

Wędrowka Między Światami

Szamańska podróż pozwoli ci przeniknąć do innej rzeczywistości.

Ma jednak konkretny cel – może uleczyć duszę i ciało.

Tekst Jolanta Maria Berent

Czym jest szamanizm? Na pewno nie religią – choć uznaje się, że tkwi u podstaw każdej z nich. Na pewno nie organizacją. Nie ma doktryny. Ani świętych ksiąg. Zdaniem Marianny Leuenberger, austriackiej terapeutki praktykującej w Szwajcarii (a od tego roku również gościnnie w Polsce), szamanizm to najbardziej archaiczna filozofia świata – starsza od wszystkich religii. To najstarsza znana ludzkości ścieżka duchowa.

Marianna Leuenberger uczyła się u szamanów z Peru i wybitnych znawców szamanizmu – Szwajcarka Carla Zumsteina i Holendra Daana van Kampenhouta (autora przetłumaczonej na polski książki „Rytuały szamańskie, a ustawienia rodzinne”). Mówi, że zna każdy milimetr swojego ciała, że jest czarownicą. Ale nie chce, żeby mówić o niej „szamanka”, bo szamana wybiera wspólnota plemienna. „To jak przy wyborze dalajlamy – patrzy się na człowieka i mówi „będziesz dalajlamą”. I szaman, i dalajlama muszą wyruszyć na wędrowkę, przejść odpowiednie próby. Tacy ludzie jak ja mogą się przyłączyć do filozofii, zbierać doświadczenia, studiować techniki, wykonywać rytuały, ale to nie upoważnia ich jeszcze do nazywania siebie szamanami.”

W październiku Marianna Leuenberger już po raz drugi w tym roku odwiedzi Polskę (na zaproszenie Alicja Bednarskiej z Berckana). Przyjeżdża z warsztatami szamańskimi „Połączenie z duszą”. Wierzy, że – kiedy decydujemy się przyjść na ziemię – zabieramy ze sobą część duszy, a część jej zostaje we wszechświecie: „Dla szamana ważne jest, by zachować łączność z tą częścią Wiecznej Duszy, która pozostała na górze. Dzięki temu dostaje moc, odwagę, pomysły, żeby jak najlepiej wykorzystać swój pobyt na ziemi, jak najpełniej przeżywać każdy dzień”.

IDĘ DO LASU BIĆ W BĘBEN

Z szamanizmem wiąże się idea animizmu – przekonanie, że wszystko na świecie (ludzie, zwierzęta, rośliny, rzeki, góry) ma duszę. Wchodząc w trans, zwany kontrolowanym stanem odmiennej świadomości, szaman komunikuje się z siłami przyrody i kosmosu, by uzyskać ich pomoc: „Jestem wdzięczna, że mogę włączyć tę mądrość do mojego życia” – mówi Leuenberger. „Idę do lasu bić w bęben, spacerować.... Jako małe ego potrzebuję łączności z ziemią, kosmosem, z przodkami, żywiołami, z duchami kamienia, powietrza. Szamanizm to sposób życia pozwalający mi codziennie mówić „dziękuję”. To ogromna wiedza obejmująca wiele sfer”.

Uczestnicy warsztatów obserwują wprawę, z jaką Marianna miesza zioła – korzeń niedźwiedzia z białą i czarną żywicą i z yerba santa. Mogą podziwiać siłę, z jaką uderza w bęben. Grzechotki, totemy, zwierzęta mocy – szamanizm ma niezwykle spektakularną otoczkę. Serge Kahili King, wnuk hawajskiego kahuny, od dziecka kształcony w szamanizmie, twierdzi wręcz, że cały przemysł rozrywkowy wywodzi się z tradycji szamańskiej: „Charakteryzacja, kostiumy, muzyka komponowana do

przedstawię, a nawet efekty specjalne zostały wynalezione przez szamanów”. Praktyki szamańskie wciąż robią duże wrażenie na publiczności. Ale w szamanizmie liczy się przede wszystkim skuteczność.

WCZORAJ BYŁEM ORŁEM

Marianna Leuenberger zwraca uwagę na to, że już pierwotne plemiona korzystały z mądrości szamanów: „Kiedy we wspólnocie wydarzyło się coś niepokojącego, mieszkańcy wioski udawali się do szamana – ten łączył się z siłami wszechświata i przynosił informację, co wymaga uzdrowienia. Szamani wychodzili z założenia, że każdy członek wspólnoty ma wpływ na całą resztę, nigdy nie szukali jednego winnego. Jeśli ktoś zachorował lub popełnił wykroczenie, działa się tak dlatego, że cała wspólnota była chora, czegoś jej brakowało”.

Szaman znaczy tyle co „duchowy wędrowiec” lub „wędrowiec pomiędzy światami”. Jak tłumaczy w „Szamanie naszych czasów” Martin Asie, szamanizm zakłada istnienie dwóch równoległych światów – codziennego, materialnego, po którym poruszamy się wszyscy, i świata duchowego: „Zaden z tych światów nie jest bardziej rzeczywisty i prawdziwy i ani jeden, ani drugi nie mogą bez siebie istnieć. Doskonałym przykładem na podejście szamanów do tych kosmosów jest to, iż mówiąc o wydarzeniach, które przeżyli w transie lub we śnie, traktują je tak samo jak rzeczy istniejące w świecie codziennym: „Wczoraj byłem orłem, a potem siąłem jęczmień”.

W ciągu dwóch dni Marianna kilkakrotnie zaprasza nas do odbycia wędrowki szamańskiej. Stan transu wywołują palone zioła, odpowiednia technika oddechowa i dźwięk bębna – najlepiej, gdy uderza się weń 120 razy na minutę. Szamański trans nie jest stanem braku świadomości, ale silnego skoncentrowania, ogromnej aktywności. Niezależnie od jego głębi szaman jest przez cały czas świadom tego, co się dzieje w świecie zewnętrznym. To ważne, zwłaszcza że szamanizm kojarzony jest czasem z zażywaniem środków odurzających. Mircea Eliade podzielił nawet szamanizm na „czysty” i „nieczysty”. Ten drugi (zwany też wtórnym) wspiera się środkami halucynogennymi. W „czystym” do osiągnięcia transu używa się tylko technik naturalnych: śpiewu, medytacji, tańca.

Wędrowka do osobistego ogrodu jest bezpieczna, ponieważ każdemu z nas towarzyszy w niej strażnik przejścia: „To ktoś, kto prowadzi za rękę z miłością, szacunkiem – tam, dokąd potrzebujesz” – zapewnia Marianna. Podczas wędrowki mogą pojawić się obrazy, symbole, odczucia przynoszące odpowiedzi na nurtujące nas pytania prowadzące do uzdrowienia. Można nawet wyjść z ciała, ale dusza zna sygnał powrotu – zmienia się rytm bębna, wiadomo, że pora wracać: „Ważne, żeby nie uciekać od rzeczywistości, by – żyjąc w kontakcie z ziemią - pozostawać w połączeniu z wyższymi wymiarami. Dzięki temu mamy więcej pomysłów, jesteśmy kreatywni, możemy poszerzać naszą świadomość, naszą rzeczywistość.”

ŁĄCZYĆ ZIEMIĘ Z NIEBEM

W czasie szamańskich podróży po innych rzeczywistościach szaman gromadzi wiedzę, leczy duszę i ciało. Zadaniem Marianny Leuenberger najważniejsze jest utworzenie świętej przestrzeni – można wyobrazić sobie, że wznoszę ziemię ku niebu, sprowadzam niebo na ziemię. „Przed wędrowką zastanawiam się nad jej celem – co chcę zrozumieć, zmienić. Ważne też, by pytania przedstawiać jako

prośbę, a nie oczekiwania czy żądania. Jeszcze lepiej, jeśli zamiast pytań posłużymy się ogólnie sformułowanym tematem, na przykład „mój ojciec i ja” – to stwarza stan większej ciekawości, otwartości”. Leuenberger zauważa, że czasem do wędrówek dochodzi spontanicznie, podczas snu (dusza, która ulatuje, przynosi pomysły i rozwiązania). Zaleca spanie z głową na północ albo na wschód, zgodnie z przepływem energii Ziemi.

Jednym z rytuałów, które wykonujemy podczas warsztatów, jest wprowadzanie do aury energii ziemi i nieba – jak tłumaczy Marianna, jesteśmy po to, by je łączyć. Uczymy się, jak wejść w magiczną przestrzeń „Tu i teraz”, odganiając dźwiękiem grzechotek to, co ją zakłóca. Pracujemy z linią czasu, szukamy w ciele własnego ruchu. Poznajemy szamańskie pieśni pozwalające połączyć się z żywiołami, zapalić wewnętrzne światło, powierzyć troski porannemu słońcu... Wypływają też trudne tematy, opory, lęki. Marianna Leuenberger mówi, że uczucie strachu przed światłem, miłością jest czymś normalnym: „Często nie jesteśmy gotowi na to, by być szczęśliwymi. Gdybyśmy mieli odwagę być takimi, jacy jesteśmy naprawdę, cała miłość byłaby natychmiast do naszej dyspozycji”. I cytuje Nelsona Mandelę: „Naszym najgłębiej zakorzenionym lękiem jest to, że jesteśmy silni ponad miarę. To nasze światło, nie ciemność, najbardziej nas przeraża”.

Na wiosnę 2010 Marianna Leuenberger odwiedzi ponownie Polskę, informacje szczegółowe będą na stronie internetowej www.berckana.pl (przyp. Alicja Bednarska).

Moc jest z tobą

Szamanizm znany jest w wielu bardzo różnych kulturach – w Afryce, Ameryce i Azji, u ludów celtyckich, na Syberii i w krajach skandynawskich, na Hawajach i u Eskimosów... Mimo tak ogromnej rozpiętości geograficznej, przewodnie zasady szamanizmu są wspólne. Oto one (za S. Kahili Kingiem):

Zasada pierwsza: Świat jest taki, za jaki go uważasz

Niezależnie od tego, czy to zauważamy, czy nie, nasze myśli wpływają na nasze doświadczenia, na świat wokół nas. Pozytywne przyciągają pozytywne osoby i wydarzenia, wzmacniają zdrowie i zwiększają nasze możliwości działania, negatywne przyciągają to, co niekorzystne (z chorobami włącznie).

Zasada druga: Nie istnieją żadne granice

Żyjemy w nieograniczonym uniwersum, sami stwarzamy sobie różne ograniczenia. Skoro nie ma granic, wszystko jest ze sobą połączone. Cokolwiek robimy, wpłynie to w jakiś sposób na coś innego (np. nasz stan ducha wpływa na nasze ciało, a nawet na otoczenie)

Zasada trzecia: Energia podąża za uwagą

Temu, na czym się koncentrujemy, użyczamy energii - w ten sposób, poprzez nasze nawyki myślowe, kształtujemy nasz los. Świadome koncentrowanie uwagi i długotrwałe kierowanie jej na coś to jedna z najskuteczniejszych metod osiągnięcia celu.

Zasada czwarta: Moment mocy jest teraz

Żeby urzeczywistnić nasze marzenia, ważne jest koncentrowanie się na chwili obecnej. Zatracając się w myślach o przeszłości albo przyszłości, okradamy się z naszej mocy. Każdy dzień możemy potraktować jako nową kreację, każdy nawyk zmienić w każdej (bieżącej) chwili.

Zasada piąta: *Kochać to być szczęśliwym z samym sobą*

By głęboko kochać innych, musimy zadbać o harmonię z naszym wewnętrznym ja. Miłość wzmacnia się, gdy zaprzestajemy oceniania - kiedy wyrażasz pochwałę, wzmacniasz dobro, które chwalisz (również to, co krytykujesz, rozprzestrzenia się i wzrasta).

Zasada szósta: *Cała moc pochodzi z naszego wnętrza*

Każdy człowiek dysponuje wolną wolą, nic nie dzieje się nam bez naszego udziału. „Jedno z największych złudzeń współczesnego świata – pisze Serge Kahili King - opiera się na twierdzeniu, że ludzie są bezsilnymi ofiarami zewnętrznych okoliczności. Zbyt wielu ludzi przypisuje odpowiedzialność rodzicom, nauczycielom, społeczeństwu. Oczywiście nie możemy kontrolować zdarzeń i zachowania innych, jednak zawsze możemy kontrolować nasze reakcje na te rzeczy lub sprawy. Na tym polega nasza moc”.

Zasada siódma: *Skuteczność jest miarą prawdy*

Nie znaczy to, że cel uświęca środki, ale że wybór środków określa wynik końcowy. Dla każdego problemu istnieje więcej niż jedno rozwiązanie. Gdy cel jest ważny, nie należy się poddawać, trzeba szukać, po prostu zmienić podejście.

Wyszukiwarka:

strona Marianny Leuenberger (po niemiecku): www.mariannaleuenberger.ch

strona Alicji Bednarskiej, organizatorki warsztatów Marianny w Polsce:

www.berckana.pl

strona Daana van Kampenhouta (po angielsku): www.daanvankampenhout.com

Biblioteka:

Serge Kahili King, „Szaman miejski”

Serge Kahili King, „Wiedza z Hawajów”

Daan van Kampenhout, „Rytuały szamańskie a ustawienia rodzinne”