poznać, żeby reszta miała sens.

W tym ujęciu choroba nie jest awarią mechanizmu. Jest zaburzeniem relacji — i to jest słowo kluczowe. Relacji z duchami, którym czegoś nie dopełniono. Z przodkami, których pominięto albo wobec których ciąży niezałatwiona sprawa. Z naturą, z której wzięto więcej, niż wolno, albo w sposób niewłaściwy. Z ludźmi, wobec których został konflikt. I z samym sobą, gdy człowiek żyje wbrew czemuś, co w nim jest.

Choroba jest więc sygnałem, że coś w sieci powiązań się urwało, a leczenie polega na odnalezieniu i naprawieniu tego miejsca. Dlatego szamańskie zabiegi dotyczą relacji: przeprosin, ofiary, naprawienia krzywdy, powrotu utraconej części, odesłania czegoś, co nie należy.

Powiem wyraźnie rzecz, do której będę wracać przez całą książkę: nie jest to konkurencja dla medycyny i nie proponuję ci traktowania tego jako

leczenia. Przy złamanej nodze idzie się do szpitala. Temu rozróżnieniu poświęcam osobny podrozdział w rozdziale ósmym.

Pozycja szamana w społeczności bywa przedstawiana w sposób wyidealizowany, więc podam ją tak, jak wygląda w relacjach etnograficznych.

Status był ambiwalentny. Szamana potrzebowano i szanowano, a jednocześnie bano się go i trzymano na dystans. W wielu społecznościach mieszkał na uboczu. Przypisywano mu zdolność nie tylko leczenia, ale i szkodzenia — a osobę, która potrafi jedno i drugie, traktuje się ostrożnie. W niektórych kulturach szamanów oskarżano o sprowadzanie chorób i zabijano.

Wynagrodzenie było realne i konkretne. Płacono zwierzętami, skórami, jedzeniem, tkaniną, pracą. W tradycjach syberyjskich zapłata była warunkiem skuteczności obrzędu — darmowy zabieg uważano za nieważny. Częsta była zasada, że szaman nie ustala ceny, tylko przyjmuje to, co zaofiarowano. Zdarzało się też, że zapłatę zwracano, jeśli chory nie wyzdrowiał.

Odpowiedzialność za niepowodzenia była dotkliwa. W wielu społecznościach szaman odpowiadał za śmierć pacjenta wobec rodziny — majątkiem, a bywało że wolnością lub życiem. Był to zawód obciążony ryzykiem w stopniu, który dziś trudno sobie wyobrazić, i warto o tym pamiętać, czytając romantyczne opisy szamańskiego powołania.

Na koniec o tym, skąd bierze się praktyka dostępna dla ciebie i dla mnie, czyli dla ludzi Zachodu, którzy nie urodzili się w żadnej z tych tradycji.

Decydujący był tu Michael Harner, amerykański antropolog, który w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych prowadził badania terenowe wśród ludów Amazonii — Jívaro i Conibo — i który zamiast ograniczyć się do obserwacji, przeszedł praktyczne szkolenie u tamtejszych uzdrowicieli. Z tego doświadczenia wyrosło podejście, które nazwał szamanizmem rdzeniowym.

Na czym ono polega? Harner zauważył, że tradycje z całego świata, mimo ogromnych różnic w obrzędach, wierzeniach i językach, dzielą pewien zestaw elementów: wejście w odmienny stan świadomości przy pomocy rytmicznego dźwięku, podróż do innych poziomów rzeczywistości, kontakt z duchami pomocniczymi, pracę na rzecz drugiego człowieka. Te elementy nazwał rdzeniem i uznał, że można je wyodrębnić z oprawy kulturowej i przekazać komuś spoza tradycji.

W 1980 roku wydał „Drogę szamana", a w 1985 założył Fundację Studiów Szamańskich, która do dziś prowadzi szkolenia na całym świecie. To jego podejście leży u podstaw większości kursów, na które trafisz, i również ta książka wyrasta z tego nurtu.

Neoszamanizm jest pojęciem szerszym i obejmuje całą współczesną praktykę zachodnią: warsztaty, kręgi bębniarskie, pracę indywidualną, nurty łączone z psychoterapią, z ekologią i z terapią dźwiękiem. Jest to zjawisko bardzo zróżnicowane — obok osób pracujących rzetelnie działają tu także tacy, których opisuję w podrozdziale o wyborze nauczyciela.

Mam wobec tego nurtu dwa zastrzeżenia i wolę powiedzieć je na początku, zamiast udawać, że ich nie mam.

Pierwsze: wyjęcie rdzenia z kontekstu kulturowego coś zabiera. Szaman syberyjski działał w świecie, w którym cała społeczność podzielała jego rozumienie rzeczywistości, znała te same duchy i oczekiwała od niego konkretnych rzeczy. Ty i ja pracujemy w pojedynkę, w kulturze, która tego nie podziela, i jest to różnica, której nie da się zasypać.

Drugie: część środowisk rdzennych uznaje tę praktykę za przywłaszczenie i ma po temu powody. Poświęcam temu osobne miejsce w podrozdziale 1.4, bo uważam, że osoba wchodząca na tę drogę powinna wiedzieć, w czym bierze udział.

Mimo tych dwóch zastrzeżeń uważam, że warto. Narzędzia, które opiszę, działają — rozumiem przez to, że robią w ludzkim życiu różnicę, którą da się zauważyć i opisać. Przez ostatnie lata widziałem to u siebie i u osób, z którymi pracowałem, wystarczająco często, żeby napisać tę książkę.

1.2. Choroba szamańska i znaki powołania

Teraz zajmiemy się sprawą, która w relacjach etnograficznych wraca niezmiennie i która budzi najwięcej nieporozumień u współczesnych czytelników.

Choroba szamańska to pojęcie opisujące zjawisko notowane na całej Syberii i w Azji Środkowej: długotrwałą, niewyjaśnioną dolegliwość, która nie ustępuje po żadnym leczeniu, a ustępuje po przyjęciu powołania.

Przebieg opisywany w relacjach jest zaskakująco podobny u różnych ludów. Zaczyna się zwykle w młodości, między kilkunastym a trzydziestym rokiem życia. Pojawia się osłabienie, utrata apetytu, chudnięcie, bezsenność

albo przeciwnie — wielogodzinny sen, z którego trudno wybudzić. Człowiek wycofuje się z życia wsi, przestaje pracować, odchodzi w las, mówi do siebie, śpiewa niezrozumiałe pieśni. Bywają drgawki, omdlenia, długotrwałe stany, w których nie reaguje na otoczenie. Stan trwa miesiącami, czasem latami. Leczenie zwykłymi środkami nie daje nic.

Rozwiązaniem, zgodnie z tymi relacjami, było przyjęcie powołania: poddanie się nauce u starszego szamana, przejście obrzędu inicjacyjnego, sprawienie bębna i stroju. Po tym objawy ustępowały — i to właśnie ustąpienie uznawano za dowód, że rozpoznanie było trafne.

Dodam od razu rzecz, która mnie samego przez długi czas zastanawiała. W tych relacjach powtarza się zdanie, że szaman zostaje wybrany, a nie zostaje nim, bo chciał. Kandydat jest zwykle przerażony, próbuje się wymigać i godzi się dopiero wtedy, gdy nie ma innego wyjścia. Nie ma tu nic z wyróżnienia, o którym czyta się w popularnych broszurach.

Motyw rozczłonkowania i ponownego złożenia ciała jest w wizjach inicjacyjnych najtrwalszym i najbardziej uderzającym elementem, powtarzającym się od Skandynawii po Alaskę.

W relacjach jakuckich, zebranych między innymi przez Gavriiła Ksenofontova na początku dwudziestego wieku, przyszły szaman widzi, jak duchy zabierają jego ciało, rozcinają je, oddzielają mięso od kości, liczą kości i przeglądają je po kolei. Szczegół, który wraca stale: jeśli brakuje choćby jednej kości, człowiek nie może zostać szamanem i umiera. Mięso rozdziela się między duchy chorób — a te, które dostały swoją część, będą mu potem posłuszne przy leczeniu tej właśnie dolegliwości. Potem ciało składa się z powrotem, zwykle z dodaniem czegoś nowego: żelaznych kości, oczu widzących w innym świecie, otworu w czaszce.

W tradycjach buriackich pojawia się podobny ciąg obrazów, z silniejszym udziałem przodków: to duch zmarłego szamana z rodu prowadzi całą scenę i to on ustala, kto ma prawo do kandydata.

Jak to rozumieć? Mogę podać ci dwa odczytania i oba uważam za użyteczne.

Odczytanie w języku tradycji: jest to realne przekształcenie człowieka, przebudowa jego ciała duchowego, bez której nie da się pracować z duchami. Stare musi zostać rozebrane, żeby mogło powstać nowe.

Odczytanie w języku współczesnym: jest to obraz, którym umysł opisuje całkowite rozpadnięcie się dotychczasowej tożsamości i zbudowanie jej od

nowa. Ludzie przechodzący ciężkie kryzysy — po śmierci bliskiego, po ciężkiej chorobie, po rozpadzie całego życia — opisują siebie w bardzo zbliżonych słowach, choć nigdy nie słyszeli o jakuckich szamanach.

Nie uważam, żeby trzeba było wybierać między tymi odczytaniami, i nie będę cię do żadnego przekonywał.

Doświadczenie bliskie śmierci, uderzenie pioruna i ciężki wypadek należą do tradycyjnych znaków wybrania i występują w tej roli na kilku kontynentach.

Uderzenie pioruna jest wśród nich szczególne. W tradycjach syberyjskich, u ludów Ameryki Południowej, w Afryce Południowej i w kilku miejscach Oceanii osoba, która przeżyła uderzenie pioruna, była uznawana za naznaczoną bezspornie. Rozumowanie było proste: moc z góry dotknęła człowieka bezpośrednio i on to przeżył. U niektórych ludów południowoafrykańskich uzdrowiciele poszukiwali miejsc uderzenia i zabierali stamtąd kamienie.

Doświadczenie bliskie śmierci — po utonięciu, po zamarznięciu, po ciężkiej gorączce — opisywane jest podobnie: człowiek przekroczył granicę i wrócił, a zatem zna drogę. Inuiccy angakkuit, uzdrowiciele ludów arktycznych, bywali kandydatami właśnie po takim zdarzeniu.

Ciężki wypadek, zwłaszcza taki, po którym zostało trwałe okaleczenie, też bywał odczytywany jako znak. W wielu relacjach szaman jest osobą, która fizycznie czymś się wyróżnia, i nie jest to przypadek — wrócę do tego za chwilę.

Znaki fizyczne uznawane za naznaczenie to osobna, obszerna kategoria. Wymienię te, które pojawiają się najczęściej.

Urodzenie w czepku, czyli z nieprzerwaną błoną płodową na głowie. W Europie, w tym na ziemiach polskich, wiązano to ze szczęściem i ze zdolnościami nadprzyrodzonymi; na Bałkanach dziecko urodzone w czepku uznawano za przyszłego obrońcę wsi przed złymi mocami. W tradycjach syberyjskich również traktowano to jako znak.

Dodatkowy palec, zrośnięte palce, szósty ząb i inne odmienności wrodzone. U kilku ludów syberyjskich dodatkowa kość albo dodatkowy palec oznaczały wprost, że kandydat ma „kość więcej" i może zostać szamanem.

Charakterystyczne znamię, zwłaszcza duże, ciemne albo umieszczone w miejscu rzucającym się w oczy.

Odmienny kolor oczu, oczy różnej barwy, bielactwo, nietypowy wzrost — w jedną i w drugą stronę.

Padaczka i stany napadowe. W wielu kulturach osoba z napadami drgawkowymi była uznawana za kontaktującą się z duchami. Powiem przy tym jasno: padaczka jest chorobą neurologiczną, którą się dziś skutecznie leczy, i jeśli masz napady, twoje miejsce jest u neurologa, nie u szamana.

Widzisz w tym zestawieniu pewną prawidłowość. Naznaczeniem bywało to, co odróżniało człowieka od reszty. Społeczności, w których każdy robił to samo i wyglądał podobnie, przypisywały odmienności znaczenie — i dawały odmiennym ludziom rolę, w której ta odmienność była wartością. Uważam to za jeden z mądrzejszych pomysłów, jakie wymyślono.

Powołanie dziedziczne to osobna droga i w wielu tradycjach była ona drogą główną.

Zasada jest taka: dar przechodzi w obrębie rodu, a wybiera następcę duch przodka-szamana. Nie dziedziczy się tu urzędu i nie przekazuje się go starszemu synowi. Duch przodka sam wskazuje, kto z rodziny ma przejąć pracę, i często wskazuje kogoś, kto tego nie chce.

U Buriatów rozróżniano linie ojczyste i macierzyste, a kandydat musiał wykazać się pochodzeniem od szamana w którejś z nich. U Jakutów mówiono o „korzeniu" szamańskim w rodzie. W Korei, w tradycji mudang, obok powołania przez duchy istnieje również przekaz rodzinny.

Co z tego wynika dla ciebie, jeśli w twojej rodzinie nie było nikogo takiego? Dokładnie tyle, że nie wchodzisz tą drogą — a dróg jest więcej, o czym piszę w następnym podrozdziale. Jeśli natomiast w twojej rodzinie były osoby zajmujące się ziołolecznictwem, zamawianiem, odczynianiem albo wiejskim znachorstwem — a w polskich rodzinach bywa to częstsze, niż się sądzi — warto o nie zapytać starszych krewnych. Historie tego rodzaju zwykle milkną po jednym pokoleniu i potem nikt już nie wie.

Powtarzające się sny i wizje są sygnałem najczęściej zgłaszanym przez współczesnych praktyków i podam konkretne motywy, bo są one zaskakująco powtarzalne.

Sny o zwierzęciu, które przychodzi, patrzy i nie odchodzi. Zwykle to samo zwierzę, wracające przez miesiące, czasem lata.

Sny o schodzeniu w dół: do piwnicy, do jaskini, w korzenie drzewa, do studni, pod wodę.

Sny o wspinaniu się: po drzewie, po linie, po schodach bez końca, po górze.

Sny o własnej śmierci i powrocie. Bardzo charakterystyczne i zwykle bardzo poruszające dla śniącego.

Sny o byciu rozbieranym na części, operowanym, przeszywanym, przebijanym.

Sny o starym człowieku albo starej kobiecie, która coś mówi, podaje przedmiot albo prowadzi.

Sny o drzewie — ogromnym, pojedynczym, z korzeniami i koroną widocznymi naraz.

Sny powracające w tej samej scenerii, do której wraca się latami i którą zna się lepiej niż własne miasto.

Czy to znaczy, że śniąc o jaskini, jesteś wybrany? Nie. Oznacza to, że twoja wyobraźnia używa obrazów, którymi ta tradycja się posługuje, a to jest dobry punkt wyjścia do praktyki — i niczego więcej. Zapisuj je, o czym piszę w podrozdziale 1.5, i patrz, co się z nich ułoży przez pół roku.

Opór wobec powołania jest w relacjach regułą, nie wyjątkiem, i trzeba o nim powiedzieć uczciwie.

Kandydaci uciekali. Ukrywali się. Udawali, że nie rozumieją. Wyjeżdżali. Przechodzili na chrześcijaństwo, licząc, że to pomoże. W dwudziestowiecznej Syberii dochodził do tego powód dodatkowy i bardzo konkretny: w okresie radzieckim szamanów prześladowano, zsyłano i zabijano, a przyznanie się do powołania groziło śmiercią.

Czym tradycje tłumaczyły konsekwencje odrzucenia? Mówiły, że choroba wraca i narasta. Że umierają bliscy. Że człowieka spotykają kolejne nieszczęścia, aż ustąpi. W niektórych relacjach opór kończył się śmiercią kandydata.

Powiem, co o tym myślę, bo nie chcę zostawiać cię z tym samego. Uważam ten motyw za część systemu, który utrzymywał ciągłość funkcji w społeczności — rola była ciężka i mało kto chciał ją podjąć dobrowolnie, więc musiała istnieć bardzo mocna zachęta. Nie uważam natomiast, żeby ktokolwiek dzisiaj miał prawo mówić ci, że spotka cię nieszczęście, jeśli nie zapiszesz się na jego kurs. Jest to groźba, nie nauka, i należy do sygnałów ostrzegawczych, które wymieniam w podrozdziale 1.4.

Teraz sprawa najważniejsza w tym podrozdziale: jak odróżnić kryzys duchowy od zaburzenia psychicznego.

Zacznę od postawienia sprawy jasno. Opisy choroby szamańskiej i opisy epizodów psychotycznych mają części wspólne. Wycofanie, mówienie do siebie, słyszenie głosów, widzenie rzeczy niewidocznych dla innych, utrata snu i apetytu, zachowania niezrozumiałe dla otoczenia — wszystko to występuje w obu. Twierdzenie, że to zawsze jest to samo, jest nieprawdziwe. Twierdzenie, że to nigdy nie jest choroba, jest niebezpieczne.

Pojęcie, które tu pomaga, wprowadzili Stanislav i Christina Grofowie. Nazwali je „spiritual emergency" — kryzys duchowy, nagły przełom, w którym człowiek przechodzi intensywne doświadczenie wewnętrzne wymagające wsparcia, a niekoniecznie leczenia. Grofowie argumentowali, że część takich stanów bywa błędnie rozpoznawana i tłumiona, podczas gdy przy odpowiednim towarzyszeniu prowadzą one do trwałej poprawy funkcjonowania. Dodam uczciwie: jest to koncepcja z nurtu psychologii transpersonalnej, dyskutowana i nieuznana za standard w psychiatrii, i tak ci ją podaję.

Jak rozróżniać w praktyce? Podam cechy, które w moim doświadczeniu najlepiej się do tego nadają — z zastrzeżeniem, że nie są to kryteria diagnostyczne i że nikt, kto czyta poradnik, nie postawi sobie rozpoznania.

Kontrola. W kryzysie duchowym człowiek potrafi przerwać doświadczenie, wrócić do zwykłych zajęć, ugotować obiad, pójść do pracy. W psychozie takiej możliwości nie ma — stan jest obecny stale i nie daje się odłożyć.

Krytycyzm. Osoba w kryzysie duchowym potrafi powiedzieć: „miałem takie doświadczenie, nie wiem, co ono znaczy". Osoba w psychozie zwykle nie dopuszcza innej możliwości niż własna i nie przyjmuje żadnych wątpliwości.

Treść. W doświadczeniach kryzysu duchowego dominują obrazy przejścia, przemiany, kontaktu, powrotu. W psychozie bardzo często pojawia się treść prześladowcza — ktoś mnie śledzi, truje, kontroluje myśli — oraz przekonanie o własnej wyjątkowej misji, która wymaga od otoczenia posłuszeństwa.

Funkcjonowanie. To jest kryterium najpraktyczniejsze. Czy człowiek jada, śpi, myje się, płaci rachunki, utrzymuje kontakty? Pogarszanie się tych podstaw przez kilka tygodni jest sygnałem, który należy traktować poważnie, niezależnie od wszystkiego innego.

Kierunek. Kryzys duchowy, przy wsparciu, zmierza do uporządkowania i człowiek po jakimś czasie funkcjonuje lepiej niż przed nim. Stan chorobowy bez leczenia pogłębia się.

Kiedy iść do lekarza albo psychologa? Podaję listę i proszę, żebyś potraktował ją dosłownie.

Gdy nie śpisz dłużej niż kilka dni albo gdy sen uległ wyraźnej zmianie na kilka tygodni.

Gdy słyszysz głosy komentujące twoje zachowanie, rozkazujące albo rozmawiające ze sobą o tobie.

Gdy masz poczucie, że jesteś śledzony, podsłuchiwany, kontrolowany albo że ktoś wpływa na twoje myśli.

Gdy przestajesz dawać sobie radę ze zwykłymi obowiązkami: pracą, domem, higieną, rachunkami.

Gdy bliscy mówią ci, że się o ciebie martwią. To jest sygnał, który lekceważy się najczęściej, a jest jednym z najlepszych.

Gdy pojawiają się myśli o śmierci albo o zrobieniu sobie krzywdy. Wtedy nie czekasz ani dnia.

Gdy stan utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie i narasta.

Gdy sięgasz po alkohol albo inne substancje, żeby to znieść.

Numery, które warto mieć pod ręką: 112 to numer alarmowy, 999 to pogotowie ratunkowe. 116 123 to bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. 800 70 2222 to całodobowe Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym. 116 111 to telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Pomoc psychiatryczną w sytuacji nagłej uzyskuje się bez skierowania — na izbie przyjęć szpitala psychiatrycznego albo w punkcie zgłoszeniowo-koordynacyjnym centrum zdrowia psychicznego.

Powiem to prosto: wizyta u specjalisty niczego ci nie odbiera. Jeśli to kryzys duchowy, lekarz nie zabroni ci bębnić. Jeśli to choroba, dostaniesz leczenie, które działa. Jedyny scenariusz, w którym tracisz, to ten, w którym nie idziesz.

Na koniec o współczesnych formach wezwania, bo większość osób czytających tę książkę nie przechodziła niczego, co przypominałoby syberyjskie relacje.

Praktycy z Zachodu opisują najczęściej następujące doświadczenia.

Silne, niewytłumaczalne przyciąganie do natury. Potrzeba przebywania w lesie, nad wodą, w górach, przechodząca w coś, czego brak odczuwa się

fizycznie. Często towarzyszy jej wrażenie, że w konkretnych miejscach coś jest.

Spontaniczne doświadczenia duchowe: chwile, w których granica między sobą a otoczeniem na moment zanika, w lesie, przy muzyce, w ciszy, czasem bez żadnej przyczyny. Trwają sekundy i pamięta się je latami.

Reakcja na rytmiczny dźwięk. Osoba słyszy bęben po raz pierwszy — na koncercie, w nagraniu, na warsztacie — i reaguje płaczem, dreszczami, falą obrazów, choć nie umie powiedzieć dlaczego.

Przyciąganie do konkretnego zwierzęcia, które pojawia się w życiu uporczywie: w snach, na zdjęciach, na spacerze, w rozmowach.

Narastające poczucie, że dotychczasowy sposób życia się skończył, zwykle bez pomysłu, co ma być dalej.

Śmierć bliskiej osoby albo własna ciężka choroba, po której wszystko przestaje wyglądać tak samo.

Czy którekolwiek z tych doświadczeń oznacza, że jesteś powołany? Nie przedstawię ci tego w ten sposób i nie zrobi tego żadna uczciwa osoba. Oznacza natomiast, że masz coś, od czego można zacząć, i że prawdopodobnie zabrałeś się za tę książkę nie bez powodu.

A jeśli nie miałeś żadnego z tych doświadczeń? Też możesz zacząć. O tym jest następny podrozdział.

1.3. Szamanizm na wszystkich kontynentach: wspólne korzenie

Przejdziemy teraz przez tradycje z różnych stron świata. Robię to nie dla kolekcji ciekawostek, tylko dlatego, że bez tego przeglądu nie zrozumiesz, skąd się wzięło to, czego będziesz się uczył, i co z tego jest wspólne wszystkim, a co należy do konkretnego ludu i konkretnego miejsca.

Syberia i Azja Środkowa są obszarem, od którego cała ta dziedzina wzięła nazwę.

Ewenkowie, zwani dawniej Tunguzami, to lud, z którego języka pochodzi słowo „szaman". Zajmowali ogromny obszar tajgi, hodowali renifery, polowali i wędrowali za zwierzętami. Szaman ewenkijski pracował z bębnem jednostronnym, miał strój obwieszony metalowymi zawieszkami i przedstawieniami zwierząt, a swoje duchy pomocnicze traktował jako konkretne istoty o imionach i upodobaniach.

Jakuci, lud turecki z dorzecza Leny, rozróżniali szamanów białych i czarnych: pierwsi zajmowali się obrzędami na rzecz pomyślności i kontaktem z górnymi duchami, drudzy pracą z duchami dolnymi, chorobami i sprawami trudnymi. To od nich pochodzą najobszerniejsze zapisy wizji inicjacyjnych, zebrane przez Ksenofontova.

Buriaci, lud mongolski znad Bajkału, zbudowali rozbudowany system rodowy: szamanem zostawało się przez linię przodków, a stopni wtajemniczenia było kilka, z osobnym obrzędem na każdym. Ich tradycja przetrwała okres radziecki w ukryciu i odżyła po 1990 roku.

Tuwińcy mieszkają dziś w Republice Tuwy w Federacji Rosyjskiej i to właśnie tam odrodzenie szamanizmu przybrało formę najbardziej uderzającą. Po 1990 roku powstały w Kyzyle zarejestrowane stowarzyszenia szamanów, działające w budynkach z szyldami i godzinami przyjęć, prowadzące ewidencję praktyków i wydające zaświadczenia. Podobny proces zaszedł w Mongolii, gdzie po upadku systemu socjalistycznego liczba praktykujących szamanów wzrosła z kilkudziesięciu do tysięcy.

Warto przy tym wiedzieć, że to odrodzenie nie jest prostym powrotem do stanu sprzed stu lat. Ciągłość przekazu została w wielu miejscach przerwana, a to, co odtworzono, opiera się częściowo na zapisach etnografów, częściowo na pamięci rodzin, a częściowo na nowych pomysłach. Badacze zajmujący się tym obszarem mówią wprost o odtwarzaniu tradycji, nie o jej nieprzerwanym trwaniu.

Saamowie, rdzenny lud północnej Skandynawii i Półwyspu Kolskiego, mieli własnych uzdrowicieli zwanych noaidi.

Ich najbardziej charakterystycznym narzędziem był bęben — owalny albo jajowaty, z membraną z reniferowej skóry, pokryty malowanymi symbolami. Rysunki tworzyły mapę: świat ludzi, świat zmarłych, słońce w środku, bóstwa, renifery, łodzie, kościoły. Na membranę kładziono wskaźnik z rogu albo mosiądzu, uderzano w bęben i odczytywano odpowiedź z tego, na którym symbolu wskaźnik się zatrzymał.

W siedemnastym i osiemnastym wieku Kościół i władze Danii, Norwegii i Szwecji prowadziły wobec tej praktyki konsekwentne prześladowania. Misjonarze odbierali bębny i palili je publicznie. Noaidi stawiano przed sądami pod zarzutem czarów; w 1692 roku w Norwegii Anders Poulsen, Saam oskarżony o używanie bębna, został po procesie zabity. Z kilku tysięcy saamskich bębnów przetrwało około siedemdziesięciu, w większości w

muzeach poza terenami saamskimi — i część z nich jest dziś przedmiotem postulatów o zwrot.

Wspominam o tym, bo to także jest część historii tej dziedziny i wypada ją znać, zanim kupi się bęben na warsztacie.

O słowiańskich wołchwach powiem krótko, bo uczciwość wymaga przyznania, jak mało wiemy.

Źródła są dwojakiego rodzaju i oba są problematyczne. Pierwsze to kroniki ruskie, przede wszystkim Powieść minionych lat, opisujące wystąpienia wołchwów w jedenastym wieku — w Kijowie, w Nowogrodzie, w ziemi rostowskiej. Pisali je duchowni chrześcijańscy przedstawiający wołchwów jako wrogów wiary i buntowników, więc relacje są jednoznacznie wrogie. Drugie to zapisy folklorystyczne z dziewiętnastego i dwudziestego wieku, czyli materiał o tysiąc lat późniejszy, w którym nie da się oddzielić dawnych warstw od nowszych.

Co z tego wynika? Że istnieli ludzie pełniący funkcje wróżebne, lecznicze i obrzędowe, cieszący się autorytetem, zdolni poderwać ludzi do wystąpienia. Że słowo „wołchw" wiąże się prawdopodobnie z mówieniem albo z zamawianiem. I że szczegółów ich praktyki — jak wyglądały obrzędy, czy używali bębna, czy mieli duchy pomocnicze, jak przebiegała inicjacja — po prostu nie znamy.

Dlatego podchodź ostrożnie do książek i kursów przedstawiających „szamanizm słowiański" jako odtworzony system z pełną kosmologią i gotowymi obrzędami. Można uczciwie pracować w nurcie inspirowanym kulturą ludową ziem polskich — zamawianiem, ziołolecznictwem, obrzędowością doroczną — i jest w tym materiał na całe życie. Nie można natomiast przedstawiać wymyślonych rzeczy jako odtworzonych, a akurat w tym obszarze robi się to nagminnie.

Tradycje rdzennych ludów Ameryki Północnej wymagają osobnej uwagi, w tym uwagi językowej.

Mowa tu o setkach odrębnych kultur, języków i systemów obrzędowych. Lakota, Diné, Anishinaabe, Haudenosaunee, Cherokee, Hopi, ludy wybrzeża północno-zachodniego — każda z tych nazw oznacza inną tradycję, z innym rozumieniem świata i innymi zasadami. Mówienie o „indiańskiej duchowości" jako o jednej rzeczy jest mniej więcej tak trafne, jak mówienie o jednej duchowości europejskiej.

Termin „medicine man" jest nadużywany i warto rozumieć, dlaczego. Po pierwsze, powstał jako przekład wprowadzony przez przybyszów i nie odpowiada ściśle żadnemu pojęciu rdzennemu; różne ludy mają własne określenia osób pełniących różne, wyspecjalizowane funkcje — zielarza, prowadzącego obrzędy, wróżbity, osoby śpiewającej pieśni lecznicze — i nie są to te same role. Po drugie, w kulturze popularnej termin ten obrósł wyobrażeniami rodem z filmów. Po trzecie i najważniejsze: przybierają go dziś ludzie bez żadnego związku z rdzennymi społecznościami, pobierając za to pieniądze.

W Stanach Zjednoczonych środowiska rdzenne wypowiadały się przeciw temu wielokrotnie i bardzo stanowczo; najgłośniejszym dokumentem jest Deklaracja wojny przeciw eksploatatorom duchowości Lakotów z 1993 roku, podpisana przez przedstawicieli kilkudziesięciu narodów. Wrócę do tego w podrozdziale 1.4, bo dotyczy to bezpośrednio tego, jak będziesz praktykował.

Ameryka Południowa daje dwa nurty, z których oba są dziś bardzo obecne w Europie.

Amazońscy curanderos to uzdrowiciele ludów dorzecza Amazonki — Shipibo, Asháninka, Shuar i wielu innych — pracujący przede wszystkim z roślinami i z pieśniami. Centralnym elementem ich praktyki są pieśni lecznicze, u Shipibo nazywane icaros, uznawane za otrzymane bezpośrednio od duchów roślin. Uzdrowiciel przechodzi długie przygotowanie polegające na odosobnieniu i ścisłej diecie, podczas której uczy się od konkretnej rośliny.

Andyjscy paqo z ludu Q'ero w Peru reprezentują tradycję zupełnie inną: górską, bez roślin wizyjnych, opartą na pracy z duchami gór zwanymi apu, z Matką Ziemią Pachamamą i z zawiniątkiem obrzędowym zwanym mesa. Podstawową czynnością jest tu składanie ofiar — despacho — czyli układanie z nasion, liści koki, tłuszczu, kwiatów i słodyczy starannie skomponowanego pakietu, który następnie się spala albo zakopuje. Q'ero żyją w wysokich Andach i uchodzą za społeczność, w której tradycja przedhiszpańska zachowała się szczególnie dobrze; od lat dziewięćdziesiątych ich nauczyciele podróżują do Europy i Stanów Zjednoczonych.

Afryka Południowa: sangoma.

Sangoma to uzdrowiciele ludów Nguni — Zulusów, Xhosa, Swazi — działający dziś na dużą skalę w Republice Południowej Afryki, Eswatini i

Zimbabwe. Odróżnia się ich od inyanga, którzy zajmują się przede wszystkim ziołolecznictwem.

Centralne miejsce zajmują u nich przodkowie, zwani amadlozi albo abaphansi. To oni wybierają kandydata, zsyłając na niego stan zwany ukuthwasa — długotrwałe dolegliwości i niepokój, ustępujące po podjęciu nauki. Nauka trwa od kilku miesięcy do kilku lat i odbywa się u doświadczonego sangomy, w jego domu, na zasadzie zamieszkania i służby. Podstawowym narzędziem wróżebnym jest rzut kośćmi — zestawem muszli, kości zwierzęcych, kamieni i drobnych przedmiotów, których układ się odczytuje. Ważną rolę odgrywają taniec i bębnienie, a także sny, przez które przodkowie przekazują wskazówki.

Zwróć uwagę, że powtarza się tu schemat znany z Syberii: wybór przez duchy, opór, choroba i ustąpienie objawów po podjęciu roli — na dwóch krańcach świata.

Australia aborygeńska daje tradycję najstarszą z żyjących.

Uzdrowiciele — u różnych ludów nazywani odmiennie, między innymi ngangkari u Anangu z pustyni centralnej — działają w ramach systemu, którego osią jest pojęcie przekładane na angielski jako Dreaming, a na polski jako Czas Snu. Przekład jest niedokładny i warto o tym wiedzieć: nie chodzi o sen ani o czas przeszły, lecz o rzeczywistość, w której przodkowie-stwórcy ukształtowali krajobraz i która trwa nadal, równolegle do zwykłego świata. Konkretne miejsca — skała, źródło, wzgórze — są śladami ich działania i zachowują związek z nimi.

Uzdrowiciel pracuje przez dotyk, wyciąganie z ciała szkodliwych rzeczy i przywracanie człowiekowi jego ducha. Ngangkari z Australii Południowej są dziś zatrudniani w publicznych szpitalach i pracują obok lekarzy, przy pacjentach aborygeńskich — i jest to jeden z nielicznych przykładów takiej współpracy ujętej w ramy instytucjonalne.

Korea pokazuje coś, czego nie pokazuje żadna z poprzednich tradycji: szamanizm żywy w kraju nowoczesnym i zurbanizowanym.

Mudang, w większości kobiety, praktykują dziś w Seulu i innych wielkich miastach, prowadząc obrzędy zwane gut — wielogodzinne, barwne, z muzyką, tańcem, przebraniami i ofiarami z jedzenia. Klientami są ludzie, którzy przyszli w sprawach zupełnie współczesnych: wyniku egzaminu, powodzenia firmy, choroby w rodzinie, decyzji o małżeństwie, otwarcia nowej restauracji.

Rozróżnia się dwa rodzaje powołania. Kangsinmu to mudang wybrana przez duchy, przechodząca chorobę powołania i obrzęd inicjacji. Sesŭmmu dziedziczy funkcję w rodzinie i uczy się rzemiosła bez doświadczenia opętania.

Co w tym przykładzie jest najciekawsze? To, że tradycja nie została wyparta przez nowoczesność, tylko przystosowała się do niej. Mudang mają wizytówki, strony internetowe i numery telefonów. Niektóre obrzędy wpisano na listę narodowego dziedzictwa niematerialnego. Jednocześnie zawód pozostaje nisko oceniany społecznie, a wiele praktykujących kobiet ukrywa swoje zajęcie przed rodziną.

Co łączy te wszystkie tradycje? Przyjrzyjmy się temu uważnie, bo właśnie z tych wspólnych elementów zbudowano praktykę, którą będziesz poznawał.

Odmienny stan świadomości jako narzędzie pracy. Wszędzie, choć osiągany bardzo różnie: bębnieniem, tańcem, śpiewem, postem, bólem, zimnem, odosobnieniem, a w części tradycji roślinami.

Duchy pomocnicze. Wszędzie występuje przekonanie, że uzdrowiciel nie działa sam, lecz przy udziale istot, z którymi ma stałą relację — zwierząt, przodków, duchów miejsc, nauczycieli.

Rola wobec społeczności. Wszędzie uzdrowiciel pracuje dla innych i jest za tę pracę rozliczany. Nigdzie nie jest to praktyka wyłącznie dla siebie.

Podróż albo kontakt z inną warstwą rzeczywistości. Nazwy i mapy bywają różne, ale wszędzie pojawia się ruch: w dół, w górę, w bok, do świata, który nie jest tym codziennym.

Inicjacja. Wszędzie jest moment przejścia, po którym człowiek pełni inną rolę niż przed nim.

Rytmiczny dźwięk. Bęben, grzechotka, kij, klaskanie, śpiew. Występuje tak powszechnie, że w szamanizmie rdzeniowym uznano go za element podstawowy.

Dlaczego te podobieństwa w ogóle występują? Badacze podają dwie główne odpowiedzi i warto znać obie.

Pierwsza to teoria wspólnego pochodzenia. Mircea Eliade, autor pracy „Szamanizm i archaiczne techniki ekstazy" z 1951 roku, która nadała tej dziedzinie kształt na dziesięciolecia, widział w szamanizmie bardzo stary, wspólny pokład doświadczenia religijnego, rozniesiony po świecie wraz z wędrówkami ludzi. Podobieństwa miałyby wynikać z tego, że wszędzie jest

to ta sama rzecz, zachowana w różnym stopniu i różnie przykryta późniejszymi warstwami. Prace Eliadego są dziś krytykowane za wybiórcze korzystanie ze źródeł i za budowanie jednej kategorii z bardzo odmiennych zjawisk — mimo to pozostają punktem odniesienia dla całej dziedziny.

Druga to teoria niezależnego powstania z uniwersalnych właściwości ludzkiego umysłu i ciała. Michael Winkelman, antropolog zajmujący się neurobiologicznymi podstawami tych praktyk, przeprowadził porównanie uzdrowicieli z kilkudziesięciu społeczności i argumentował, że podobieństwa biorą się stąd, iż wszyscy ludzie mają ten sam układ nerwowy, reagujący podobnie na te same bodźce: na rytm w określonym zakresie częstotliwości, na post, na odosobnienie, na brak snu, na długotrwały taniec. Jeśli tak jest, to różne społeczności musiały dojść do zbliżonych technik niezależnie od siebie — po prostu dlatego, że działają one na każdym człowieku.

Którą wybrać? Nie trzeba wybierać i obie da się pogodzić: pewne techniki działają na ludzki organizm uniwersalnie, a zarazem część konkretnych rozwiązań rzeczywiście podróżowała między kulturami. Dla twojej praktyki ważniejszy jest wniosek, który z obu teorii wypływa tak samo: te narzędzia nie wymagają urodzenia się w określonym miejscu, bo działają na ludzkim układzie nerwowym, a ten masz taki sam jak szaman ewenkijski.

I druga rzecz, którą chcę z tego przeglądu zostawić. Za każdą z opisanych nazw stoją żyjący dziś ludzie, własne zasady i własna, często bolesna historia. Nie jest to zbiór otwarty, z którego wolno brać wedle uznania. Następny podrozdział jest właśnie o tym, gdzie przebiega granica.

1.4. Czy każdy może podążać tą drogą?

Odpowiem najpierw krótko, a potem rozłożę tę odpowiedź na części, bo samo „tak" albo „nie" byłoby nieuczciwe.

Techniki opisane w tej książce może ćwiczyć prawie każdy. Szamanem w pełnym znaczeniu tego słowa nie zostaniesz przez ćwiczenie, bo szamanem robi cię społeczność, dla której pracujesz. Są też sytuacje, w których lepiej tej praktyki nie zaczynać, i zaraz je wymienię.

Zacznijmy od rozróżnienia, które porządkuje całą resztę.

Szaman pełni funkcję w społeczności. Ludzie wiedzą, gdzie mieszka, i przychodzą do niego ze swoimi sprawami. Jest rozliczany z wyników.

Odpowiada przed rodziną chorego. Jego rola istnieje, bo istnieje grupa ludzi, która jej potrzebuje i która go za nią uznaje. Nie można mianować się szamanem samodzielnie, bo o tej roli rozstrzyga nie twoja decyzja, lecz uznanie innych.

Osoba praktykująca techniki szamańskie dla własnego rozwoju robi coś innego i równie wartościowego: pracuje nad sobą narzędziami, które z tej tradycji pochodzą. Podróżuje, pracuje ze snami, buduje relację z przewodnikami, oczyszcza swoją przestrzeń, prowadzi dziennik. Robi to dla siebie i nie ogłasza się nikim.

Ta książka jest przede wszystkim o tym drugim. Opisuję w niej także pracę dla innych — bo wcześniej czy później ktoś cię o nią poprosi — ale podstawą jest praktyka własna, a kolejność jest nieodwracalna: najpierw lata pracy nad sobą, potem ewentualnie praca z ludźmi.

Powiem, jak sam siebie przedstawiam, bo pytanie o to dostaję na każdym spotkaniu. Mówię: zajmuję się praktyką szamańską. Nie mówię, że jestem szamanem. Różnica wydaje się drobna, a jest zasadnicza i zdejmuje z człowieka bardzo wiele kłopotu.

Teraz sytuacje, w których praktykę trzeba odłożyć. Przeczytaj tę listę uważnie, bo jest w tej książce jedną z ważniejszych rzeczy.

Psychoza — obecna albo przebyta. Jeśli miałeś epizod psychotyczny, jeśli leczysz się z powodu schizofrenii, zaburzenia schizoafektywnego albo choroby afektywnej dwubiegunowej z objawami psychotycznymi, nie zaczynaj samodzielnej praktyki bez rozmowy ze swoim psychiatrą. Powód jest konkretny: techniki opisane w tej książce polegają na celowym wywoływaniu stanu, w którym obrazy przychodzą same i granica między wyobrażeniem a spostrzeżeniem się zaciera. U osoby z taką historią może to nasilić objawy.

Ciężka depresja. Przy obniżonym nastroju utrzymującym się tygodniami, braku sił na zwykłe czynności, utracie zdolności odczuwania przyjemności i myślach o śmierci — praktyka nie jest tym, czego potrzebujesz najpierw. Potrzebujesz leczenia. Po jego rozpoczęciu i po ustabilizowaniu stanu można do tego wrócić, w porozumieniu z osobą, która cię prowadzi.

Świeża trauma. Po wypadku, po napaści, po stracie bliskiego, po rozpadzie rodziny — odczekaj. Praca z odmiennymi stanami świadomości potrafi w takim okresie otworzyć więcej, niż umiesz tego samego wieczoru

zamknąć. Przy zespole stresu pourazowego istnieją metody leczenia o potwierdzonej skuteczności i to od nich się zaczyna.

Uzależnienie — od alkoholu, od leków, od innych substancji. Tu sprawa jest podwójna. Po pierwsze, praktyka pod wpływem czegokolwiek nie jest praktyką. Po drugie, w tym środowisku zdarza się przedstawianie substancji jako narzędzia duchowego, a osoba uzależniona jest na taką ofertę szczególnie podatna. Leczenie uzależnienia ma swoje miejsca i swoje metody. Bezpłatny telefon dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin to 801 199 990.

Zaburzenia odżywiania. W tej dziedzinie pojawiają się posty, diety obrzędowe i odosobnienia — wszystko to są rzeczy, które przy anoreksji i bulimii bywają po prostu niebezpieczne.

Ciąża i okres połogu. Nie dlatego, że bębnienie szkodzi, tylko dlatego, że część praktyk — post, długie odosobnienie, intensywne obrzędy z gorącem i dymem — w tym okresie odpada, a organizm i tak jest obciążony.

Wiek dziecięcy. Nie prowadź praktyki szamańskiej z dziećmi i nie ucz ich podróżowania. Można pokazać dziecku las, bęben i wdzięczność — i to w zupełności wystarczy.

Ostry kryzys życiowy, w którym ledwo dajesz radę. Rozwód w toku, utrata pracy, przeprowadzka, ciężka choroba w rodzinie. Praktyka wymaga zapasu sił, a nie resztek. Odłóż ją na trzy miesiące; nie ucieknie.

I zasada nadrzędna: jeśli leczysz się psychiatrycznie albo jesteś w psychoterapii, powiedz o tej praktyce osobie, która cię prowadzi. Nie proś o zgodę — powiedz. Dobry specjalista nie zabroni ci bębnić, a będzie wiedział, co robisz, i to jest w twoim interesie.

Przejdźmy do zawłaszczenia kulturowego, bo jest to temat, którego nie da się w uczciwej książce pominąć.

O co chodzi? O to, że tradycje, które opisałem w poprzednim podrozdziale, należą do żyjących dziś społeczności. Wiele z nich przeszło prześladowania, przymusową chrystianizację, zakaz używania własnego języka i odbieranie dzieci do szkół z internatem. Ich obrzędy bywały zakazane prawnie — w Stanach Zjednoczonych swoboda praktyk religijnych rdzennych ludów została ustawowo potwierdzona dopiero w 1978 roku. A teraz te same obrzędy bywają sprzedawane na weekendowych warsztatach przez ludzi, którzy nie mają z tymi społecznościami żadnego związku.

Czego nie przywłaszczać? Podam konkretnie.

Tytułów. Nie nazywaj siebie szamanem, medicine manem, curandero, sangomą, paqo, noaidi ani w żaden inny sposób, który sugeruje przynależność do tradycji, w której nie zostałeś przyjęty. Tytuł nadaje społeczność, nie kurs.

Zamkniętych ceremonii. Istnieją obrzędy przeznaczone wyłącznie dla członków danej społeczności i prowadzone wyłącznie przez upoważnione osoby. U ludów Równin należą do nich między innymi taniec słońca i obrzęd fajki; u Lakotów przedmiotem stanowczych protestów jest prowadzenie inipi, czyli namiotu potu, przez osoby spoza społeczności. Jeśli nie wiesz, czy coś jest otwarte — zakładaj, że nie jest, i zapytaj.

Przedmiotów obrzędowych o zastrzeżonym znaczeniu. Pióra orła w kulturach Równin mają status, który nie pozwala kupić ich sobie w sklepie — w Stanach Zjednoczonych reguluje to nawet prawo federalne. To samo dotyczy strojów, nakryć głowy i przedmiotów używanych w ceremoniach, do których nie zostałeś dopuszczony.

Pieśni i formuł w cudzym języku. Nie śpiewaj icaros z nagrania, nie powtarzaj formuł w języku, którego nie znasz, i nie sprzedawaj tego dalej. Do pieśni wracam w rozdziale trzecim i pokażę, jak pracować z własnym głosem.

Opowieści i symboli należących do konkretnej społeczności, zwłaszcza tych, które mają ograniczony obieg.

Jak więc korzystać z tych tradycji z szacunkiem? Mam na to pięć zasad, których sam się trzymam.

Nazywaj źródła. Jeśli uczysz się techniki, która przyszła z określonego miejsca, mów, skąd ona jest. Nie podawaj cudzych rozwiązań jako uniwersalnych ani jako własnych.

Oddzielaj rdzeń od oprawy. Rytmiczne bębnienie, podróż, relacja z przewodnikiem, oczyszczanie dymem — to są narzędzia występujące powszechnie i z nich możesz korzystać. Konkretne obrzędy konkretnego ludu to co innego.

Nie zarabiaj na cudzej tradycji. Jeśli bierzesz pieniądze za prowadzenie obrzędu, który należy do społeczności, do której nie należysz, robisz coś, czego ta społeczność w przeważającej większości sobie nie życzy.

Buduj w oparciu o własne miejsce. Mieszkasz tam, gdzie mieszkasz. Masz las, rzekę, pole, kamienie, drzewa, rośliny, zmarłych na cmentarzu kilka kilometrów stąd i własnych przodków, którzy coś robili i w coś

wierzyli. To jest materiał bogatszy, niż się wydaje, i nikt nie ma do niego więcej prawa niż ty. W rozdziale szóstym pokazuję, jak pracować z roślinami rosnącymi w Polsce zamiast z kupowanymi zza oceanu.

Słuchaj, co mówią same te społeczności. Nie ich zachodni rzecznicy — one same. Wypowiedzi są dostępne, są jednoznaczne i warto je przeczytać, zanim się zdecyduje, co robić.

Powiem jeszcze, że w tej sprawie nie ma jednego stanowiska. Są rdzenni nauczyciele, którzy świadomie i z własnej woli uczą ludzi z Zachodu, uznając to za pożyteczne. Są tacy, którzy uważają to za szkodliwe. Jedni i drudzy mają swoje racje i nie moją rzeczą jest rozstrzygać za nich. Moją rzeczą jest powiedzieć ci, że ta rozmowa się toczy, i poprosić, żebyś o niej wiedział.

Wybór nauczyciela to następna sprawa, przy której łatwo o kłopot. Podam najpierw kryteria pozytywne, potem sygnały ostrzegawcze.

Na co patrzeć. Na to, u kogo sam się uczył i czy mówi o tym otwarcie. Na to, jak długo praktykuje — nie dlatego, że staż gwarantuje jakość, lecz dlatego, że warto wiedzieć, z kim ma się do czynienia. Na to, czy odpowiada na pytania, także niewygodne. Na to, czy odsyła ludzi do lekarzy, kiedy trzeba. Na to, czy mówi „nie wiem". Na to, czy po roku nauki jego uczniowie są samodzielni, czy nadal od niego zależni. I na to, jak mówi o innych nauczycielach — człowiek, który deprecjonuje wszystkich wokół, mówi głównie o sobie.

Sygnały ostrzegawcze. Przeczytaj je uważnie i wracaj do nich.

Wygórowane opłaty, zwłaszcza rosnące z poziomu na poziom, i naciskanie na szybką decyzję. Zdania „ostatnie miejsce", „cena rośnie jutro", „muszę wiedzieć do wieczora" są technikami sprzedaży i niczym więcej.

Namawianie do zaciągnięcia kredytu albo pożyczki na szkolenie. To jest sygnał najpoważniejszy z całej listy. Nie bierz kredytu na kurs duchowy. Nigdy.

Uzależnianie od siebie. Przekonywanie, że bez niego nie dasz rady, że twoje własne podróże są niewiarygodne, że tylko on potrafi odczytać, co ci się przydarzyło. Dobry nauczyciel kieruje cię do twojej własnej praktyki; zły kieruje cię do siebie.

Obietnice cudownych uzdrowień. Każdy, kto obiecuje wyleczenie choroby, kłamie albo się myli, a przy poważnych chorobach kosztuje to życie.

Odradzanie leczenia, badań i leków. Natychmiastowy powód do zerwania kontaktu, bez dyskusji.

Przekraczanie granic. Dotyk bez pytania, propozycje seksualne wobec uczniów i klientów, naciskanie na opowiadanie rzeczy, których nie chcesz opowiadać, komentowanie twojego wyglądu i twojego życia osobistego.

Odcinanie od bliskich. Zdania „oni cię nie zrozumieją", „rodzina cię hamuje", „musisz otoczyć się ludźmi na twoim poziomie". Izolacja jest warunkiem wszystkich pozostałych nadużyć.

Zakaz zadawania pytań, otwarty albo ukryty. Jeśli pytanie o skuteczność albo o pochodzenie techniki spotyka się z odpowiedzią „to twój opór" albo „pytasz z lęku", przestań tam chodzić.

Stopniowanie wtajemniczenia połączone z opłatami. „Prawdziwą wiedzę przekazujemy na poziomie czwartym" bywa po prostu modelem sprzedaży.

Substancje. Jeśli ktoś proponuje ci rośliny wizyjne, odsyłam do rozdziału szóstego, gdzie piszę o tym osobno i bez owijania. Tu powiem tylko: nauczyciel, który uzależnia naukę od przyjęcia czegokolwiek, nie jest nauczycielem, u którego chcesz się uczyć.

Prosty test, który stosuję: zapytaj kogoś z grupy, co w tej metodzie go nie przekonuje. Jeśli nie potrafi wymienić ani jednej rzeczy, nie jest to środowisko praktyki.

Nauka samodzielna a nauka w grupie. Obie mają zalety i obie mają ograniczenia; podam je bez upiększania.

Nauka samodzielna — z książek, nagrań i własnej praktyki — jest tania, dostępna w każdej chwili i przebiega w twoim tempie. Nikt nie narzuca ci cudzego języka opisu i nie ma nad tobą żadnej władzy. Ja sam tak zaczynałem i uważam ten okres za dobrze wykorzystany.

Ograniczenia są trzy. Nie masz korekty: błąd popełniony na początku utrwala się na lata, bo nikt go nie wskazuje. Nie masz odniesienia: nie wiesz, czy to, co ci się przydarza, jest zwyczajne, czy wyjątkowe, i bardzo łatwo przecenić albo zlekceważyć własne doświadczenie. I nie masz nikogo, kto powie ci, że przesadzasz — a w tej dziedzinie jest to funkcja nie do przecenienia.

Nauka w grupie daje dokładnie te trzy rzeczy, których brakuje samodzielnej, a dodatkowo daje wspólne bębnienie, które działa inaczej niż nagranie. Ograniczenia też są trzy: kosztuje, wymaga dopasowania się do

cudzego terminu i cudzego języka, a przy złym prowadzącym bywa szkodliwa.

Moja rada praktyczna brzmi tak: zacznij sam, z tą książką, i przepracuj co najmniej pół roku. Potem poszukaj grupy albo nauczyciela, mając już własną praktykę i własne pytania. Wyniesiesz z tego wielokrotnie więcej niż osoba, która przychodzi od zera.

Realistyczne oczekiwania co do czasu. Powiem to wprost, bo rozczarowanie bierze się zawsze z wyobrażeń, a nie z praktyki.

Pierwsze podróże bywają puste. Kładziesz się, słuchasz bębna przez dwadzieścia minut, wstajesz i nic. Zdarza się to większości ludzi i u części trwa kilka tygodni.

Pierwszy wyraźny kontakt ze zwierzęciem mocy przychodzi zwykle między drugim a trzecim miesiącem regularnej praktyki, przy czym rozrzut jest ogromny: u jednych na pierwszej próbie, u innych po roku.

Swobodne podróżowanie — wchodzenie bez wysiłku, utrzymywanie uwagi, wracanie z czymś konkretnym — to kwestia roku do dwóch lat przy praktyce dwa, trzy razy w tygodniu.

Praca z innymi ludźmi: nie wcześniej niż po trzech latach i nie bez nauki u kogoś doświadczonego. Piszę to jako osoba, która zaczęła za wcześnie i do dziś pamięta, jak bardzo się wtedy myliła.

Ile czasu tygodniowo? Dwie podróże po dwadzieścia minut plus kilkanaście minut dziennie na dziennik, sny i obecność w swoim miejscu w naturze. To jest minimum, które naprawdę działa, i zarazem tyle, ile da się utrzymać przez lata.

Łączenie praktyki z własną religią albo światopoglądem. Pytanie o to dostaję bardzo często i odpowiadam zawsze podobnie.

Techniki opisane w tej książce nie wymagają wyznania wiary. Nie ma tu dogmatów, które trzeba przyjąć, nie ma wyrzeczenia się czegokolwiek i nie ma wspólnoty, do której trzeba należeć. Praktykuję z ludźmi wierzącymi, niewierzącymi i poszukującymi, i nie widzę między nimi różnicy w tym, jak pracują.

Osobom wierzącym powiem rzecz następującą: jeśli masz w tej sprawie wątpliwość, porozmawiaj z kimś ze swojej wspólnoty, komu ufasz. Nie będę rozstrzygał za ciebie spraw sumienia i nie będę cię przekonywał, że „to wszystko jedno", bo dla ciebie może nie być. Zwrócę tylko uwagę, że wiele elementów tej praktyki — składanie ofiar, modlitwa przy ogniu, szacunek

dla zmarłych, wdzięczność wobec ziemi — ma odpowiedniki także w kulturze ludowej ziem polskich, przez stulecia współistniejącej z chrześcijaństwem.

Osobom o nastawieniu świeckim powiem coś odwrotnego: nie musisz uznawać duchów za byty, żeby pracować tymi narzędziami. Możesz traktować podróż jako ustrukturyzowaną pracę z wyobraźnią, przewodnika jako postać wewnętrzną, a obrzęd jako sposób zaznaczania przejścia. Będziesz robił dokładnie to samo i wracał z dokładnie tym samym materiałem. Sam przez pierwsze lata tak właśnie to rozumiałem i do dziś uważam, że pytanie „czy to naprawdę istnieje" jest mniej owocne niż pytanie „co z tego wynika dla mojego życia".

Na koniec: jak rozmawiać o swojej praktyce z rodziną i w pracy.

Zasada podstawowa: nie musisz nikogo przekonywać. Potrzeba przekonywania bierze się z własnej niepewności i jest najszybszym sposobem na pogorszenie każdej relacji.

W rodzinie. Powiedz prosto i bez języka, którego bliscy nie znają: „medytuję przy bębnie", „pracuję ze snami", „chodzę do lasu i to mi pomaga". Jeśli ktoś dopyta, opowiedz więcej. Jeśli ktoś się śmieje, nie wdawaj się w spór — wrócicie do tego za rok, kiedy zobaczy, że nic złego się nie dzieje.

Z partnerem warto ustalić dwie rzeczy konkretne: że przez te dwadzieścia minut nie przeszkadza, i co ma zrobić, gdyby cię coś zaniepokoiło. Nic więcej nie jest potrzebne.

Z dziećmi — krótko i bez tajemniczości. „Tata słucha bębna i odpoczywa." Dzieci przyjmują takie rzeczy znacznie spokojniej niż dorośli, pod warunkiem że nie robi się z nich sekretu.

W pracy. Nie mów nic. Nie dlatego, że masz się czego wstydzić, tylko dlatego, że to nie jest sprawa zawodowa, a w wielu środowiskach zawodowych bywa odczytywana w sposób, który ci zaszkodzi. Jeśli pracujesz w zawodzie medycznym, prawniczym albo urzędniczym, rozdziel te światy bardzo starannie.

I rzecz, którą uważam za najważniejszą w tym całym podrozdziale: nie opowiadaj wszystkim swoich przeżyć. Nie z powodu tajemnicy, tylko dlatego, że opowiadanie o praktyce bardzo szybko zaczyna ją zastępować, a cudze reakcje — zachwyt albo kpina — mieszają ci w głowie przy następnej

podróży. Zapisuj w zeszycie. Opowiedz jednej osobie, która to rozumie. To wystarczy.

1.5. Pierwsze kroki: intencja, pokora i otwarte serce

Teraz zaczynamy pracę. Ten podrozdział zawiera wszystko, co możesz robić, zanim weźmiesz do ręki bęben — a jest tego więcej, niż większość ludzi przypuszcza, i właśnie od tego zależy, czy to, co przyjdzie później, będzie miało na czym stanąć.

Zacznijmy od intencji, bo to ona nadaje całej praktyce kierunek.

Intencja to jedno zdanie, które formułujesz przed rozpoczęciem — przed podróżą, przed wyjściem do lasu, przed obrzędem. Mówi, po co to robisz. Formułujesz ją na początku, nie w trakcie, i zapisujesz, zanim zaczniesz.

Dobrze sformułowana intencja spełnia cztery warunki.

Jest krótka. Jedno zdanie, mieszczące się w jednym oddechu. Jeśli nie umiesz jej zmieścić, nie wiesz jeszcze, o co ci chodzi.

Dotyczy ciebie. Nie cudzych decyzji, nie cudzego zdrowia, nie tego, co ma zrobić twój szwagier.

Jest otwarta. Pytasz o kierunek, nie żądasz konkretnej odpowiedzi. Intencja, która z góry zakłada wynik, przyniesie ci wyłącznie ten wynik.

Da się sprawdzić. Po tygodniu albo po miesiącu potrafisz powiedzieć, czy coś się w tej sprawie ruszyło.

Przykłady intencji dobrze sformułowanych.

„Proszę o pokazanie mi, co mnie trzyma w tej pracy."

„Chcę poznać swojego przewodnika."

„Proszę o wskazówkę, jak rozmawiać z moim ojcem."

„Chcę zobaczyć, czego nie widzę w tej sprawie."

„Proszę o pokazanie mi, co jest teraz dla mnie najważniejsze."

„Idę się przywitać i nie proszę o nic."

To ostatnie jest intencją pełnoprawną i przez pierwsze tygodnie najlepszą ze wszystkich.

Przykłady intencji źle sformułowanych, z wyjaśnieniem, co w nich nie gra.

„Chcę wiedzieć, czy mam odejść od męża." Pytanie o decyzję, którą musisz podjąć sam, z pełną wiedzą o swojej sytuacji. Żadna podróż tego nie

zrobi, a odpowiedź, która przyjdzie, będzie odpowiedzią twoich własnych lęków.

„Chcę, żeby moja matka przestała pić." Dotyczy cudzego życia i cudzej woli. Przeformułuj to na siebie: „proszę o pokazanie mi, jak mam się zachować wobec picia mojej matki" — a równolegle poszukaj pomocy tam, gdzie się ją w tej sprawie znajduje.

„Chcę zobaczyć wilka." Zakłada wynik z góry. Zobaczysz wilka, bo sam go sobie podstawisz, i nie dowiesz się niczego.

„Proszę o uzdrowienie mojego kolana." O kolanie rozmawia się z ortopedą. Intencja może brzmieć: „proszę o pokazanie mi, jak zadbać o siebie w tej sprawie".

„Chcę poznać swoje poprzednie wcielenia, zobaczyć przyszłość i dowiedzieć się, kim jestem." Trzy intencje naraz, czyli żadna.

„Chcę doświadczyć czegoś niezwykłego." Rozumiem tę pokusę i miałem ją sam. Prowadzi ona wyłącznie do rozczarowania, bo ustawia cię w pozycji widza oczekującego widowiska.

Zasada, którą stosuję od lat: jedna intencja na jedną praktykę. Zapisana przed. Nie zmieniana w trakcie.

Dziennik praktyki jest drugą rzeczą i będę do niego wracał w całej książce, bo bez niego nie da się ocenić, czy cokolwiek się u ciebie dzieje.

Weź zwykły zeszyt. Nie aplikację w telefonie — zeszyt, pisany ręcznie. Powody są dwa: telefon wciąga cię w co innego w ciągu trzech sekund, a pismo ręczne jest wolniejsze, przez co zapisujesz to, co istotne, zamiast wszystkiego.

Co zapisywać? Sześć rzeczy i ani jednej więcej.

Datę i godzinę.

Intencję, tę zapisaną przed rozpoczęciem.

Stan przed: zmęczony, spokojny, rozdrażniony, głodny, po trudnym dniu. Ta rubryka wygląda na zbędną, a po miesiącu wyjaśnia więcej niż wszystkie pozostałe razem.

Co się wydarzyło: obrazy, dźwięki, odczucia w ciele, słowa. Konkretnie i bez interpretowania. „Ciemny korytarz, zapach wilgoci, zwierzę po lewej, nie widziałem jakie" jest zapisem dobrym. „Przewodnik pokazał mi, że muszę zmienić pracę" nie jest zapisem, tylko wnioskiem.

Stan po: jak się czujesz, ile to trwało.

I rubryka osobna, uzupełniana co kilka dni: co zmieniło się w codziennym życiu. Sen, nastrój, reakcje na ludzi, rzeczy, które zacząłeś albo przestałeś robić. To właśnie w niej po trzech miesiącach zobaczysz to, czego z dnia na dzień nie widać.

Jedna prośba: zapisuj także te praktyki, po których nic się nie wydarzyło. Zwłaszcza te. Dziennik, w którym każda podróż przyniosła objawienie, jest zbiorem najlepszych momentów, a nie zapisem — i nie dowiesz się z niego o sobie niczego prawdziwego.

Rozdziel w zeszycie dwie kolumny albo dwa kolory: osobno to, co zaobserwowałeś, osobno to, co o tym myślisz. Mieszanie jednego z drugim jest najczęstszym błędem w tej dziedzinie i prowadzi do tego, że po roku masz zeszyt pełen własnych domysłów.

Sny są trzecim narzędziem i zacznij od nich jeszcze dziś, bo nie wymagają niczego poza długopisem przy łóżku.

Zapisuj zaraz po przebudzeniu, przed wstaniem, przed telefonem, przed pójściem do łazienki. Sen rozpada się w ciągu dwóch, trzech minut i znika bezpowrotnie — to nie jest przesada, tylko opis tego, jak działa pamięć o świcie.

Co robić, jeśli nic nie pamiętasz? Nie poddawaj się po trzech dniach. Trzy rzeczy, które realnie pomagają: zapisz samo odczucie, z jakim się obudziłeś, choćby bez treści; leż przez pierwszą minutę nieruchomo, w tej samej pozycji, w której się obudziłeś, bo zmiana ułożenia zabiera sen szybciej niż cokolwiek innego; i powiedz sobie wieczorem, zasypiając, że chcesz zapamiętać. Ta ostatnia rzecz brzmi naiwnie i działa — zwykle po kilku dniach.

Czego szukać w zapisach? Nie znaczeń pojedynczych snów, tylko powtórzeń. Po sześciu tygodniach przeczytaj wszystko jednym ciągiem i wypisz: które zwierzęta wracają, które miejsca wracają, które postacie wracają, jaki nastrój dominuje, co się w tych snach powtarza strukturalnie — uciekanie, szukanie, spóźnianie się, gubienie czegoś.

Nie korzystaj z senników. Senniki podają znaczenia wymyślone przez kogoś innego, dla kogoś innego, w innych czasach. Twoje obrazy znaczą to, co znaczą dla ciebie, a dojdziesz do tego, porównując własne zapisy, nie czytając listy.

Czwarta rzecz, i moim zdaniem najważniejsza z całego tego podrozdziału: wybierz jedno miejsce w naturze i wracaj do niego.

Jak wybrać? Trzy warunki. Ma być blisko — tak blisko, żebyś mógł tam pójść w zwykły wtorek, bez planowania; dwadzieścia minut drogi to granica rozsądku. Ma być dostępne o każdej porze roku. I ma być w miarę spokojne, czyli nie na środku alejki, którą chodzą wszyscy.

Czym może być? Drzewem w parku. Kamieniem nad rzeką. Brzegiem stawu. Kawałkiem miedzy. Starym drzewem na cmentarzu. Krzakiem bzu na podwórku. Nie musi być malownicze i nie musi być dzikie. Mam znajomego, który przez trzy lata chodził do jednej topoli rosnącej na trawniku między blokami, i uważam, że wyniósł z tego więcej niż ludzie jeżdżący na warsztaty w Andach.

Co tam robić? Nic. Siedzieć i patrzeć, dwadzieścia minut, raz w tygodniu, bez telefonu. To wszystko.

Po co? Po to, żeby zobaczyć zmiany. Pierwsze wizyty są nudne i wydają się stratą czasu — to jest normalne i przechodzi. Po dwóch miesiącach zaczynasz zauważać rzeczy, których wcześniej nie było: że ten ptak przylatuje zawsze z tej strony, że woda stoi inaczej po deszczu, że na korze jest ślad, którego w marcu nie widziałeś. Po roku znasz to miejsce tak, jak zna się dom.

I rzecz, dla której to właściwie robimy: zmienia się twój sposób patrzenia. Uwaga, która przez lata była trenowana na ekranach, uczy się trwać przy czymś, co zmienia się powoli. Jest to umiejętność, bez której cała dalsza praktyka nie ma na czym się oprzeć.

Zapisuj po każdej wizycie trzy zdania: pogoda, co zauważyłeś nowego, jak się czułeś. Po roku będziesz miał dokument, którego nie da się kupić.

Piąta rzecz: miejsce do praktyki w domu.

Potrzebujesz kąta, nie świątyni. Metr kwadratowy przy ścianie, półka, parapet, blat szafki, kawałek podłogi w rogu pokoju. Warunek jest jeden: ma być zawsze to samo miejsce, bo po kilku tygodniach samo przyjście tam zacznie cię nastrajać.

Minimalne wyposażenie, naprawdę minimalne.

Coś do położenia pod spód: koc, mata, chodnik. Będziesz się tu kładł, więc podłoga powinna być znośna.

Świeca albo lampka. Daje wyraźny sygnał początku i końca — zapalasz, zaczynasz; gasisz, kończysz.

Mała miska albo kubek na wodę. Do ofiar, o których za chwilę.

Coś z twojego miejsca w naturze: kamień, szyszka, kawałek kory, suchy liść. Jedna rzecz, przyniesiona z szacunkiem i po zapytaniu — do czego wracam w rozdziale szóstym.

Zdjęcie przodka, jeśli masz i jeśli chcesz. Babci, dziadka, kogoś, kto dla ciebie coś znaczy.

Czego nie potrzebujesz, choć bywa sprzedawane jako konieczne: ołtarzyka z kilkunastu przedmiotów, figurek bóstw z tradycji, których nie znasz, kryształów za kilkaset złotych, pióropuszy, posążków, kadzideł w dziesięciu zapachach i specjalnej tkaniny. Odkładanie rozpoczęcia praktyki do czasu, aż skompletuje się wyposażenie, jest najskuteczniejszym znanym mi sposobem, żeby nie zacząć nigdy.

Utrzymuj to miejsce w czystości. Przecieraj, wymieniaj wodę, wyrzucaj zwiędłe. Zaniedbany kąt praktyki mówi o praktyce dokładnie tyle, ile mówi.

Szósta rzecz: znaczące zbiegi okoliczności.

Zauważysz je, gdy zaczniesz praktykować — to się zdarza prawie każdemu. Myślisz o jastrzębiu i następnego dnia widzisz jastrzębia nad drogą. Czytasz o jakimś ziele i dwa dni później ktoś przynosi ci je w prezencie. Zapisujesz pytanie i słyszysz odpowiedź w cudzej rozmowie w autobusie.

Notuj je. Osobna strona w zeszycie, data, co się zdarzyło, jednym zdaniem.

I teraz prośba, na której mi bardzo zależy: nie interpretuj ich od razu. Nie dopisuj przy każdym, co to znaczy. Nie buduj na nich decyzji.

Dlaczego? Bo ludzki umysł jest w wyszukiwaniu zbieżności znakomity i znajdzie ich dowolną liczbę, przy dowolnym założeniu. Kiedy zaczynasz myśleć o jastrzębiach, zauważasz jastrzębie, które latały tam zawsze. Zjawisko to jest dobrze opisane i nie unieważnia twojego doświadczenia — ale oznacza, że pojedynczy zbieg okoliczności nie jest informacją.

Co w takim razie jest? Powtarzalność w czasie. Jeśli po pół roku okaże się, że na twojej liście jedno zwierzę występuje trzydzieści razy, a wszystkie pozostałe po dwa, to jest coś, co warto potraktować poważnie. Zapis bez interpretacji, czytany po miesiącach — to jest narzędzie. Interpretowanie na gorąco jest wyłącznie rozmową z samym sobą.

Siódma rzecz: wdzięczność i proste ofiary.

Codzienna praktyka wdzięczności brzmi banalnie i jest jedną z nielicznych rzeczy w tej dziedzinie, które mają za sobą solidne badania

psychologiczne. Robi się to tak: wieczorem wypisujesz w zeszycie trzy rzeczy z tego dnia, za które jesteś wdzięczny.

Dwie zasady decydują o tym, czy to zadziała. Konkretnie i z tego dnia — nie „za zdrowie i rodzinę", tylko „za to, że sąsiad przytrzymał mi drzwi z zakupami" i „za to, że przestało padać, zanim wyszedłem". I bez powtórzeń z dnia na dzień, bo właśnie zakaz powtórzeń zmusza cię do szukania nowych rzeczy w ciągu dnia. Zmienia się tu nie twoje życie, tylko to, co w nim zauważasz.

Ofiary są praktyką starszą niż wszystko inne w tej książce i występują w każdej tradycji, o której pisałem. Zasada jest prosta: coś bierzesz, coś oddajesz.

Co składać? Trzy rzeczy wystarczą na całe lata praktyki.

Woda. Najprostsza i najbardziej uniwersalna. Wylewasz trochę u korzeni drzewa, na kamień, do rzeki. Czysta, bez dodatków.

Ziarno albo kasza. Garść pod drzewo, na ziemię, na parapet dla ptaków. W polskiej tradycji ludowej zboże było podstawową formą daru i jest to materiał, który leży u nas pod ręką.

Tytoń. Używany w tej roli w tradycjach obu Ameryk i stamtąd przyjęty w praktyce zachodniej — szczypta sypana na ziemię przed poproszeniem o cokolwiek. Jeśli wolisz nie sięgać po cudze rozwiązania, zastąp go suszonym zielem, które sam zebrałeś, i to jest w porządku.

Czego nie zostawiać w naturze: niczego, co nie zniknie. Wstążek na gałęziach, świec w szkle, monet, kryształów, plastiku, jedzenia szkodliwego dla zwierząt. Ofiara, która zostaje jako śmieć, jest zaprzeczeniem tego, czym miała być.

Jak to robić? Krótko i bez przedstawienia. Przystajesz, mówisz w myślach albo półgłosem, do czego to składasz, kładziesz i odchodzisz. Dziesięć sekund. Rób to przy wejściu do swojego miejsca w naturze, przy zbieraniu roślin, przy prośbie i przy podziękowaniu.

Ósma rzecz: pokora. Słowo wyświechtane, więc podam je w zachowaniach, nie w deklaracjach.

Nie opowiadaj wszystkim swoich przeżyć. Pisałem o tym w poprzednim podrozdziale i powtarzam, bo to najczęstszy sposób, w jaki praktyka się psuje. Opowiadanie szybko zaczyna zastępować robienie, a cudze reakcje mieszają w głowie przy następnej próbie.

Nie oceniaj cudzych doświadczeń. Nie mów ludziom, co znaczy ich sen. Nie tłumacz im, co naprawdę zobaczyli. Możesz zapytać: „a co to dla ciebie znaczy?" — i to jest całe, co masz do zaoferowania.

Mów „nie wiem". Często. Jest to zdanie, które w tej dziedzinie wypowiada się stanowczo za rzadko.

Nie przypisuj sobie wyników. Jeśli po twojej pracy komuś się poprawiło, w grę wchodziło kilkanaście rzeczy naraz i nie wiesz, która zadziałała.

Nie przyjmuj tytułów, których ci nie nadano, i nie poprawiaj ludzi, którzy nazywają cię zbyt skromnie.

Wykonuj zwykłe rzeczy. Sprzątaj, gotuj, płać rachunki, dzwoń do matki. Praktyka duchowa, która zwalnia człowieka ze zwykłych obowiązków, nie jest praktyką duchową, tylko ucieczką.

I rzecz, którą sprawdzam u siebie: czy potrafię wymienić coś, w czym się myliłem w ostatnim roku. Jeśli nie potrafię, to znaczy, że przestałem patrzeć.

Na koniec plan na pierwszy miesiąc. Rozpisuję go tydzień po tygodniu, żebyś nie musiał decydować o niczym poza tym, czy siadasz.

Tydzień pierwszy: obserwacja. Codziennie zapisujesz sny — choćby samo odczucie. Raz w tygodniu idziesz do swojego miejsca w naturze na dwadzieścia minut; w tym tygodniu to miejsce wybierasz. Codziennie wieczorem trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Niczego więcej nie robisz i do niczego nie podróżujesz. Czas: około dziesięciu minut dziennie plus jedno wyjście.

Tydzień drugi: miejsce i ofiara. Dalej sny i wdzięczność. Urządzasz swój kąt do praktyki — tyle, ile wypisałem wyżej, i ani jednego przedmiotu więcej. Dwa wyjścia do swojego miejsca, przy każdym składasz ofiarę z wody i siedzisz dwadzieścia minut. Zaczynasz osobną stronę na zbiegi okoliczności.

Tydzień trzeci: intencja i cisza. Dalej wszystko powyższe. Dochodzi codzienne ćwiczenie: siadasz w swoim kącie na dziesięć minut, zapalasz świecę, zapisujesz jedną intencję na ten dzień i siedzisz w ciszy, nie robiąc nic. Nie jest to jeszcze podróż — to jest nauka siedzenia bez zajęcia, bez której podróż się nie uda.

Tydzień czwarty: zebranie. Dalej wszystko powyższe. Pod koniec tygodnia wyznacz sobie godzinę i przeczytaj cały zeszyt od pierwszego dnia, jednym ciągiem. Potem odpowiedz na piśmie na cztery pytania. Co się powtarza w snach? Co zauważyłem w swoim miejscu, czego nie widziałem

na początku? Co zmieniło się w moim zwykłym dniu? I: co było najtrudniejsze do utrzymania?

Odpowiedź na to ostatnie pytanie jest twoim zadaniem na drugi miesiąc.

Co dalej? Jeśli przeszedłeś te cztery tygodnie, masz podstawę, na której da się budować, i możesz przejść do rozdziału drugiego. Jeśli nie przeszedłeś — powtórz miesiąc, skracając wszystko o połowę. Nie ma w tym porażki i nie ma pośpiechu; droga, o której piszę, mierzy się w latach, a nie w tygodniach, i akurat ta jej część nikomu jeszcze nie uciekła.