

TARTALOM

Tartalom.....	5
Minden élet összefügg	6
A sámán küldetése	8
Mind kapcsolatban állunk	24
Animizmus – mindennapi mágia.....	37
Vesd le a zoknid és állj a fűvön!.....	53
Kezünkben az erő	65
Bevezetés a csörgők világába.....	65
Mai gyakorlati sámánizmus	75
Hazatérés	85
Sámánmunka lélekvesztés esetén.....	85
Sámánizmus, élet és halál	105
Spirituális ökológia	121
Egy úton a szellemekkel	126
A sámán tudatállapota avagy mit is csinálok én? ...	138
A sámánrítus a sámán szemszögéből	151
A pomó Makkünnep.....	171
A révülés használata mindennapi életünkben	177
Javaslatok a révülés tanításának és mélyebb igazságának feltárására	181
Magyar nyelvű irodalom	183
A cikkek forrásai	189

A Szellemeknek, Tanítóimnak és mindazoknak,
akik segítettek és segítenek utamon

MINDEN ÉLET ÖSSZEFÜGG

A sámán küldetése

A sámán szó divatba jött a *new age* berkeiben. Sokan használják, de kevesen értik. A szó a szibériai evenki nyelvből származik és szó szerint „tudással bíró embert” jelent. A mai nyugati világban egyesek számára mindenfajta hagyományos gyógyítót, másoknak pedig átható tekintetű, erős személyiséget jelent. Valójában a sámánt munkamódszere definiálja. *Egyszerűen az sámán, aki szándékosan megváltoztatja tudatállapotát azért, hogy kapcsolatba lépjen egy másik valósággal, odautazzon, majd onnan erőt és tudást hozzon. Küldetése végeztével visszautazik, és az erőt és a tudást önmaga vagy mások megsegítésére használja.*

A sámán ritmikus dobolás, tánc vagy ének révén tudatállapota változását éli meg. Ez teszi lehetővé, hogy lelke utazást tegyen. Hagyományosan úgy mondják, hogy a Szellemvilágba utazik (révül). Ezt a másik univerzumot sok kultúra három fő területre osztja: Felső, Középső és Alsó Világra. Az Alsó Világba teendő utazás úgy indul, hogy a sámán leküldi lelkét egy a Földbe vezető nyíláson – például barlangon, forráson, üregeken a bükkfa tövében, rókalyukon, sőt, akár ember alkotta lyukon, például kúton vagy tárnán át. A lyuk alagútban folytatódik, egyre lejjebb visz, míg végül az alagút vége az Alsó Világra nyílik. Az Alsó Világ sokféle formát ölthet. Egyeseknek trópusi, erdei vagy

hegyvidék, míg mások a tündérmesék világába érkeznek, ahol két nap van. Akármilyen is az Alsó Világ, a sámán itt találkozik szellem-segítőivel, és *a segítő szellemek adják azt az erőt, amellyel a sámánnak rendelkeznie kell* ahhoz, hogy a hétköznapi valóságba visszatérve megküzdjön páciense betegségével, tanácsot adjon súlyos gondokra vagy helyreállítsa a közösség belső egyensúlyát. Amint arra Michael Harner antropológus *A sámán útja* című könyvében rámutat, a világszer-te hagyományosan gyakorolt alapvető sámántechnikát, az utazást nem-hétköznapi valóságba, könnyen megtanulhatják és használhatják a nyugati civilizáció szülöttei is.

A SÁMÁNIZMUS ÉS A PSZICHOLÓGIA

Sok modern pszichoterápiás módszer gyökerezik a sámánizmusban (ha nem az összes), és ebből kifolyólag, felszínesen, a sámánizmus emlékeztethet sok mai terápiára. Emiatt gyakran hallok pszichológiában jártas emberektől, hogy a sámán révülését „belső” utazásnak tekintik a tudattalanba vagy a „felsőbb énhez”. E magyarázat azon a nyugati nézeten alapul, hogy az ember a teremtés koronája, ami, a sámánok tudásával szemben, nem ismeri el más létformák tudatosságát. Szerencsére a Mindenség túltesz az emberi elmén. A sámán szemszögéből a szellemvilág nem-hétköznapi valósága tudatunk hétköznapi valósága mellett, azzal párhuzamosan létezik és független elménktől. A sámán

tudja, hogy minden teremtménynek van lelke, így azt is tudja, hogyan lehet ezekkel a szellemi létezőkkel kommunikálni. A párbeszéd módja az idő és a tér határait átlépő révülés.

A sámántechnikák ereje független a magyarázattól, azonban ha a leszűkített pszichológiai magyarázatot fogadjuk el, fennáll a veszélye, hogy elvágjuk magunkat a sámánerő jelentős részétől. A révülés ereje abból a tényből fakad, hogy a lélek utazik és a létező legjobb gyógyyszerrel, a Mindenség erejével tér vissza.

A SÁMÁNIZMUS ÉS A VALLÁS

A sámánizmussal kapcsolatos legelterjedtebb félreértések egyike a sámánizmust vallásnak, a sámánt pedig e vallás papjának tekinti. Ez tévedés. Egyes hagyományos társadalmakban a sámán egyaránt szolgál sámánként és szertartásvezetőként, de a két tevékenység időben elkülönül. A sámánszertartás célja az, hogy hidat verjen a szellemek világa és az általunk ismert hétköznapi világ között. A részvevőkre gyakran erősen hat a jelenlevő erő. A sámánizmust a legtöbb vallástól a közvetlen spirituális élmény különbözteti meg. Nincs közvetítő, mondjuk pap, aki kisajátítaná a szent szférát, és – a szellemvilágot kivéve, ahonnan a sámán tudását nyeri – nincs guru.

A sámánizmus szorosan összekapcsolódik az animista világfelfogással: először is, minden, ami van, él, és mivel él, szellemmel bír; másodszer, e szellemek min-

den élő közt kapcsolatot teremtenek. Így mindannyian – emberek, fák, kutyák, macskák, méhek, kövek, hegyek, tengerek, a Föld és az Ég – kapcsolatban állunk egymással.

Bár maga a sámánizmus nem vallásos hite, hanem közvetlen tapasztalaton alapul, sok vallás – köztük több keresztény, buddhista és mohamedán szekta – mutatja erőteljes hatását. A gyakorlati sámánizmushoz semmiben sem kell hinni, még abban sem, hogy működik. Viszont aki semmiben sem hisz, azt kockáztatja, hogy sok mindenben hisz majd, s aki dogmatikus nézetekhez ragaszkodik, azt kockáztatja, hogy a sámán nem hétköznapi valóságának megtapasztalása nyomán esetleg radikálisan át kell értékelnie elképzeléseit. A sámánizmus gyakorlói között nagyon megszokott az életüket alapvetően befolyásoló tapasztalat. A mindennapi nyelvben az ilyet hívjuk vallásos élménynek, s innen származnak az életünket vezérlő értékek és módszerek.

A SÁMÁN KÉPZÉSE

Hagyományosan a leendő sámánt legtöbbször a szellemek avatják be. A mi kultúránkban az ilyen élményt néha testen kívüli élménynek, néha pszichotikus epizódnak, néha kinyilatkoztatásnak, esetleg jelentős álomnak minősítik, attól függően, hogy mi történt és annak milyen a fogadtatása. Néha az ilyen élményt betegség kíséri, mint a híres Fekete Szarvas (Black Elk) esetében. Akármilyen is történik, utána tapasztalt

sámánhoz fordulnak, és megkérlik, tanítsa sámánizmusra az újdonsült beavatottat. Sőt, előfordul, hogy a betegség egyetlen gyógymódja a tanulás. A tapasztalt sámán tanítása főképp abból áll, hogy az újoncot olyan helyzetekbe hozza, amelyekben tanulhat. A sámán ugyanis tisztában van azzal, hogy az igazi tanító a Mindenség. Természetesen minden kultúrának megvannak a saját hagyományai, azonban a papokkal és a szertartásvezetőkkel szemben, akiket szigorúan kötnek a hagyományos kulturális szabályok, a sámán gyakran jut olyan információhoz, amely *túlmutat* a hagyományon. Ezt aztán tiszteletben tartja a közösség, mert tudja, hogy minden sámán maga közvetlen kapcsolatban áll a szellemek bölcsességével. Például egyes hagyományos kultúrákban úgy tartották, hogy a kelet az új dolgok, a kezdet iránya. Előfordulhat, hogy a sámántanonc révülésétől visszatérve jelenti tanítójának a hétköznapi valóságban, hogy megtudta: a kelet a vég iránya és a Halottak Birodalma keletre fekszik. Ekkor tanítója nem száll vele vitába, hanem olyan kérdéseket tesz fel, amelyek segíthetik tanítványát a nem-hétköznapi tanítás megértésében. Más szóval: a sámán tudja, hogy a szellemvilágnak nincsenek rögzített tanai, hanem a Mindenség aszerint tanít, hogy mire van szükségünk és mit vagyunk képesek megérteni, néha korlátaink meghaladására kényszerít.

A sámán igen egyszerűnek tűnő tevékenysége legalább húszezer, talán kétszázezer éve jelen van az egész világon, Európát is beleértve, így egyáltalán nem a *new*

age szülötte, akkor sem, ha ma reneszánszát éli. A mi kultúránkban az emberek leggyakrabban tanfolyamon tanulják meg a sámánmunka alapjait, habár a mi társadalmunkban is sokan élnek át beavatást. Kurzusainkon tanulási helyzeteket hozunk létre a résztvevők számára, amelyekben maguk tapasztalhatják meg a révülés, a szellemvilágba tett sámánutazás erejét, és megtanulhatják ezen erő biztonságos és etikus használatát. Mivel sámánizmust tanítok, gyakran kérdezik tőlem: „Mennyi időbe telik, hogy sámán legyen valaki?” Általában azt válaszolom, hogy sámántapasztalatokat pár perc alatt lehet szerezni, de a sámánná váláshoz egy teljes élet szükséges. Aki azon kapja magát, hogy kijelenti: „Most már sámán vagyok”, az tisztán láthatja, hogy még csak tanonc. Nem a sámán dönti el, hogy ő sámán-e vagy sem, hanem a segítségért hozzá forduló és a szellemek. Ugyanis a sámán tudja, hogy a munka nehezét a szellemek végzik. Szellemek nélkül nincs sámán.

Sokakat azért vonz a sámánizmus, mert úgy érzik, több erőre van szükségük, szorosabb kapcsolatra vágyanak életükkel, mindazzal, ami körülveszi őket. Gyakran több történik, mint amire számítottak. Mivel az alapvető sámántechnikák használatát viszonylag könnyű elsajátítani, már a kezdő is erősebbnek érzi magát szellem-segítőivel az oldalán. Gyakran támad fel a vágy arra, hogy ezt az erőt megosszuk másokkal, segítsünk másokon. A sámán és a „normális ember” között az egyik különbség, hogy a sámán tudja, kik a segítő

szellemei, hogyan fordulhat hozzájuk és hogyan működhetnek együtt. A sámán csak sámánkodása idején az, egyébként „normális” tagja a társadalomnak, amelyben él. A mi társadalmunkban a sámántevékenységet folytatók a legkülönbélebb munkákat végzik a hétköznapi valóságban. Hogy csak néhányat említsünk, van köztük számítógép-programozó, tanár, kőműves, hivatalnok, orvos, színész, szülő, nagyszülő. A lehető leghétköznapibb álarcok mögül tekintenek ránk sámánok.

A SÁMÁNIZMUS ÉS AZ ÖKOLÓGIA

Mai életünk egyik árnyoldala, hogy annyira belevezünk napi szokásainkba, és már elvesztettük a kapcsolatot az élet alapvető, egyszerű örömeivel. Milyen gyakran állunk meg megszagolni az őszi levelek különleges illatát, vagy érezni tavasszal a föld melegét? A szellemvilággal felvett kapcsolat egyik eredménye, hogy az ember sokkal erősebbnek érzi a kapcsolatot mindennapi környezetével. A hagyományos társadalmakban a sámán tudott beszélgetni a növényekkel, az állatokkal, a sziklákkal és a Teremtés minden egyéb formájával, akikkel mi, emberek, osztozunk a Földön. Ezáltal az emberek harmóniában éltek a környezetükkel. Mára a legtöbb ember elfelejtette, hogyan kell a bolygó más lakóival kommunikálni, és ennek manapság a legnyilvánvalóbb jele az a veszély, hogy

úgynevezett „magasabb rendű” civilizációnk miatt az általunk ismert élet teljesen elpusztul a Földön.

Számomra ez a kapcsolat a környezettel a legfontosabb. Nemcsak bolygónk és minden lakója, hanem, magától értetődően, egyéneként mindannyiunk miatt, materiális és spirituális értelemben egyaránt. Ahogy a konyhai fakanáltól a mikrochipig minden használati tárgyunk a Természetből származik, ugyanígy, a sámán tudása szerint, spirituális erőnk jó részét szintén a Természet szellemeitől kapjuk. Így világos, hogy felelőtlen életünk gyönyörű bolygónkon nem csak a lehetőségeinket meríti ki és a minket tápláló forrásokat teszi tönkre, hanem megrongálja spirituális forrásainkat is. Amikor millióféleképpen gyilkoljuk a természetet, fizikailag és spirituálisan is önmagunkat gyilkoljuk. Ennek ellenszereül tartok „Spirituális ökológia” címmel kurzusokat. A tanfolyam alapgondolata, hogy ismét személyes kapcsolatot teremtsen az emberek és a Föld egyéb népessége között. A kurzus során minden résztvevőt kiküldök az erdőbe, hogy beszélgessen egy fával, bármelyikkel. Feladatuk az, hogy kérdezzék meg a Fától, mi az ő személyes szerepük a Föld pusztításában. Egyszer az egyik résztvevő a következőket mesélte:

Egy nyírfát választottam – vagy az választott engem. Egy darabig barátságosan beszélgettünk, majd azt mondta: „Egyébként nincs szükséged autóra.” „Már hogy ne lenne?” – feleltem én, és sorolni kezdtem mindenféle nyomós okot. Ám

a Fának is megvoltak a maga érvei. Rámutatott, hogy a boltok gyalogszerrel néhány percre vannak az otthonomtól, és egész nap félig üres buszok járnak a ház előtt. És tudod, mire jöttem rá? Tényleg nincs szükségem a kocsimra.

Nézetem szerint az új sámánnemzedék egyik legnagyobb feladata az emberek és a Föld többi lakója közti kapcsolat újbóli létrehozása, az együttműködés a természettel, közös környezetünk megszárlásának megállítása, annak feltárása, hogy mit lehet kezdeni szellemi értelemben, szertartásokkal, és gyakorlati szinten az eddigi pusztítással, valamint annak újratanulása, hogy a Föld – fizikailag és szellemileg – táplál minket, már amennyiben hagyjuk, hogy tápláljon.

A SÁMÁNGYÓGYÍTÁS

A sámán fő feladata mindig is a gyógyítás volt és most is az. A sámánizmusban, és főleg a sámángyógyításban, a központi fogalom az erő. Alapvető, hogy a sámánizmusban az erő energiát és nem hatalmat jelent. Hagyományosan a sámán a betegség kétféle okát látja. A páciensben vagy benne van valami, aminek nem lenne szabad ott lennie (káros erőbehatolás), vagy hiányzik belőle valami, aminek ott volna a helye (erővesztés). Mivel a sámán nézőpontjából nézve mindennek van szelleme, ez a betegségre is vonatkozik. Az erőbehatolás esetében a sámán dolga a nem kívánt erő szellemének eltávolítása.

Az évek során munkám arra tanított, hogy a betegség fő oka, konkrét és szimbolikus értelemben egyaránt, az elszigeteltség. Ez annyira így van, hogy a két szót csaknem rokonértelműnek tekinthetjük. Az elszigeteltség itt azt jelenti, hogy az ember elszakad környezetétől, szereteteitől, sőt – vagy leginkább –, önmagától. Mindannyian hallottunk már ilyesmit barátainktól: „Borzasztó a munkám, semmi örömet nem okoz és elviszi az összes erőmet.” A sámán tudatában van annak, hogy minden összefüggésben áll egymással, így valamilyen mértékben minden hat mindenre, ahogy az olvasóra is hat a családja, a barátai, az, amit olvas, az időjárás, a Föld és a Hold, sőt, a csillagok is. Gondoljunk az általunk ismert legegészségesebb, legboldogabb emberre! Minden valószínűség szerint erős, jó a kapcsolata a környezetével, vagyis tudja, érzékeli, mi zajlik körülötte, befogadja a külvilág jelzéseit és reagál azokra. Most pedig arra gondoljunk, akiért a leginkább aggódunk!

A sámánizmusban az elszigeteltségre az *erővesztés* kifejezés használatos. Általában az erővesztés teszi lehetővé a szó szerinti káros erőbehatolást – a behatoló erő foglalja el az elvesztett erő helyét. A sámán szemlélete szerint amikor erőteljesek vagyunk (vagyis *tele vagyunk erővel*), akkor ép a kapcsolatunk a Mindenséggel, és, mivel ez az erő tölt ki bennünket, nincs helye betegségnek. Kéznel vannak a szellemsegítők, az erőállatok és a nem-hétköznapi valóságbeli tanítók. Figyelünk a mon-

dandójukra, követjük tanácsait. A mindennapi nyelvben ezt intuíciónak, bizalomnak nevezhetnénk.

Megfordítva: az erővesztés egyik legfőbb jele a bizalom hiánya, egy másik a félelem. Az erővesztés jelentkezhethet úgy, hogy a dolgok „rosszul alakulnak”. Gyakran hallunk ilyesmit: „Aznap semmi sem sikerült.” Természetesen mindannyiunknak vannak ilyen napjai, és ezeket tekinthetjük figyelmeztető jelnek. Ha viszont ez a helyzet tartósan fennmarad, az a hozzá társuló levertséggel és betegségre való hajlammal együtt erővesztésre utal. Gyakran akkor következik be ilyen erővesztés, amikor egyik erőállatunk valamilyen okból elkóborol. Gyógymód gyanánt a sámán révülésben megkeresi és visszahozza az elveszett erőt a szenvedő páciensnek. Az erő ilyen helyreállítása gyakran nemcsak a beteg talpra állításához elég, hanem a beható nem kívánatos betegséget is kiteszítja.

LÉLEKVESZTÉS

Az erővesztés egy másik, sok esetben sokkal súlyosabb formáját a sámánok lélekvesztésnek hívják. A lélekvesztést tekintik sok súlyos betegség fő okának. Az elválás saját lelkünkől eredményezheti azt is, hogy távolinak érezzük saját testünket, kapcsolatainkat, a környezetünket, magát az életet. Valamilyen mértékben mindannyian átéltük már ezt életünk során. Kedvező esetben az elveszett lélekdarabok távozásuk után hamar vissza-

térnek, csakhogynincs mindig ilyen szerencsénk, és néha nem találnak vissza.

Hogyan következik be a lélekvesztés? Általában traumatikus élmények hatására, vagy számunkra elviselhetetlen helyzetben. Sajnos, társadalmunkban állandóan bekövetkeznek traumatikus élmények és elviselhetetlen helyzetek, s ezekkel gyerekkorunktól kezdve, sőt, néha már születésünk előtt szembe kell néznünk. Például, mindannyian ismerünk olyanokat, akiket már kisgyerekkorukban rendszeresen vertek. Az elnyomó iskola és a munkahelyi tapasztalatok szintén vezethetnek lélekvesztéshez, amelynek sok más oka is lehet. Számos nyelvi fordulat fejezi ki a lélekvesztést. Például elvesztünk valakit, akit szeretünk: „amikor meghalt a férjem, megszakadt a szívem”; balesetben: „halálra rémültem”; bármiféle lelki, vagy fizikai bánthatalmazás esetén: „megtörte a lelkem”; váláskor vagy egy fontos kapcsolat végén: „magával vitte a lelkem”. A szélsőséges szomorúságot néha így fejezzük ki: „jó lenne meghalni”. Még egy viharos vita is okozhat lélekvesztést: „magamon kívül voltam a dühtől”.

A fentiekben néhány példát láthattunk arra, hogyan következhet be lélekvesztés. Azt, hogy miért történik, Sandra Ingerman írja le *Lélekviszahívás* című könyvében. A lélekvesztés célja a túlélés. Mindannyiunk teherbírása véges, határa van annak, hogy mit vagyunk képesek elviselni. Mi történik, amikor elmentünk a végsőkhöz, amikor már nincs hova hátrálni? Ilyenkor ideje tenni valamit, de néha, különösen legyengült ál-

lapotban, a megfelelő lépés megtétele, például durva partnerünk elhagyása, egyszerűen nem lehetséges. Ebben az esetben lelkünk azon darabja, amelyet a legjobban megviseli a helyzet, tudja, hogy ideje „lelépni”, és mind önmaga, mind az organizmus, az én egészének túlélése érdekében így is tesz.

Tapasztalataim szerint a lélekvesztés megszokásosabb módja az, hogy lelkünk egy darabját másnak adjuk. Ez gyakran hiábavaló kísérlet egy kapcsolat megőrzésére. Például nemrégiben diagnosztizáló utazást tettem egy nő érdekében, és megtudtam, hogy régóta halott apjánál van lelkének egy nagyon fontos darabja. A révülés után az asszony elmondta, hogy tizenhét évesen vesztette el apját, s a bánattól csaknem eszét vesztette. A nagynénje próbálta megnyugtatni, s azt tanácsolta, hogy virrasztáskor tegye saját fényképét az apja zsebébe, s így örökké együtt lehetnek. A nő így is tett, és elvesztette egy lélekdarabját, ami mindaddig hiányzott, amíg révülésben vissza nem hoztuk. A kettős tragédia abban állt, hogy szeretetének terhe mindaddig akadályozta apja lelkét a továbblépésben, amíg meg nem szabadult tőle. A lélekvesztés, mint ebben az esetben is, gyakran kapcsolódik a halálhoz, s ilyenkor a sámánnak az élők lelke mellett a halottakéval is foglalkoznia kell.

Amikor életünk során eljutunk ahhoz a felismeréshez, hogy nincs minden teljesen rendben, s úgy döntünk, valamit tenni kell, gyakran nem világos, hol is kezdjünk neki. Úgy hiszem, ez a fő oka a *new age*

időszakában a keresésnek. Ha megkérdezzük barátainkat, mit is keresnek, a válasz gyakran ez: „Önmagamat.” A sámánok évezredek óta segítenek másokat abban, hogy szó szerint megtalálják önmagukat, s a sámán eszközkészletének egyik eleme a lélekviasszahozás. Éveken át dolgoztam együtt pszichoterapeutákkal, megke­restem és visszahoztam klienseik hiányzó lélekdarabjait. Ez különösen akkor hasznos, ha a terapeuta a „belső gyerekkel” akar dolgozni, és nincs ott a gyerek! Egyik terapeuta barátom szinte panaszkodott: sok kliense olyan hihetetlenül gyorsan felépült a lélekviasszahozás után, hogy csak néhány hétbe telt az újonnan viasszahozott részek viasszahozása, ezzel közös munkájuk befejeződött, ő pedig elvesztette a klienst. A viasszahozás folyamata próbára teheti az embert, mivel sok esetben a lélekdarabot viasszahozó ember szembetalálja magát a lélekviasszahozás idejéből származó fájdalommal. Azonban a hiányzó rész viasszahozása meghozza a munka elvégzéséhez szükséges erőt. Ez lehet ugyan fájdalmas, ugyanakkor csodálatosan gyümölcsozó is, mivel ahhoz, hogy haladhassunk életutunkon, a szó legmélyebb értelmében vett egészségre van szükségünk. Ahhoz, hogy megtudhassuk, kik is vagyunk, egészben kell lennünk – és nincs mire várunk.

A SÁMÁN

A sámánt gyakran nevezik „sebzett gyógyító­nak”, ami arra utal, hogy a sámán átesett valamilyen borzalmas

betegségen vagy válságon, vagy élve megjárta a halottak birodalmát, sőt, nemcsak *túlélte* mindezt, hanem a szellemek segítségével erősebben, bölcsebben tért vissza. Ez azt is jelenti, hogy a cikket olvasók legtöbbje képes lehet sámánmunkára, ugyanis mindannyian átéltünk már fájdalmat és válságot.

Mindemellett nem mindenki választja a gyógyítást, hanem sokan végeznek sámánmunkát anélkül, hogy magukra vennék a sámánná válás terheit. Ők inkább gondokkal terhes időszakokban, fontos döntésekhez vagy rászoruló barátaik számára kérnek segítséget. Mások a sámánizmust egyéb spirituális vagy gyakorlati munkával ötvözik. Például ismerek olyan szociális munkást, aki azért révül, hogy rendkívüli nehézségekkel küszködő klienseinek kérjen tanácsot, és olyan orvost is, aki révülésben kérdezi meg, mi volna a páciensei számára a legjobb kezelés. Az általam ismertek legtöbbje az erőért révül, azért, hogy akár válságos időkben is az az ember tudjon lenni, akinek önmagát ismeri.

A sámánmunka mindenkinek személy szerint megadja a lehetőséget arra, hogy *közvetlenül* tapasztalja meg a Mindenség erejét, és közvetítő beiktatása nélkül jusson hozzá az erőhöz és a bölcsességhez. Ennek megélése egyszerre ad erőt és tanít alázatra. A valódi sámán alázatos, felismeri, hogy az erőt a Mindenségtől kapja kölcsön. A sámán fő küldetése az, hogy az erőt a lehető legjobban fordítsa az otthonunkként szolgáló gyönyörű bolygó és annak minden teremtménye javára.

És ez csak a kezdet.

MIND KAPCSOLATBAN ÁLLUNK

Sarida Brown interjúja

A sámánizmusban járatlant meglepheti „hétköznapi” megjelenésed. Mi az, hogy sámán?

A sámánról alkotott sztereotíp kép nagyon megtévesztő. A legtöbben nagyon átható, vad tekintetű embernek képzelik a sámánt, az azonban hétköznapi tagja a társadalomnak – már ha létezik ilyen. Abban különbözik a társadalom többi tagjától, hogy közvetlen kapcsolatot tud létesíteni a „másik világgal”, a szellemvilággal, más néven a nem-hétköznapi valósággal. Tudja, hogyan kell hívni a szellemeket, és hogy hogyan utazhat el hozzájuk. Tudja, hogyan kell kapcsolatot tartani és együttműködni a szellemekkel.

Konvencionális kultúránkban a Szentlélekhez imádkozunk, nem pedig „szellemekhez”. Sok száz éven át kiközösítettek ki és üldöztek embereket azért, mert a Szentlélekkel szemben szellemekről beszéltek, azokkal dolgoztak. Mi a kapcsolat a Szentlélek és a sámánizmus szellemei között?

Úgy gondolom, a kiközösítés oka az volt, hogy egy történelmi időszakban az egyház magának követelte a vallásos élmény monopóliumát. Egyes vallásos tapasztalatokat engedélyeztek, másokat nem. Így persze az engedélyezett élményeket arra jogosult embereknek kellett átélni. Jeanne d’Arc nem nyerte el a jogosultsá-

got, bár a tapasztalatai engedélyezettnek számítottak, így máglyán végezte, akárcsak sok sámán és más, közvetlenül a szellemvilággal kapcsolatba lépő ember. Ez az egyházatyák politikai döntése volt. Addig tiszteletben tartották a többi vallást.

Szerintem a kereszténységben és a sámánizmusban alapvetően azonos a vallásos élmény. Bár a sámánizmus önmagában, lényegét tekintve nem vallás, a gyakorlása nagyon könnyen és gyorsan elvezet mély, nagy erejű vallásos élményekhez. Valószínűleg emiatt is zavarta annyira a misszionáriusokat, ugyanis azoknak, akiket meg akartak téríteni, sokkal mélyebb vallásos tapasztalataik voltak, mint nekik.

Mit él át a sámán?

Nagyon sokfélét élhet át. A sámán nagyon célirányosan tevékenykedik. Mindig valamilyen küldetéssel lép kapcsolatba a szellemvilággal, és az élmény intenzitása a küldetés komolyságával arányos. A sámán elsősorban gyógyító és nagyon gyakran az a célja, amikor a szellemvilághoz fordul, hogy szellemi erőt hozzon valakinek, aki valamiféle bajban van, fizikai vagy lelki betegségben szenved vagy másfajta segítséget igényel. Néha saját érdekében, saját szükségében fordul a szellemekhez. A sámánnak általában többféle segítő szelleme van, köztük állatok – állat formájában megjelenő segítők –, emberi formájú segítők és a növényvilághoz tartozó szellemek. E különféle szellemek különféleképp tartják a kapcsolatot a sámánnal.

A sámán legdrámaibb, és a nyugatiak körében legismertebb élménye a beavatás, amikor a szellemek először keresik meg. Gyakran ekkor meg is mondják neki, hogy sámán lesz belőle. A hagyományos kultúrákban ez nagyon-nagyon nagyjelentőségű, komoly, csodálatos és rettenetes felelősség, ezért nem mindenki akar sámán lenni: az emberek gyakran igyekeznek elkerülni. Ha a szellemek szándéka határozott, ott helyben beavatják az illetőt, akinek nincs választása.

A beavatott mai szóhasználatnál élve megőrül, pszichotikus vagy skizofrén epizódon megy keresztül. Egy híres példa hasonló esetre, ami most eszembe jut, Szent Pál élménye a damaszkuszi úton. Ezért is mondom, hogy a vallásos tapasztalatok minőségüket tekintve nagyon hasonlóak, bár a részletekben különbözhetnek.

Mik a Szellemek? Mi a Szellemvilág? A sámánizmus és a kereszténység közti egyik jelentős kontraszt az, hogy az utóbbiban a misztikus élmények elsősorban fényként jelentkeznek, míg a sámánizmusban más a helyzet. Te állatokról és kövekről beszélsz, de nem tudom, hogy ezek felbukkannak-e a kereszténységben az érzékfeletti élményekben.

Én úgy gondolok a szellemekre, mint a Mindenség energiájának nyalábjaira, amelyek olyan formában mutatkoznak előttünk, amelyet, ha megpróbáljuk, megérthetünk. Ezért gyakran találkozunk számunkra ismert lényekkel, akik nem riasztanak meg túlságosan.

Azokat, akik hozzám jönnek sámánizmust tanulni, elküldöm, hogy találkozzanak szellem-tanítójukkal. Akivel találkoznak, az gyakran nagyon erős fényt áraszt. Az első találkozásnál az is gyakori, hogy a tanító ember formájú, viszont nem látható az arca, hanem a helyéről fény árad. Nagyon nagy erejű élmény a találkozás egy ilyen lényel, és gyakran csupán ez megváltoztatja az illető életét. Ezért is jutott eszembe Szent Pál a damaszkuszi úton, mert vele is határozottan ez történt.

Ki ez a „tanító”?

Az ember feladattal megy a szellemvilágba, és ez az ima egy nagyon tevékeny formája. Az ember a lelke egy részét kiküldi a Mindenségbe és keres valakit, akitől segítséget kaphat. Az írás szerint „keresetek és találni fogtok”, és minél aktívabban keresünk, annál többet találunk – egyesek annál is többet, mint amire számítanak. Ezért óva intem az embereket, hogy nagyon gondolják meg, mit kérnek. Az a tapasztalatom, hogy mindenki változást akar, csak neki ne kelljen változnia. Az a helyzet, hogy a Mindenség hallja az imát és válaszol is rá, és ha tanítót keresünk, előfordulhat, hogy azt nem a fizikai, hanem a szellemvilágban találjuk meg. Ez a tanító a Mindenség által adott vagy kölcsönzött energianyaláb.

Ezek az energianyalábok olyan lények, akik segíteni akarnak minket, ezen a síkon imádkozókat, vagy vala-

miképp mi magunk hozzuk létre imánk révén az energianyalábokat?

Ékörülnagy a vita. Néha az embereket rettenetesen meglepi, hogy ki jön tanítani őket. Emlékszem, néhány éve egy dánnal dolgoztam együtt, akinek elege volt abból, hogy sokan észak-amerikai spiritualitást importálnak Dániába. Az illető – helyesen – rámutatott, hogy van nekünk saját, jóval a kereszténységnél, sőt a vikingeknél is korábbra visszanyúló spirituális hagyományunk. Úgy indult neki a révülésnek, hogy mindenképp skandináv lényel akar találkozni, és semmiképp sem akarna erőállatnak bölényt. A szellemek szeretnek néha tréfálkozni, és a férfi egy idős, gyönyörű tolldísz viselő indiánnal és egy bölénnyel találkozott. Az illető dühöngött, kijelentette, hogy felhagy a sámánkodással. Néhány hétre rá már ő is nevetett saját magán, de az adott pillanatban kiválóan sikerült neki nagyon komolyan vennie önmagát.

Az általunk észlelt formát mi hozzuk létre, míg a szellem lényege független a megjelenéstől?

Szerintem egyáltalán nem mi hozzuk létre. A szellemek gyakran jelentkeznek olyan formában, ami már önmagában tanítás. Egyszer Finnországban tanítottam, és a kurzuson részt vett egy lelkes feminista nő, egy nagyszerű ember, aki több könyvet is írt és igazán remek munkát végzett. Elküldtem a résztvevőket, hogy találkozzanak a tanítójukkal. A nő könnyek közt jött vissza és végül elmesélte révülését: nagyon mély, szemé-

lyes kérdéssel indult, és amikor eljutott a tanítójához, egy idősödő, kopaszodó, hosszú fehér szakállú férfit látott, aki márványtrónon ült. A hölgy a végtelenségig felbőszült és ráivallt: „Mit keresel az utazásomban? Tőled ugyan nem kérdezek semmit!” Erre nagy robbanás volt a válasz, s amikor szétoszlott a füst, egy hajlott hátú öreganyó ült ugyanott, aki kuncogva kérdezte: „Így jobban megfelel, aranyoskám?” Ezen a ponton a nő megadta magát, bocsánatot kért és feltette a kérdését. Nagyon nagy hatással volt rá az egész, és én nem hiszem, hogy ő maga hozta volna létre.

Az első utazásokban az emberek gyakran kapnak csodálatos, fenséges, erőteljes erőállatot, például medvét, oroszlánt, sast, ám ha az illető nem hagy fel a sámánkodással, később gyakran kevésbé lenyűgöző segítők érkeznek. Szerintem ez azért van, mert kezdetben sokan híjával vannak az erőnek, és ilyen hatalmas, nagy erejű lényeken keresztül kell erőt kapniuk. Aztán idővel ugyanolyan eksztatikusan repkednek egy fecske hátán ülve, mint korábban a sasén.

Mit hoz az erőállat a sámánutazásba? Miért állat jön, miért nem ember formájú tanító?

Az egyik aspektus a kapcsolat a természettel. Főképp a vadászó-gyűjtögető társadalmakban az emberek tudatában voltak annak, mennyire az állatvilágtól függnék, majd amikor megkezdődött a növények és állatok háziasítása, az emberek egyre nagyobb távolságot éreztek önmaguk és az állatvilág között. Az, hogy a sámánuta-

zásban állatok jönnek, ismét közelebb visz minket az állatvilághoz. Egy másik aspektus az, hogy az emberek mindig tudták, hogy az állatok rendelkeznek egy olyan fajta erővel, nyers energiával, amit mi emberségünk folytán elvesztettünk. Minél civilizáltabbak vagyunk, annál távolabb kerülünk tőle, és ma már egyeseket az a gondolat is taszít, hogy bepizskítsák a kezüket.

A sámánizmus egyik alaptétele, hogy mind kapcsolatban állunk. Ebbe nemcsak az emberek tartoznak bele, hanem az emberek kapcsolatban állnak a hangyákkal, a tengerfenék lényeivel, a csillagokkal, a piszokkal – mindennel. Ez a sámánizmusnak ugyanúgy alapgondolata, mint a buddhizmusnak, és ha kölcsönös viszonyba kerülünk az állatvilág tagjaival, még ha csak a szellemvilágban is, a kapcsolat megszilárdul.

Csaknem minden hagyományban szólnak népmesék azokról az időkről, amikor az állatok és az emberek még tudtak beszélni egymással. Több szórakoztató szufi mese jut eszembe. Észak-amerikai, szibériai és afrikai mesékben szintén előfordul, hogy az állatok levetik a bőrüket vagy állatkülsejüket, és alatta ember rejtőzik. Ez nagyon érdekes gondolat, amely közelebb visz az állatvilághoz.

Ezzel szemben áll az a bibliai mondat, amely az ember kezébe adja az állatok fölötti uralmat.

Valószínűleg ez az egyik legszerencsétlenebb idézet a Bibliából, mert ez a szemlélet vezetett egyenesen az ökológiai katasztrófa peremére, ahol most állunk, ha

még nem zuhantunk bele. Nagyon szerencsétlen az a gondolat, hogy az ember a teremtés koronája, ahelyett, hogy az egész teremtés a korona. Ugyanakkor Jób Könyvében szerepel egy nagyon szép animista részlet:

Kérdezd meg az állatokat, azok is tanítanak, és az égi madarakat, azok is tudósítanak, Vagy elmélkedj a földről, az is tanít, a tenger halai is beszélnek neked.

Valójában a kereszténységben sem ismeretlen az erőállat fogalma. Márknak, Lukácsnak és Jánosnak egyaránt van erőállata: Márknak szárnyas oroszlán, Lukácsnak bika, Jánosnak sas.

Az ember és az állat közti választóvonalat olyan mértékben intézményesítettük, hogy ha valaki ember és állat közti kommunikációról beszél, az tudományosan téveszmének, sőt, a racionális emberi elme leépülésének minősülhet. Így a sámánizmus valami nagyon fontosat ad vissza az emberiségnek.

Én is így érzem. Ugyanakkor azt hiszem, hogy amit elmondtál, az csak felszíni máz. A legtöbb ember nagyon közeli, szeretetteljes kapcsolatban áll az állataival, beszél a kutyájához. Úgy gondolom, hogy az animizmus, az a hit, hogy mindennek van lelke, a legtöbb emberben ott él közvetlenül a felszín alatt.

Emlékszem, iskoláskoromban valaki azt mondta, hogy szereti a kutyáját. Erre a tanár nyolc perces előadást tartott arról, hogy egy kutyát nem lehet szeretni, sőt semmi mást sem, se az ételt, se egy fát – csak egy másik embert szerethetünk. Ez nagyon korlátolt néző-

pont. Viszont, ha az intézményes vallástól bármely vallás miszticizmusa felé fordulunk, akkor világos, hogy ha az ember tudja, mi az a szeretet, akkor bármit lehet szeretni – és egyre nagyobb szükség is van rá.

Manapság sokan, köztük filozófusok, felismerik a nyugati filozófia ú.n. „logikájának” hiányosságait. Kialakulófélben van a tudat tudománya, amelyben sok különböző tudományág képviselői, köztük matematikusok és neurológusok vizsgálják a tudatot: vajon megbirkózik-e vele a tudomány. Ugyanis a tudat az emberi lét központi kérdése, és a tudomány mégsem nagyon tud róla semmit mondani, mert nemigen lehet mérni.

A sámánizmus közvetlenül a tudattal foglalkozik, amit nem a fejünkben cipelünk, hanem összefügg azzal, hogy mind kapcsolatban állunk. Talán az, amit tudatnak nevezünk, az egyik dolog, ami révén kapcsolatban állunk. A sámán tudatállapota módosításával jut el a szellemvilágba: másképpen érzékel. Nem transzba esik, nem az eszméletét veszíti el, hanem megváltozik a tudatállapota. E megváltozott tudatállapotban képes kapcsolatba lépni a szellemvilággal.

S amikor kapcsolatba lép a szellemvilággal, lelke egy része kapcsolatba kerül minden más lény lelkével – a sámán-világkép szerint mindennek, még a kenyérpirítónak is, van lelke.

A sámán kapcsolatba léphet bármely általa választott dolog vagy lény *animájával*, minden dolog szellemével. Az egyik gyógyító módszer szerint a sámán kapcsolatba

próbál kerülni a betegség szellemével. Ha a betegség oka káros erőbehatolás, a sámán megpróbál kapcsolatba lépni a betegség szellemével és megpróbálja távozásra bírni.

A sámán az egész univerzum kapcsolatrendszerével dolgozik, és ennek egész életünkre nézve óriási a hordereje.

Ha kezdjük magunkévá tenni az animista szemléletet, sokkal mélyebb tisztelettel kezdünk viszonyulni mindenhez. Kezdetben ez nehéz lehet, mert az a titka, hogy nincs élet halál nélkül. Az emberek csak akkor ehetnek, ha hajlandók valamit megölni. Ez nagyon keményen hangozhat, s rossz érzést kelthet, amikor kihúzzunk egy répát a földből vagy megölünk egy állatot azért, hogy megegyük. Azonban ha mindezt tisztelettel tesszük, felismerve, hogy egy nap növényeket és állatokat táplálunk majd a testünkkel, akkor mindez más perspektívába kerül. A másik lehetőség, amit általában választunk, az, hogy magunkat tekintjük a Mindenség közepének és kiemeljük magunkat a teremtés körforgásából.

A hagyományos társadalmak, sőt, saját nagyszüleink is szertartásokkal köszönték meg a Mindségnek az ennivalót. Manapság is sokan mondanak asztali áldást, csak hogy nem tudom, mennyire szívvel-lélekkel. Gyerekkoromban elég automatikusnak tűnt. Ellenben voltam tanúja annak, amikor emberek igazán meghatóan adtak hálát élelmükért. A vadászó társadalmakban az emberek köszönetet mondtak a megölt állatnak, és a

vadász és a vad gyakran misztikus kapcsolatban állt egymással. Sok kultúrában erre szakosodott ember hívta a vadat, hogy meg lehessen ölteni, és a kiváló vadászt spirituálisan is nagy erejű embernek tekintették.

Miután megölték az állatot, végre kellett hajtani bizonyos hálaadó szertartásokat. Sok társadalomban különleges bánásmódot igényeltek az állat csontjai. Amikor Grönlandon éltem, ott szóba sem jöhetett, hogy a halat ott mossák meg, ahol fogták. Más kultúrákban az állat csontjait felrakták egy fára, hogy ne háborgassák más hűsevők. Ez az észak-európai Thór istent juttatja eszembe, aki minden este megette a kecskéit, de nagyon vigyázott, hogy egy csontot se törjön össze, s a kecskék másnap reggel megint egyben voltak. Ez a skandináv vadászahagyományok maradványa, és mutatja, hogyan viszonyulhatunk mindenhez tisztelettel. Ha az ember sámánkodni kezd, nagyon nehéz elfogadnia, hogy a kultúránk mindent eldobál. Nagyon messzire vezet ez a szemlélet.

Úgy érzem, az animizmus az ökológiai mozgalom szellemi bázisa. Innen születik a felismerés, hogy az őserdőnek ugyanannyi joga van létezni, mint nekünk, nemcsak saját nézőpontunkból, hanem az egész bolygó és az őserdő egyes fáinak szempontjából is. Az őserdő, akár csak mi, próbál fennmaradni. Ám ha kezdünk egyes dolgokat kiemelni a Nagy Körforgásból, felborul az egyensúly.

Ez a szemlélet az emberközpontúság helyett minden lény létét figyelembe veszi.

Igen. De visszatérve arra, amiről a legelején beszélünk, szerintem minden vallásos élmény lényege az átlépés az emberközpontú szemléletből egy egyetemes szemléletbe. Mind kölcsönös függőségben élünk, mindannyian, és ebbe a kétlábúak népe mellett beleértem a fákat, a köveket, a tengereket is.

Beszéltél erőállatokról. Az erőről szeretnék kérdezni. Oly nagy mértékben folyamodunk külső erőhöz egymással szemben, de közben mintha félnénk az „erő” szótól, a belső erőtől, és a szónak sok negatív melléköngéje van. Úgy tűnik, hogy a sámánizmusban nagyon fontos az erő természete.

Így van. Az erő központi fogalom a sámánizmusban. Sokat gondolkodom ezen. Angolban ugyanaz a szó jelöli az erőt és a hatalmat. Ettől a szótól sokan félnek, mert valahol elvesztették az erejüket, erőtlennek élik meg magukat. Az erőről/hatalomról az embereknek hadsereg jut eszébe, erős férfiak, akik fizikailag gyengébb nőket és gyerekeket vernek, vagy a pénz hatalma, s az, hogy ők ezzel nem rendelkeznek. A dánban és a németben [és a magyarban] két szót használnak. Az egyik a *macht*, amit nagyjából hatalomnak fordíthatunk, a másik a *kraft*, ami inkább energiát jelent.

Szerintem ez nagyon fontos különbségtétel. A hatalom célja az irányítás, a kézben tartás, míg az energia felemel, világosságot hoz. Pont ma reggel jöttem rá,

hogy a hatalom spirituális gyökere a félelem. Aki fél, annak kézben kell tartania a dolgokat. Ennek legjobb módja, ha elveszük mások erejét, és ez az elvett erő általában energia, fizikai vagy spirituális energia. Az energia spirituális gyökere viszont valószínűleg a szeretet. Ha a Mindenséget tekintjük, azt erő tölti ki, és ez az erő az én felfogásom szerint az univerzum legtávolabbi sarkáig energia, már ha van egyáltalán az univerzumnak sarka.

Igazán reménykeltő, hogy az emberek megtanulhatnak különbséget tenni az erő és a hatalom között

Szerintem az ebben a legszebb, hogy így sokkal könnyebb azokkal együtt érezni, akik szükségét érzik a mások feletti hatalomgyakorlásnak, mert tudjuk, miben gyökerezik a hatalmuk.

ANIMIZMUS — MINDENNAPI MÁGIA

A sámánizmus világszerte ismert jelenség. Teljesen meg vagyok győződve arról, hogy a „sámánkodás” képessége velünk születik, csak nagyon fiatal korunktól kezdve elvész vagy ráakódik valami. Egyeseknek valamiképpen mégis sikerül megőrizniük gyermekkori képességüket, és ezek az emberek általában nagy erejű spirituális gyógyítókká válnak.

A sámánizmus szó ma már túlságosan elcsépelet és túl sok minden kapcsolódik hozzá. Igen gyakran amikor „sámánizmusról” beszélnek, valójában az *animizmusra* gondolnak. Ez a világnak olyan, a valóságnak megfelelő felfogása, miszerint minden dolog él és kapcsolatban áll minden más dologgal. Az „animizmus” azt jelenti, hogy tudatában vagyunk a minket a világhoz fűző kapcsolatnak. Ez a sámánizmus gyakorlatának alapja, és a kettő szétválaszthatatlan.

A gyerekekben gyakran elevenebb az animista tudatosság és természetesebben értik a dolgokat. Emlékszem, egyszer Dániában tartottam előadást az animizmusról. Beszéltem egy ideig, majd megkérdeztem, van-e kérdés. Egy körülbelül 11 éves gyerek felemelte a kezét. Azt kérdezte: „Mi köze ennek [a sámánizmusnak] a mágiához?” A kérdést hallatán közönség sok felnőtt tagja nevetett, és láttam, hogy a gyerek nagyon zavarba jön. Megkérdeztem: „Várj

csak, ez nagyon jó kérdés, csak mielőtt válaszolnék, tudni szeretném, *neked* mit jelent a mágia?” Így válaszolt: „Hát, tudja... csak mindennapi mágiát.” „A sámánizmus maga a mindennapi mágia” – feleltem.

A sámánnak szerintem elsődleges feladata a gyógyítás. Sokat segít, ha nem felejtjük el, hogy a sámán csak „sámánkodása” idején sámán, máskor tanár, dobkészítő, nagymama vagy boltos.

A NEM-HÉTKÖZNAPI VALÓSÁG

Pusztán a szellemek jelenlétének érzékelése nem jelent sámánkodást. Az végez sámánmunkát, aki kapcsolatba lép a szellemekkel, és a kapcsolatban *történik valami*, kölcsönhatás, információcsere zajlik. Szó szerint nagyon meghitt kapcsolat jön létre, amelyben az emberek és a szellemek kölcsönösen segítik egymást.

E kapcsolat felvételéhez el kell jutnunk az ú.n. „nem hétköznapi valóságba”, a szellemek világába. Csaknem mindenki megtapasztalta már a nem-hétköznapi valóságot, például déja vu érzés, testen kívüli vagy halálközeli élmény, vagy pedig eseményeket előre jelző álmok vagy látomás formájában. Azonban a mi társadalmunkban, mivel vonakodunk elfogadni, hogy a nem-hétköznapi valóság is *valóság*, az emberek többsége, főképp abbéli félelmében, hogy mások mit gondolnának, néha pedig attól tartva, hogy ő maga mit gondolna, így vagy úgy eltemeti magában ezeket a tapasztalatokat.

Maria Sabina mazatek sámán így írja le a nem-hétköznapi valóságot:

A miénken túli világ, egy olyan világ, amely messze-messze van, közeli és láthatatlan. És itt él Isten, itt élnek a holtak, a szellemek, a szentek. Ebben a világban már minden megtörtént és minden ismert.

Ez a világ legalább olyan gazdag és változatos, mint a látható, mi viszont általában olyan kifejezésekkel magyarázzuk meg vagy leplezzük el az önkéntelen bepillantást és kapcsolatfelvételt, mint „pszichotikus epizód”, csoda, megmagyarázhatatlan esemény, esetleg képzelet vagy fantázia. A sámán és a saját épelméjűségében kételkedő között az a különbség, hogy a sámán tudja, hogyan juthat el a nem-hétköznapi valóságba akkor, amikor akar, tudja, ott hogyan közlekedjen, hogyan kommunikáljon a szellemekkel, hogyan jusson erőhöz, hogyan hozza azt vissza és hogyan használja fel hatékonyan a hétköznapi valóságban. A sámánkodáshoz a sámánnak valóságnak kell tekintenie a nem-hétköznapi valóságot, minthogy az is.

ÚTKERESÉS

Először 1972 táján kezdett érdekelni a sámánizmus, amikor az egyetemi diplomámon dolgoztam. Vitába keveredtem a professzorommal egy Henry Rupert vasó törzsbeli sámánról szóló cikk kapcsán. E tudományos

cikk olvasásakor látható – és érezhető – volt, hogy a szerzőt, Don Handelman néprajzkutatót lenyűgözte az öreg sámán, akiről igazi tisztelettel és csodálattal írt. Engem nagyon meglepett, hogy egy ilyen cikkben *érzéseket* lehetett felfedezni. Egyetemi pályafutásom során végig igyekeztem ú.n. objektív társadalomtudós lenni, és hirtelen valaki kezdte szétrepeszteni csigaházamat.

Teljesen el voltam bűvölve és kutatni kezdtem a sámánizmust. A kutatást azzal a bizonyossággal fejeztem be, hogy a sámánizmus *működik*, de persze nem tudtam kiokoskodni, hogyan.

Eltelt néhány év, és különféle személyes változások hatására kísérletezni kezdtem olyan spirituális jelenségekkel, amelyekről azt olvastam, hogy a hagyományos népek általuk léptek kapcsolatba a szellemekkel. Gyakran értem el eredményeket, de, mivel nem volt tanárom, nem nagyon tudtam, mit is kezdjek velük.

Felismertem viszont, hogy egyszerűbbé kell tennem az életemet, és ha ez sikerülne, lenne esélyem elindulni a sámánizmus útján. Így éveken át munkálkodtam életem egyszerűsítésén.

Viszonylag gyakran észleltem, hogy ha egy fához vagy egy kőhöz beszélek, jobban érzem magam. Akkor természetesen nem úgy fogalmaztam volna, hogy a kő szellemével léptem kapcsolatba. Pontosan ez az animizmus lényege és a sámánizmus alapja – az a felismerés, hogy amit kultúránkban *élettelen* tárgynak hívunk,

az valójában eleven, *él*: van szelleme, van lelke. Ezt világszerte tudják a hagyományos népek.

Igy haladtam tovább mindaddig, amíg újra kapcsolatba nem kerültem Michael Harnerrel, akit korábban, Amerikában ismertem meg. Ő sok évig tanulmányozta a sámánizmus alapvető, lényegi elemeit és a sámántechnikák alkalmazását. További közös munkánk során bennem nagyon gyorsan helyre kerültek a dolgok, és a korábbi évek botladozása mind értelmet nyert. Kilenc évig dolgoztunk együtt.

A KAPCSOLAT ÉS AZ ÖSSZETARTOZÁS ÉRZÉSE

Azt hiszem, hogy azok egészségesek, akik érzik az élő kapcsolatot környezetükkel, akik tartoznak egy csoporthoz, a világhoz, a társadalomhoz, a családjukhoz vagy bárhová: ők „erővel teltek”.

Mindannyiunk ereje más és más. Ez jól látható, ha vonaton vagy buszon ülve körülnézünk. Szomorú, hogy nagyon ritkán láthatunk olyat, aki kicsattan az erőtől – tényleg erőteljes. A legtöbb buszon ülő csak úgy-ahogy elboldogul, és időnként roncsokkal is találkozunk.

Manapság sokaknak esik nehezére segítséget kérni. Úgy érzik, kötelességük mindent „maguknak megoldani”. Ez elvezet kultúránk egyik legnagyobb problémájához: ahhoz, hogy az emberek úgy érzik, elszakadtak egymástól és a természet világától. Az a mélységes tév-

eszméjük, hogy ők különállók. Természetesen ők is kapcsolatban állnak mindennel és mindenki mással, csakhogy nagyon sok esetben *nem érzik* a kapcsolatot.

Egyeseknek könnyebb egy állattal kapcsolatot teremteni, például valamilyen állatot tartanak és azzal hoznak létre nagyon erős köteléket. Előfordulhat, hogy képesek kapcsolatba lépni egy segítő szellemmel vagy „erőállattal”. Mindenkinnek van erőállata, ám nem mindenki tud róla. Nagyon sokat segít, ha létéről tudomást szerzünk, mert ezáltal is faragtunk valamennyit az egyedüllét oly sokakat körülzáró falából.

Alapkurzusom egyik első programpontjaként próbálom rábírni az embereket a lazításra és önnön fontosságuk tudatának elvesztésére. Általában ennek módja a tánc: az a feladatuk, hogy próbálják megérezni, kivel táncolnak – ki a szellem-táncpartnerük.

Nagyon gyakran érzik úgy, hogy nem ők táncolnak el valamit, hanem valami „őket táncolja”, és ez csodálatos, gyakran megindító élmény. Gyakran érzékelik, hogy a táncpartnerük valamilyen állat, és gyakran észlelik valamiféle segítő szellem jelenlétét. Ez az élmény általában igen sok erőt ad.

Ha egyszer így, egy erőállaton keresztül megérik a kapcsolatot a szellemvilággal, rengetegféle módon nyílik tovább a kapu.

Természetesen, ha az ember e kapcsolat spirituális útjára lép, az élete úgy változhat, ahogy sosem képzelte. Ne feledjük: ha keresünk valamit, fennáll a veszélye, hogy megtaláljuk.

Sokan vélik úgy, hogy keresnek valamit, pedig valójában csak egy kényelmes székben hátradőlve jól akarják magukat érezni. Rendben van, a nap végén megérdemlünk egy kis pihenőt, hátra lehet dőlni és szabad lazítani, de ha csak ennyi a célunk az életünkkel, akkor nem javaslom a sámánizmust. Ezen az úton teljesen másfajta viszonyba kerülünk a Mindenséggel, szomszédainkkal és a családukkal, és ez egyfajta felelősséggel jár.

A felelősségre kamaszként mindannyian vágyunk, ám amikor kezdünk benne részesülni, hátrahőkölünk: „Jaj ne, hát ez meg micsoda?”

A szellemi (spirituális) felelősség sokkal nagyobb, mint az anyagi. Amikor *spirituális* úton halljuk, hogy valamit meg kell tennünk, tudjuk, hogy azt meg *kell* tennünk. Ezen felül tudjuk, hogy ha megtesszük, átlépünk egy kapun – s ha egyszer átléptünk, többé nincs visszaút a korábbi állapotba.

Én viszont azt hiszem, hogy sokkal veszélyesebb hátradőlni és becsukni a szemünket, csak hogy ne lássuk, merre halad a világ, mint belépni a kapun. Valójában a kapun *nem belépni* veszélyes.

A SPIRITUÁLIS ÖKOLÓGIA

Jelenlegi spirituális ökológiai kurzusom egy olyan, a Szellemvilágba tett utazásból alakult ki, amelyben azt kérdeztem tanítómától, hogyan segíthetném a Földet. Azt mondta, tanítsak spirituális ökológiát. Amikor

mondtam, hogy erről semmit nem tudok, így felelt: „Én majd megtanítom neked.” S aztán a következő két hónapban megtanította nekem a kurzus anyagát.

Az az alapgondolata, hogy kialakuljon bennünk egy érzés, hogy érezzük, *személyesen* érezzük, amit a Föld érez. Ne csak hipotetikusán, intellektuálisan szomorodjunk a Föld tönkretétele miatt, hanem ténylegesen, *fizikailag* tapasztaljuk meg azt.

Mindannyiunkban él az élet *animista* felfogása – egyesekben mélyebben, másokban kevésbé mélyen rejtőzik. Például a legtöbb embernek volt játékmackója. Nekem kilencéves koromig Panda volt a legjobb barátom. Minden titkomat ismerte, és sok-sok közös ügyünk volt. E kor táján a legtöbb gyerek nehéz időszakba kerül. A szülei efféle megjegyzéseket tesznek: „Nem gondolod, hogy már túl nagy vagy ahhoz, hogy ebédelni is hozd Pandát?” Vagy még nyersebben: „Hagyd Pandát a szobádban!” Így temettetik el ez a fajta tudatosság.

Azonban a legtöbb szülőnek, hacsak nem ment át nagyon komoly agymosáson, megvan az a természetes érzése, hogy az igazi élő állatoknak van lelke. Akiket kevésbé mereven neveltek, érzik, hogy a fák és a virágok élnek, viszont a kenyérpirítónál már ők is hajlamosak meghúzni a határt.

A spirituális ökológia szerint mindennek, például egy fának is van lelke, és az ember ténylegesen *beszélhet* a fa szellemével. Ez a legtöbbeknek meglepően könnyen megy. A kurzusomon kiküldöm az embereket,

hogy keressenek egy fát, amellyel megosztják életük valamilyen gondját-baját, üldögéljenek egy ideig a fával, esetleg tartásuk rajta a kezüket – és ténylegesen érezzék az erejét.

Az emberek nagyon gyakran életük egy nagyon mély problémáját viszik a fához és kiöntik neki a szívüket. Mire eljönnek tőle, a probléma már nem is olyan nagy. Tehát nemcsak kapcsolatba lépnek a szellemmel, hanem utána jobban is érzik magukat.

Mikor újra összegyűlünk, révülésben, a nemhétköznapi valóságban visszamennek a fához, leülnek, és szemtől szembe elbeszélgetnek a fa *szellemével*. Ekkor a probléma megoldódik, vagy legalábbis nagyon jó tanácsokat kapnak arra nézve, hogy hogyan fogjanak hozzá a megoldáshoz.

Ez igen komoly változást hozhat abban, mit tekintünk valóságnak, hogyan nézzük a világot.

Egyszer Svédországban különösen erőteljes pillanatot éltünk át a kurzuson. A közeli erdőben tíz évvel korábban, majd hét, öt és egy évvel korábban is irtottak. A kurzus negyedik és ötödik napján tettünk egy kis túrát és pontosan láthattuk, mit is jelent az irtás. Ekkorra az emberekben már nagyon mély kapcsolat alakult ki a fákkal, a kövekkel és magával a földdel.

Odamentünk, és az irtás csatamezőnek tűnt, iszonyatos mészárlás helyszínének: hallottuk a sírást, mert ha valaki fa, akkor fáj neki, ha kivágják.

RÉSZVÉTEL

Így, ha mélyebben érzékeljük magunk körül az életet, a fájdalmát is érezzük, mert az része az életnek. A fájdalom és a bánat nem kerülhető el, de elkerülhető az, hogy *elmerüljünk* benne.

Tanítóm számára az volt a legfontosabb, hogy az emberek ébredjenek rá saját életükre, arra a tényre, hogy hogyan élnek.

Manapság kissé meg vagyunk rekedve. Az ember vagy bezárkózik házába, viskójába, kertjébe, vagy a világ fogyasztó tömegéhez csatlakozik. Ám a fogyasztás szintje *csökkenthető*, ha kifinomultabban érzékeljük a helyzetet.

A sámánizmus nem menekülési lehetőség, és nem számít, hol vagyunk éppen. Nem is szabad, hogy számítson. Természetesen kellemesebb valahol vidéken, gyönyörű helyen, de a világon minden összefügg, és ha a világot jobbá akarjuk tenni, akkor nyugodtan kezdhethjük a saját portánkon.

AZ ERŐ HASZNÁLATA

A legtöbbben vagy kíváncsiságból kezdenek velem dolgozni, vagy azért, mert érzik életükben az erő hiányát. Az erő nagyon szerencsétlen szó. Én nem a manipuláló erőről (hatalomról) beszélek, hanem az alapvető életenergiáról, a csíról, amely energiát ad, épít, létrehoz, felemel.

A nyugati kultúrában a kézművesség „hobbivá” fokozódott le, míg a hagyományos kultúrákban az élet természetes része, hogy kézzel készülnek a tárgyak. A hagyományos népek nem választották külön a kézművességet, a családi életet és a spirituális életet, nem rakták ezeket más-más rekeszbe. E dolgok mind egybe tartoztak.

A régi időkben az emberek készítettek olyan dolgokat, amuletteket, fétiseket, amelyekbe plusz erőt raktak. Megvolt a tárgy saját ereje, és a valamiképp különleges tárgyaknak különleges erőt tulajdonítottak. Ezeket a dolgokat – mondjuk – vércsetollal vagy sündisznótüskével díszítették és színesre festették.

Készítése közben különleges erőt énekeltek bele a tárgyba, így annak gyógyító ereje lett. És, ha hatalommal is éltek, esetleg más, kevésbé kívánatos dolgokat is beleraktak. Ez utóbbinak azonban megvannak a veszélyei.

Nagyon érdekes, hogy az inuit eszkimóknál, ha a tárgy, amelybe nem kívánatos, vagy nem helyénvaló erőt tettek, nem végezte el a neki szánt feladatot, visszatért készítőjéhez, és nem volt előle menekvés. Általában az illető vagy megőrült, vagy bevallotta, mit tett, és halálbüntetés várt rá. Nem tudta nem bevallani, ez hozzátartozott a folyamathoz.

Ezzel ellentétben gyógyító erővel bír az olyan ajándék, amit valaki kifejezetten nekünk készített, és részeseitünk abban a jó érzésben, hogy valaki tényleg annyi

órát rászánt és kötött nekünk egy pár zoknit. A mi kultúránkból ez már nagyon kiveszett.

A SZEMÉLYES ERŐ NÖVELÉSE

Eljön hozzánk valaki, segítséget akar, mert az élete nagyon nehéz. Vegyünk egy túlegyszerűsített példát: iszik a férje, elissza a pénzt és verekedős – szörnyű történet. Mit tehetünk?

Esetleg úgy véljük, az asszony sokkal jobban járna, ha nem élne együtt az illetővel, ami vagy igaz, vagy nem. Ha viszont úgy döntünk, hogy kisöpörjük a férfit az életéből, azt én az erő manipulatív használatának tartom. Ehelyett megpróbálhatunk az asszonynak erőt hozni, hogy maga boldoguljon a helyzettel. Ez az energia pozitív szándékú felhasználása.

A két szándék közti határvonal azonban igen-igen vékony és nagyon könnyű átlépni, ezért folyton szem előtt kell tartanunk. A gyógyítónak, amíg sámánmunkát végez másokért, félre kell tennie saját egóját, a gyógyításban részesülőnek pedig arra kell figyelnie, hogy ne adja oda erejét a gyógyítónak azáltal, hogy „gurut” vagy „megváltót” lát benne.

Amikor sámánmunkát végzek valakiért, mert az megbetegedett vagy ilyen-olyan betegséget állapítottak meg nála, utazást teszek a szellemvilágba. Ez azt jelenti, hogy révülök, megváltoztatom a tudatállapotomat, és hagyom, hogy egyik lelkem vagy lelkem egy része – attól függ, hogyan nézzük – elhagyja a testemet és a

szellemek világába menjen, amely a testem határvonalánál kezdődik. Ott erőt keresek az illető számára, esetleg erőállat formájában. Ezt az erőállatot aztán visszahozom a szegény betegnek, és átadom neki az erőt, más néven csít vagy alapvető életenergiát.

Egyes esetekben pusztán az erő visszatérése elég a betegség kiűzéséhez a testből. Ha valaki tele van erővel, akkor nincs hely, amit a betegség elfoglalhatna. Ha valaki nincs tele erővel, akkor vákuum keletkezik, s az akármilyen kicsi vagy nagy, így vagy úgy ki akar tölteni. Ezért fontos az űrt újra jó erővel kitölteni.

Amint valaki újra kapcsolatba kerül az erővel, jobban érzi magát, és minél jobban érzi magát, annál jobban érzi magát – pozitív spirál. Néha előfordul visszaesés és néha ez a visszaesés súlyos.

Azonban módunkban áll saját erőnk helyreállítása. Például egyszerű révülésben találkozhatunk erőállattunkkal és táncolhatunk egy jót a nem-hétköznapi valóságban, sőt táncolhatunk egy jót a hétköznapi valóságban is!

MIT TEHETÜNK A FÖLDÉRT?

Amikor az ember kezd erővel telítődni, többet is tehet. Például kimehet a kertbe és készíthet egy kis szentélyt, ami nagyon alapszintű spirituális tett, s egyúttal nagyon gyakorlati lépés is. Hadd mondjak erre példát!

Koppenhágában van egy gyönyörű közterület, biciklivel tíz perc a Városház tértől. Rókák, sőt őzek

szaladgálnak arra. Az a szóbeszéd járja, hogy betonházakkal akarják beépíteni a területet, ezért többször révültünk, hogy megtudjuk, mit tehetünk. Két tanácsot kaptunk: egyrészt csináljunk a területen kőköröket, másrészt mind menjünk, keressünk ott erőhelyet magunknak, és töltsünk némi időt az erőhelyeinken. Mindannyian révültünk azért, hogy megtudjuk, hogyan kell a kőköröket használni.

Amikor otthon vagyok, mindennap kimegyek reggeli előtt és üdvözlöm a világot, a napot, a fákat és a füveket. Ezt a kőkörömön belül csinálom. Köszönetet mondok, beszélek az ottaniakkal, segítséget kérek tőlük egész napra és ahhoz is, hogy én segítsem őket egész nap. Mások újholdkor és teliholdkor mennek ki táncolni, megint mások megint másképp használják a kőkört. Ezt nevezem én a szellemi aspektusnak.

Ugyanakkor részt vettünk egy, a terület megvédését célzó bizottság alapításában: ez a gyakorlati aspektus. Mindkettő szükséges.

NEM DÉMONOK, HANEM TANÍTÓK

Sokan tartanak attól, hogy kellemetlen lényekkel vagy „gonosz szellemekkel” találkoznak a nem-hétköznapi valóságban. Én nemegyszer tapasztaltam a sámánmunka során, hogy megrémítenek a szellemek. Ezzel azonban nem azt állítom, hogy ezek a szellemek gonoszak.

Nagyon egyszerű valamit csak azért rossznak vagy gonosznak bélyegezni, mert kellemetlen. Tapasztalatom

szerint azonban a szellemek *tanítani* jönnek. Lehet, hogy kemény leckét kapok, és ha valahol nagyon elakadtam, akkor tényleg nehezét, mégis, ha lyukas a fogunk és jön a fogorvos a fúróval, sem a fogorvos, sem a fúró nem gonosz, bár az adott pillanatban annak tarthatjuk őket.

Ugyanez a helyzet a szellemekkel. Egészében azt mondanám, hogy minden a szándékunkon múlik. Ha valamit hatalom által akarunk manipulálni, jócskán bajba kerülhetünk.

A szellemeket nagyon aggasztja a világ jelenlegi állapota, mert úgy három-négyszáz évvel ezelőttig szabad kezük volt. Azóta tényleg elszabadultak a dolgok.

Természetesen, ha úgy döntünk, hogy megsemmisítjük magunkat, a világ rendbe fog jönni, de új módon fog rendbe jönni, és a szellemek láthatják majd, hogyan nem érjük meg az átalakulást. Szerintem ők nagyon örülnek az emberek jelenlétének – annak nem örülnek, hogy az emberek elveszítették velük a kapcsolatot.

VESD LE A ZOKNID ÉS ÁLLJ A FÜVÖN!

Orsós Mária interjúja

Tudom Rólad, hogy Amerikában születél és Dániában élsz; hogy neosámán vagy városi sámán vagy, tudom, hogy Michael Harner tanítványa vagy és dolgoztál vele, de mi az, amit Te fontosnak tartanál elmondani önmagadról?

Én egyáltalán nem hívom magam városi sámánnak. Sámánkodom, úgy tűnik, ez a küldetésem. Nagyon erőteljes élet az ilyen. Sokan azt gondolhatják, hogy nagyon könnyű életmód, de folyton jönnek az új kihívások.

Minek köszönhető, hogy a sámánizmus életben tudott maradni annak ellenére, hogy tűzzel-vassal irtották – akár a kereszténységre gondolok, akár az iszlámra vagy legutóbb a kommunizmusra?

Szerintem azért maradhatott életben évszázadokon keresztül, mert nagyon természetes emberi tevékenység. Sok néprajzkutató szerint a sámánizmus elsősorban kulturális jelenség. Az én tapasztalatom viszont az, hogy a sámánkodás képessége mindannyiunkkal vele születik. A kultúra gyakran meghatározza a sámánmunka módját, ám a képesség természetes emberi adottság. Egyes néprajzban tájékozott emberek megkérdezik: „A szibériai sámánok ezt és ezt csinálják, te miért nem

így csinálod?” Erre az a válaszom, hogy én nem szibériai sámán vagyok. Én a XX. században, Észak-Amerikában születtem, ez a kulturális hátterem, ezért eszerint végzem a sámánmunkát, viszont nem tartom magam városinak. Ugyanakkor e kor szülöttének tartom magam, és ez nyilvánvalóan hat a munkámra.

A tevékenységem lényege viszont sámánkodás. Igazság szerint szeretnék neki új nevet találni, mert manapság nagyon populáris lett a sámánizmus szó. A legtöbb emberben vagy nagy várankozást, vagy teljes zűrzavart kelt. A munkám szellemileg bizonyosan abban gyökerezik, ahogy a sámánok világszerte tevékenykedtek és tevékenykednek.

A sámánok feladatkörébe tartozott, hogy áldozópapok voltak, jósok, gyógyítók, költők, énekmondók, a nemzetség vezetői. Ezek közül melyek tartoznak a Te feladatkörödbe?

Semmiképp nem vagyok semmilyen nemzetség vezetője... Az talán nem lenne baj, ha a világ vezetői közül néhány kicsit mélyebb spirituális elkötelezettséggel tevékenykedne. Akkor talán tudnák, hogy a háború senkin nem segít.

Szerintem a sámán fő feladata a gyógyítás. Gyógyító munkám során gyakran kapok dalokat és mitikus erejű dolgokat.

Nem tartod magad városi sámánnak. Akkor mi a városi vagy neosámánizmus, mit kell ezen érteni?

Nem tudom, hogy ezek a kifejezések mit jelentenek. A társadalomtudósokban nagyon erős a vágy, hogy megnevezzék a dolgokat – valójában nagyon természetes, hogy címkeket akarunk ragasztani a dolgokra. Mielőtt sámánizmussal kezdtem volna foglalkozni, antropológiát tanultam. Hat év antropológuskodás után komoly kételyeim támadtak az osztályozás hosszú távú értékét illetően. Nyilvánvalóan nem vagyok sem szibériai, sem indián, sem ausztrál őslakó, viszont sámánkodom. A munkám nagyon hasonlít a hagyományos módszerekhez. A sámán munkája során megváltoztatja tudatállapotát. A tudatállapot-változás során bepillantást nyer egy olyan valóságba, ahová a legtöbb ember nem. A másik valóságot megpillantva be is lép abba. A lényeg az, hogy a sámán erőt és tudást hoz vissza ebből a másik valóságból. Az erő és a tudás a társadalom más tagjait vagy magát a sámánt segíti.

A mai modern társadalom hogyan tűri a sámánizmust, a sámánkodást?

Kezdi megszokni. Érdekes, hogy a legtöbb embernek már volt alkalma megtapasztalni ezt a másik valóságot. Legtöbbjük nem meri senkivel megosztani az élményeit, mert attól fél, hogy örültnek nézik: „Szegény Marika! Túlhajtotta magát, pihenésre, vagy talán néhány tablettácskára volna szüksége” – pedig nem erről van szó. Nagyon gyakran azért él át ilyen élményeket az ember,

mert ideje lépnie egyet, ideje átlépnie félelmét, eljutnia saját erejéhez.

Az én értelmezésem szerint a mai világ legsúlyosabb betegsége a félelem. Úgy tűnik, néhány kormány szinte félelemre bízta az embereket: például a náci kormányzat vagy a sztálini Oroszország. Még George Bush is félelemre ösztönöz Amerikában: „Vigyázzatok, minden sarkon terrorista lapul!” A legtöbben erre valamiféle biztonságra törekvéssel reagálnak. Esetleg mesterséges biztonságot keresnek az anyagi javakban: új tévé, új kocs, ha ezt még megveszem, minden rendben lesz. Esetleg nagyobb összegre kötnek biztosítást. A számán számára azonban nem létezik a szokásos értelemben vett biztonság. Az ő alternatívája az erőteljesség. Ha az ember tele van erővel, akkor mindenre felkészült, még a halálra is. A mi kultúránkban a legtöbben igyekeznek nem gondolni arra, hogy egyszer meg fogunk halni. Elkerülhetetlen halálunk mindannyiunkban közös, mindennel összeköt bennünket. A számán tudja ezt és nem szalad el előle, hanem a segítő szellemeivel együttműködve növeli az erejét, egyre erőteljesebbé válik. Minden lehetséges helyzetre felkészül.

A számán tudja, hogy minden, ami létezik, él. Nemcsak mi emberek, hanem a fák, a kövek, a talpunk alatt a Föld, az a műanyagdarab a fűben – mindnek megvan a maga energiája. Ez az energia mindenki által hozzáférhető. Ez a filozófia szöges ellentétben áll a XXI. századi „dobj ki mindent” filozófiával: az ember vesz egy öngyújtót, ami egy hó-

napig működik, aztán kidobjuk. Ha mindent élőnek tekintünk, sokkal nagyobb tisztelettel bánunk a környezetünkkel. És minél nagyobb tisztelettel tekintünk a környezetünkre, annál inkább gondját viseljük. Ezáltal egész környezetünk ereje növekszik. Így mindent újra feltöltünk erővel, ahelyett, hogy mindent halottnak tekintenénk. A számán szempontjából még ez a halott falevél is él. Még a halálban is élet lakozik. A Világegyetemben minden él. Bár mind meghalunk, csak létünk jelenlegi formája hal meg, aztán átalakulunk valami mássá, az élet egy más formájává.

Neked nincsenek is félelmeid?

Dehogy nincsenek! Dehogy nincsenek! Persze hogy rengeteg félelmem van, mint bárki másnak. Ami megváltozott bennem, az az, hogy ma már tanítónak tekintem a félelmeimet. Régebben, ha félttem valamitől, vagy igyekeztem úgy tenni, mintha az a valami nem létezne, vagy elszaladtam előle. Ma igyekszem odafigyelni arra, mit is mond a félelmem. Valamit mond nekem, hiszen a félelem is él. Valami olyasmire próbál rámutatni az életemben, ami akadályoz abban, hogy teljes ember legyek. Ha megértem a mondandóját, lehetőségem nyílik megszabadulni tőle és egyúttal teljesebb emberré válnom.

Mikor jártál először Magyarországon?

A 80-as évek vége felé. Azt hiszem, tíz-tizenöt-ször jártam már itt. Nagyon szeretek idejönni. Jól bánnak

velem az itteniek és nem ehhez vagyok szokva. Úgy bánnak velem, hogy köztük különlegesnek érzem magam. Otthon csak Jonathan vagyok. Jó eljönni és találkozni magyar barátaimmal. Az ország is nagyon szép. Gyerekkorom vidékére emlékeztet a növényzet és a dombos vidék.

Tudom, hogy most kurzust tartasz itt. Ennek, és a többi tanfolyamodnak, mi a célja, mi a lényege?

Sok különböző kurzust tartok. Ezek egyike a bevezető, ennek célja megtanítani a tudatállapot megváltoztatását. Utána továbbléphetünk a különféle gyógyító sámán-módszerekre. Azonban a módszereknél sokkal fontosabb azt megtanulni és elfogadni, milyen, és hogyan működik a Mindenség ereje. Kicsit olyan ez, mint az autóvezetés. Kezdetben megtanulunk sebességet váltani, fékezni, kanyarodni, de az igazán jó sofőr vezetés közben eggyé válik a kocsival. Így biztonságosan közlekedik egy olyan nagyvárosban is, mint Budapest, és az autópályán is, 130 km-es sebességnél. S aki megtanult vezetni, eljuthat olyan helyekre, ahol még sohasem járt. Aki megtanulja a sámánizmus alapjait, szintén eljuthat olyan helyekre, ahol még sosem járt, és olyan dolgokat tanulhat meg, amelyekről nem tudott. A haladó kurzusok inkább térképolvasó kurzusra emlékeztetnek. Kiküldöm őket az útra, majd visszatérésük után meghallgatjuk, mit tanultak. Mindenki egyéni tempóban tanul, és mivel mindannyian mások vagyunk, mindenki mást tanul meg. Ez ugyanaz az óriási tudás,

mint a régi népmesék és mitológiák bölcsessége. Ahelyett, hogy könyvben olvasnánk róla, megtapasztaljuk, és a tapasztalat megváltoztat.

Még egy, számomra magánemberként is nagyon fontos témakört szeretnék érinteni. Manapság sokkal fontosabbnak tűnik az ember bankszámlájának állása, mint a saját lelke. A Te értelmezésed szerint mi a lélek?

Egyszer egy drága barátom és nagyon fontos tanítóm a fizikai világban azt mondta nekem: „Minden, ami én vagyok, nem ÉN vagyok.” Az én érzésem, tudásom és tapasztalatom szerint az én lényegem pontosan ugyanaz, mint a tiéd, és ez pontosan ugyanaz, mint annak a fának a lényege. És pontosan ugyanaz, mint mindennek a lényege. Más szavakkal: mindannyiunkat a Mindenség ereje tölt meg, ami a létező legtisztább erő.

Valamilyen örült oknál fogva, amit még nem sikerült megfejtenem, az embereket, úgy tűnik, sokkal jobban érdeklik a nézetkülönbségek, mint annak az öröme, ami mindannyiunkat összeköt. Ha több ember együtt van, és egyikük kijelenti: „Ezt így és így fogom csinálni”, akkor egy másik azt válaszolja: „Szerintem ezt nem így kell csinálni, és emiatt meg kell küzdenünk egymással.” Pedig azt is mondhatná: „Milyen érdekes ötlet. Én nem érzem úgy, hogy nekem is így kellene tennem, úgyhogy én másképp csinálom majd.” És a lényegét tekintve valószínűleg a két módszer azonos lesz, de ez sokaknak nem felel meg.

Azt remélem, hogy a dolgok meg fognak változni, és azt hiszem, hogy az elmúlt ötezer évben lassan változtak is. Néha kicsit visszaesünk: most zajlik éppen ez a borzalmas háború, ezt nevezem visszaesésnek. Ugyanakkor világszerte millió és millió és millió és millió és millió ember mondja, hogy a háború nem megoldás, és természeti kincseinket felhasználhatnánk a világ közös javára is. Ma többen mondják ezt, mint a világ történetében bármikor.

De hiába mondják millióan, hogy nem jó a háború, ne legyen több háború, mégis van.

Nekem nagyon az az érzésem, hogy ez változik. Lehet, hogy ez a háború még sokkal szörnyűbb is lesz, de közben változik az emberek tudata. Olyasmi felé változik, amilyen még sosem volt a történelemben. Úgy érzem, hogy ennek a háborúnak a következményei mások lesznek, mint bármely más korábbi háborúé. El kell jutnunk oda, hogy az emberek lássák, mi igazán fontos ezen a világon. Mélyen úgy érzem, hogy az emberek végre kezdik látni, hogy a béke a legfontosabb a világon. A világban két alapvető erő működik, az egyik, amit már említettem, a félelem, a másik a szeretet. Öntözhetjük a félelem palántáit vagy öntözhetjük a szeretet palántáit. Ilyen egyszerű, és ehhez a tudáshoz nem kell sámánnak lenni.

· A második amerikai-iraki háború. (A ford.)

Definiáltad a lelket. Mondanál valamit a lélekvesztésről?

Sámánszempontról nézve lélekvesztés okozza sok-sok ember betegségét, sőt, egész országokéit is. Mindannyiunknak van lelke. Sőt, egyes szibériai népek úgy tudják, hogy az embernek több lelke is van. A nem ipari társadalmakban köztudott, hogy az embernek legalább két lelke van. Előfordulhat, hogy életünkben olyan sokkoló vagy rettenetes helyzetbe kerülünk – és ez hosszú ideig is eltarthat –, hogy csak úgy tudjuk a szó hétköznapi értelmében túlélni, ha lelkünk egy része elhagy. Például a háborúból a katonák nagyon megváltozva térnek vissza. Gyakran mondják az ilyen leszerelt katonákról: „Amióta visszajött a háborúból, nem ugyanaz az ember.” A teste visszajött és újra munkába állt a gyárban, de a lelke egy része soha nem tért vissza. Ez lélekvesztés. A fizikailag vagy szexuálisan bántalmazott vagy kihasznált nők nagyon gyakran, sőt, úgy gondolom, szinte minden esetben lélekvesztést szenvednek el. A felnőtt korukban durva embereket gyakran bántalmazták gyerekkorukban. Esetleg a szülei vagy szadista tanárok verték őket. A lélekvesztés így öröklődhet nemzedékről nemzedékre. Az ükapám verte a dédapámat, aki verte a nagyapámat, aki verte az apámat, aki engem vert, és ez mindegyik nemzedékben lélekvesztést okozott.

Úgy gondolom, hogy a volt Szovjetunió tagországai között egész országok szenvedtek el lélekvesztést. Ugyanez vonatkozik a Brit Birodalom, vagy bárme-

lyik másik, akár a Római Birodalom egykori tagjaira is.

A sámánnak az a dolga, hogy megkeresse és visszahozza az elveszett lélekdarabokat és visszaadja azokat a tulajdonosuknak. A krónikus betegség, például a migrén, az asztma vagy a hörghurut, nagyon gyakran lélekvesztés következménye. Ha a sámán visszahozza a lélekdarabot, az illető ismét egész emberré válik. Olyan érzés, mintha újjászületnénk.

A lélekvisszahozás egy alkalommal lezajlik?

Hát, egyesekből olyan sok hiányzik, hogy azokat egyenként kell visszahozni. Ha tizennégy fogunk lyukas, akkor a fogorvos egyszerre csak egyet töm be, s hetenként visszajárunk kezelésre. Ugyanez a helyzet a lélekvisszahozással, egyenként csináljuk, s időt hagyunk a visszatért lélekdarab visszaépülésére az életükbe. És az illető az idővel egyre erősödik. Végül eljuthat odáig, hogy a további hiányzó részek is vissza akarnak térni. Kicsit komplikált elmondani, olyan, mintha egy szívsebészettel beszélgetnél arról, hogyan kell szívkoszorúértműtétet végezni.

Én mindenesetre megértettem. Mit gondolsz, a sámánizmus vajon túléli-e majd a mostani technikaimádó civilizáció tombolását is?

Persze. Természetesen túléli. Ha az emberek túlélnek, akkor a sámánizmus is, mert alkalmazkodik. Tudod, a mai gyerekek ezt a techno-pop zenét szeretik, ami telje-

sen gépzene. Órákon keresztül táncolnak és más tudatállapotba jutnak. Ez az egyik sámánmódszer a tudatállapot megváltoztatására. Míg a fiatalok célja a tánc és az, hogy ebbe a más tudatállapotba jussanak, addig a sámán számára a más tudatállapot csak a kaput jelenti a szomszédos világba. A sámán tudja, hogy megfelelő ok kell a szellemek világába lépéshez. Mehet gyógyító erőért vagy tudásért, de mindig van oka a kapu átlépésére.

Ha lehetőség nyílna rá, hogy egyetlenegy kívánságod teljesüljön, mi lenne az?

Te vagy a jó tündér? Teljesíted a kívánságomat?

Ezt nem ígérem meg.

Elnézést kérek az unalmas válaszáért: békét kívánnék a világban. Voltam katona háborúban, tudom milyen az. Nem akarom, hogy ezt bárki átélje.

Mi az, amit nem kérdeztem és szívesen beszélnél róla?

Azt hiszem, szeretném, hogy arról kérdezz, hogyan lehetünk és maradhatunk kapcsolatban a Mindenség erejével.

Hogyan legyünk kapcsolatban a Mindenség erejével?

Itt megint a félelemről van szó. A félelem miatt sokan nem érzik a kapcsolatot a Mindenség és önmaguk erejével, nem érzik magukat jelen az életükben. Néha egyáltalán nem is érzékelik a környezetüket. Úgy élnék, mintha láthatatlan fal húzódná körülöttük, mintha

légtüres térben járnának, pedig Budapest belvárosában sétálnak.

A sámánmunka egyik kulcsa az, hogy felismerjük és érzékeljük kapcsolatunkat az erővel és a világgal, mert mindannyian kapcsolatban állunk egymással is, a Mindenséggel is. A félelem legyőzésének egyik első lépéseként szánjunk rá időt és érezzük jelenlétünket ott, ahol éppen vagyunk. Gyakran kérnek tőlem egy egyszerű sámánygyakorlatot. Azt mondom: „Menj ki a parkba, vedd le a cipőd és a zoknid, és állj a fűvön! Rogyaszd kicsit be a térded és érezd, ahogy a tested súlya a Földre nehezedik!” Ez egy nagyon egyszerű sámánygyakorlat.

Nagyon köszönöm.

KEZÜNKBEN AZ ERŐ

Bevezetés a csörgők világába

Első sámántanárom a fizikai világban megtanított a dob hangjára révülni. Második sámántanárom így mesélt: „Amikor először mentem a »SzellemeK Világába«, harmadmagammal álltunk körbe, és mindannyian csörgőztünk. Hirtelen megnyílt előttem a Föld és lezuhantam az Alsó Világba”. Ennek hallatán jó ötletnek tűnt beszerezni egy csörgőt.

Az akkor szerzett csörgő máig velem van, és az évek során annyi másikat kaptam, készítettem és adtam ajándékba, hogy nem tudom számon tartani. A csörgő rendkívüli dolog.

A kurzusaimra mindenkinek hoznia kell csörgőt, s használatát már az elején megtanítom – ugyanis a sámán eszköztárában ez az egyik legfontosabb segítő.

Legtöbbünknek volt csörgőnk kisgyerekként, és kellemes meglepetés, hogy milyen sok felnőttnek is van. Néha ezt hallom emberektől: „Évek óta megvan ez a csörgő. Nem is tudom, miért vettem. Úgy éreztem, beszél hozzám. Most már tudom, miért.”

A sámánnak az a dolga, hogy elmenjen vagy „át-szóljon” a SzellemeK világába és segítséget kérjen, ami aztán lehet erő, gyógyulás, ismeret vagy bölcsesség. Én a csörgőm révén küldöm el hangomat a SzellemeKnek. Erre a feladatra a csörgő az egyik legegyszerűbb, leggyorsabb és legerősebb segítőnk.

A SZELLEMEK HÍVÁSA

A sámán munkája során a szellemek segítségét kéri – „szellemek nélkül nincs sámán”. A szellemek hívása a sámán munkájának legalapvetőbb eleme. Nekem is van egy „csörgőző alapszertartásom”, amelyben hívom a Szellemeket. Bevezető kurzusomon ezt tanítom. Igen egyszerű: az egyik égtáj felé fordulva négyszer megrázom a csörgőt és hívom ezen irány szellemeit, kérem őket, jöjjenek és segítsenek.

Miután az első irányból hívtam a szellemeket, 90 fokot fordulok és a második irány szellemeit hívom. Ismét csak kérem őket, hogy jöjjenek. Folytatom a kört és hívom mind a Négy Irány szellemeit és a segítségüket kérem.

Aztán a Föld felé fordulok. Négyszer megrázom a csörgőt a Földnek és a Föld Szellemei segítségét is kérem. Kérem a Mennyek Szellemeit is, hogy jöjjenek és segítsenek. Végül, Csipkerózsika meséjének tizenharmadik tündére példáján okulva, ismét körbe csörgőzök, és kérek minden olyan szellemet, akit elfelejtettem volna hívni és kész segíteni, hogy jöjjön. Minden sámánmunkát így kezdek.

Ezen csörgőzési recept alapján kezdtem hívni a szellemeket és a segítségüket kérni. Mára változott a szertartásom, de a figyelmes olvasó meglátja a receptben a lényegét.

Velem is az történt, ami sokakkal megesik, akiket bevezettem a csörgőzés rejtelseibe: amint a négy irányba csörgőztem, jöttek a szellemek, és megtanítottak

arra, hogyan hívjam őket ezután. Tanítóimat a csörgőzés mellett hangommal is szólítom az Alsó és a Felső Világból.

Az égtájak közötti irányokból füttyszóval hívom a szellemeket. Némelyik szeret táncolni, velük táncolok. A csörgő mindvégig egyre közelebb visz a szellemekhez, valamint közelebb hozza őket hozzám.

Az irányok kultúránként és személyenként változnak. Én keleten kezdem és a Nap járása irányában forgok körbe: dél, nyugat, észak, sorrendben, majd ismét keletnek fordulva zárom be a kört.

Első sámántanárom szintén kelet felé kezdte, aztán északnak fordult s ebbe az irányba folytatta. Ő az észak-nyugati part indiánjaitól tanult. Jó tanulóként követtem példáját, azonban egy napon a szellemsegítőim megkérdezték, miért ebbe az irányba forgok. Megmondtam nekik, erre ők azt válaszolták: „Ez nem a te irányod. Kövesd a Napot!” Félttem, hogy a tanárom mérges lesz rám, ám az így felelt: „Nagyszerű! Tanítanak a Szellemek, hallgass rájuk! Csináld úgy, ahogy ők mondják!” Ez volt az egyik legfontosabb tanítása számomra.

A CSÖRGŐ EREJE

A csörgőt gyakran hívom *erőantennának*. Néha, amint állok és hívom a szellemeket és átáramlik rajtam az erő, úgy érzem, mintha villámhárítóba kapaszkodnék. Sokaknak hasonló a tapasztalata.

Egy csoportomban az egyik részvevő nem hozott magával csörgőt. „Hülyén éreztem volna magam, ha csörgőt veszek” – mondta. Így aztán kölcsönadtam neki egy magam készítette csörgőt. Amikor már mind körben álltunk, feltűnt nekem a hölgy rendkívüli aktivitása. Csörgőző keze szinte repült a feje és a teste körül, le a lábáig és vissza. Később az illető így méltatlankodott: „Panaszom van. A csörgő nem azt csinálta, amit én akartam, mintha saját akarata lenne!”

Ez a tapasztalat remek tanítást jelentett számára a szándékról. Azért álltunk körbe, énekeltünk és hívtuk a segítő szellemeinket, hogy azon a hétvégén segítsenek minket.

A segítőknél nyilvánvalóan meghallgatásra talált a kérés, olyannyira, hogy a nő elfeledkezett eredeti szándékáról és ehelyett az az új szándék vezette, hogy irányítsa a csörgőt, ahelyett, hogy befogadta volna az erőt (segítséget), amit az adni próbált neki. Ebből birkózás lett, amelyben a szellemek „győztek”. Egy hónappal később a hölgy azt írta nekem, hogy a kurzus után négy csörgőt készített és mindegyik működik.

A másik fontos tanítás, amit kapott, az volt, hogy minden él, ami létezik. A csörgő igazi ereje a Szellemben lakozik. Számomra a csörgő nem eszköz, hanem szövetséges.

HOGYAN HALLGASSUNK A CSÖRGŐ SZELLEMERE?

Kezdetben a csörgőzés során esetleg túl kell lépniünk korlátainkon, vagy ahogy Don Juan mondta volt, meg kell szabadulnunk önmagunk fontosságának tudatától.

Amikor először állunk otthon vagy az erdőben egyedül, csörgővel a kezünkben, azzal, hogy „most kellene a szellemeket hívnom”, esetleg kicsit ostobán érezzük magunkat vagy zavarban vagyunk. Ez az érzés általában a második vagy a harmadik csörgőrázásnál elmúlik.

A legtöbben nemcsak azt tapasztalják, hogy a csörgőzés erőt ad, hanem azt is, hogy felüdít. Azonban a sámánnak nem csak annyi a dolga, hogy a szellemek hívásakor megtapasztalja az ekstázist, hanem az is, hogy az ekstázis kapuján a szellemvilágba belépve megtalálja azt a bölcsességet, erőt és segítséget, ami fizikai világbeli feladata végrehajtásához szükséges.

Ez azt jelenti, hogy meg kell tanulni figyelni a csörgő hangjára. A csörgő, akárcsak minden más, él és próbál mondani nekünk valamit. Figyeljünk oda! Ne csak a fülünkkel hallgassuk, hanem teljes lényünkkel!

Mi a nyugati világban mindent megérteni akaró nagy igyekezetünkben mindent rendszerekbe osztályozunk, megcímkezzük. Elismerem, ez néha nagyon hasznos, viszont az a mellékhatása, hogy annak, ami túlságosan finom és már nem mérhető, nem osztályoz-

¹ Carlos Castaneda számos könyvében szereplő legendás sámántanító.

ható, addig csökken a fontossága, amíg végül észre sem vesszük.

Így fokoztuk le a lelket az öt (vagy hat) különálló érzékre, és ezek közül a hallás csak az egyik. Amikor viszont a csörgőt hallgatjuk, összes érzékünket kell újra együtt működtetnünk. Kérjük a csörgő segítségét, majd nyissuk meg magunkat az érkező segítség előtt! Önmagunk megnyitása az érkező segítség előtt talán a legnehezebb feladat.

Általában mindannyian kézben akarjuk tartani életünket. Úgy gondoljuk, hogy amíg mi irányítjuk, minden rendben lesz. Kialakítottuk magunkban a biztonság mítoszát azért, hogy jobban érezzük magunkat, mintha az utóbbi önmagában cél volna. A sámánmunka természete az, hogy átadjuk magunkat a szellemeknek. Ekkor feltöltjük magunkat az erejünkkel. Vagy kézben tudjuk tartani a helyzetet vagy nem, viszont mindenképp erővel telve nézünk vele szembe.

A CSÖRGŐ MINT GYÓGYÍTÓ

Miután összebarátkoztunk a csörgőnkkel, felfedezzük, mennyi arca van. Ezek egyike a csörgő gyógyító ereje. Sok évvel ezelőtt volt alkalmam ezt megtapasztalni.

Megkeresett egy asszony azzal, hogy „le van blokkolva”, tudnék-e segíteni a blokkok eltávolításában. A blokk akkoriban nem szerepelt a sámándiagnosztikai szótáramban. Fogalmam sem volt, miről beszél, azonban bíztam benne, hogy a szellemeim tudni fogják,

ezért azt feleltem neki, hogy nem tudom, tudok-e rajta segíteni, de jöjjön el, majd meglátjuk, mit tehetünk.

Amikor megkérdeztem a szellemeimet, mi a teendő, azt mondták, használjam a csörgőmet. Így, miután hívtam a szellemeket, kezdtem végigcsörgőzni az asszony testét. Ő egyre jobban reszketett, majd rángatózni kezdett. Az a felem, amely a hétköznapi valóságban maradt, eléggé megrémült, ezért megkérdeztem szellemeimet, mi folyik. Azt a választ kaptam, hogy fogjam be a számat, figyeljek oda és folytassam a csörgőzést. Végül a nő ordító-ugató hang kíséretében hatalmasat vonaglott, valami elhagyta a testét, kirepült a szájából és kiszállt a nyitott ablakon.

Az asszony megkönnyebbülten sóhajtott fel és megkérdezte tőlem, mit csináltam. Őszintén azt feleltem, hogy csak ráztam a csörgőmet, és az intézte el a dolgot.

Az évek multával egyre inkább hagyatkozom a csörgőre. Azt tanultam tőle, hogy remekül használható diagnosztizálásra, a leblokkolt energia útjának megnyitására, az energiaáramlás helyreállítására és a nem megfelelő energia eltávolítására.

NÉMI MEGFONTOLNIVALÓ

Gyakran hallom azt a gondolatot, hogy a nagy dob (vagy csörgő, kristály, stb.) ereje nagy, nagyobb, mint a kicsié. Gyakran látok erőtárgyaiktól függő embereket is, pl. azt mondják, hogy a sastolluk nélkül nem tudnak lélekdarabot visszahozni.

Az én tudásom szerint a sámánizmus olyan spirituális tevékenység, amely lehetővé teszi a kapcsolatfelvételt és az együttműködést a Mindenség Szellemi Erejével.

A sámánmunka lényege az, hogy a sámán a szellemvilág erejét áthozza az anyagi világba és engedi magán átáramlani. Minél jobban áramlik a Szellemek ereje a sámánon keresztül, annál erősebb lesz a sámán, amennyiben megfelelően bánik az erővel.

A csörgő, a dob vagy bármely más erőtárgy szelleme nem annak fizikai méretétől, hanem a tárgy szellemének erejétől függ. A sámántevékenységben az igazi erőtárgyak nem a fizikai világban léteznek. A csörgő legfontosabb része a szelleme. Őt akkor is hívhatjuk, ha magát a csörgőt otthon felejtettük.

SAJÁT CSÖRGŐNK ELKÉSZÍTÉSE

Nagy élményt jelenthet, ha magunk készítünk csörgőt magunknak. Ha megfelelően csináljuk, kezdettől fogva érezhetjük az erejét. Két könyv is kiváló útmutatást nyújt ehhez, az egyik Nicholas (Nick) Wood szép és inspiráló könyve, a *Voices from the Earth [Hangok a Földből]*, a másik Bernard S. Mason klasszikus műve: *How to make Drums, Tom-Toms and Rattles [Dob, tamtam és csörgő készítése]*. Igen-igen ajánlom ezek elolvasását, mielőtt nekifognánk.

Azonban szeretnék itt egy-két dolgot hangsúlyozni. Minden Teremtés szent, s ez alól a csörgő sem kivétel. Ha csörgőt szeretnénk készíteni, érdemes lehet szellem-

segítőink segítségét kérni. Mondjuk el nekik, hogy csörgőt akarunk készíteni, mondjuk azért, hogy azzal tiszteljük meg őket, vagy azért, hogy a Természet Szellemeivel kommunikáljunk, esetleg életünk valamilyen fontos változása alkalmából, vagy pedig valakinek ajándékba.

Figyeljünk arra, amit mondanak! Esetleg megmondják, milyen anyagokból készüljön a csörgő, milyen köveket vagy dolgokat tegyünk bele, hogyan díszítsük, milyen fából vagy más anyagból készüljön a nyele. A lehetőségek száma végtelen.

Bízzuk a szellemekre a döntést és csináljuk azt, amit mondanak! Lehet, hogy azt akarják, menjünk ki az erdőbe, és lakota indián módjára gyűjtjük össze a hangyák által az Alsó Világból felhozott apró fehér kavicsokat. Az is lehet, hogy a múlt héten elszakadt nyaklánc kis kristályait javasolják felhasználni. Bármit is mondanak, ne feledjük, hogy a csörgő minden alkatrészének megvan a maga Szelleme, úgyhogy köszönjük meg nekik, hogy jöttek!

Ne szegje kedvünket, ha a végtermék nem pontosan úgy néz ki, amilyennek révülésben láttuk. Az, ahogyan a kezünkben mutat, csak a hétköznapi valóságbeli külseje. Hogyan néz ki akkor, amikor révülésben elvisszük a szellemekhez és megmutatjuk nekik? Ők hogyan fogadják? Hogyan „működik”? Ezek a fontos kérdések. Ha másnak készítettük ajándékba, a szellemek talán még azt is megmondják, milyen szavak kíséretében adjuk át.

Saját csörgő készítésekor kiderül, hogy hamar kapcsolatba lépünk annak szellemével és azonnal kezdhetünk tanulni tőle. A csörgő „beavatása” (használatának kezdete) az, amikor először hívjuk vele a szellemeket, majd utána révülésben megmutatjuk segítőinknek és tanítóinknak. Ekkor magunk is beavatást nyerünk a csörgő használatába. Minden valószínűség szerint ekkor találkozunk a kezünkben tartott csörgő Szellemével.

MAI GYAKORLATI SÁMÁNIZMUS

Gerzsány Róbert interjúja

Ki vagy és mivel foglalkozol?

Jonathan Horwitz vagyok, 59 éves.¹ Korábban antropológiával foglalkoztam. Amerikában születtem és Dániában élek.²

Egy kis faházban lakom, amelyben nincs vízvezeték. Minden nap kintről hozom a vizet, ha kell, kétszer. A feleségemmel és a macskámmal élek együtt.

1972 óta foglalkozom sámánizmussal és csaknem 16 éve tartok kurzusokat. Az év felében utazom és tanítok, főleg Észak-Európában. Tanítottam délebbre is, Közép-Európában, Oroszországban és Lappföldön is, valamint az Egyesült Államokban. Mostanában főleg Angliában, Dániában és Svédországban tartok kurzusokat.

Városban, külvárosban vagy falun élsz?

Egy kicsi faluban lakom Koppenhágán belül, annak is a végén, az utolsó házban. Csak 100 lakosa van. Kis faházakban élünk, némelyik száz évnél is idősebb. Egy laktanyához tartoztak. Nincs központi fűtésünk, hanem fával tüzelünk. A falu a város közepén található,

¹ Az interjú 2001 őszén készült. (A ford.)

² Azóta Svédországba költözött. Lásd: ww.asbacka.org. (A ford.)

ha a városból betérsz, olyan, mintha 100–200 évet visszamennél az időben, azzal a különbséggel, hogy van villany. Olyan, mintha a városból hirtelen vidékre csöppentél volna. Különleges hely. Először harmincévesen jártam ott, sétáltam az utcán és azt mondtam magamban: „Itt vagyok otthon”. Nem tudtam róla, hogy egész életemben ezt a helyet kerestem. Nem sokkal később beköltöztem.

Hogyan kezdted tanítani?

Először azért kezdtem, mert megkértek rá. Amikor fegyelmezett módon kezdtem sámánkodni, kaptam egy feladatot a szelleimeimtől. Röviddel ezután Michael Harner kért tanításra. Addig neki segítettem a kurzusaiban, és ő kért, tanítsak egyedül. Én viszont tudtam, hogy előbb el kell végeznem a feladatomat, ami egy évig tartott. Mikor végeztem vele, néhány héten belül fölhívott valaki és meghívott Svédországba kurzust tartani. Így kezdtem. Nem én határoztam el, hogy tanítani fogok. Ha tudtam volna, mit jelent sámánizmust tanítani, valószínűleg messzire elszaladtam volna.

Tudnál említeni a sámánizmussal rokon más módszereket, tapasztalatokat?

Amíg sámánkodni nem kezdtem, semmit nem tudtam a gyógyításról. Soha nem vettem részt semmilyen *new age*-es gyógyító kurzuson vagy hasonlóan, teljes mértékben újdonság volt számomra. Viszont segítő szellemeim kezdettől fogva sokat segítettek abban, hogyan kell

emberekkel foglalkozni. A sámánygyógyításban ők a fő tanítóim, és folyton új dolgokra tanítanak. Főképp az erő helyreállításáról és az oda nem illő erő eltávolításáról van szó, és arról, hogy ezt hogyan kell csinálni. Sokan megrémülnek attól, hogy az egyik embert egyféleképpen, a másikat másféleképpen gyógyítom, így nagyon nehéz az eddigiéknél bővebb általánosításokat tenni.

Ami a rendkívüli, megmagyarázhatatlan tapasztalatokat illeti: például amikor Vietnamban szolgáltam, többet is átéltem. Az egyiket akkor, amikor először láttam meghalni valakit. Láttam, hogyan hagyja el a lelke a testét. Ez nagyon felkavart. Aztán, pár nappal azelőtt, hogy elhagytam volna Vietnambot, miközben a gépet vártam, ami visszavitt Amerikába, megtámadtak minket. Azt éltem át, hogy a lelkem elhagyta a testemet és megmutatta, hol találok fedezéket, mivel semmi mást nem tehettem. Fegyverem nem volt és nem is volt kire lőni, ugyanis ágyúkkal támadtak. A lelkem elhagyta a testemet és megmondta, hová menjek, ugyanis nem ismertem a helyet. Mindkét élmény nagyon mély nyomokat hagyott bennem.

Sokszor élek át erőteljes élményeket. Egyszer majdnem halálra gázolt egy autó: körülnézés nélkül mentem át az utcán. Úgy éreztem, mintha valami fölemelt volna és biztonságosan letett volna a kocsit motorházára. Igazi csoda volt. Azt hiszem, mindannyiunk életében megesnek ilyenek, csak sokszor nem figyelünk oda rájuk.

A sámánizmusban megengedett az öngyógyítás? Te gyógyítod saját magadat?

Az én felfogásom szerint a sámánizmusban ismeretlen az öngyógyítás fogalma. Ha nem érzem jól magam, természetesen megkérem a szellemeket, hogy gyógyítsanak meg.

Egyszer nagyon csúnyán elkapott az influenza. Nem csak megfáztam, hanem biztos ismered, amikor fájnak az ember csontjai, magas a láza, és annyira legyengül, hogy ki sem tud kelni az ágyból. Körülbelül tíz napja tartott egy ilyen. Nagyon beteg voltam, de másnap kurzust kellett tartanom, úgyhogy révülésben kértem a szellemeket, gyógyítsanak meg, hogy megtarthassam a kurzust. „Holnapra rendbe jössz” – mondták. Megnyugodtam. Néhány órára rá még mindig rettenetesen éreztem magam, és újra megkértem őket. Ők megismételték: „Holnapra rendbe jössz”. „Jól van” – mondtam. Pár órával később még mindig nagyon rosszul voltam és ismét megkértem a szellemeket. Azt felelték: „Ide figyelj! Megmondtuk, hogy holnapra rendbe jössz”. „Rendben van” – válaszoltam, aztán lefeküdtem és átaludtam az éjszakát. Reggel felébredtem, és nagyon rosszul éreztem magam. Szóltam a szellemeknek: „Rettentően rosszul vagyok, és ma már holnap van, és délután tanítanom kell”. „Mire tanítanod kell, rendbe jössz” – felelték nekik. „Jól van” – mondtam én. Aztán amikor eljött az ideje, a dobommal és minden egyéb felszerelésemmel bementem a városba, és még mindig igencsak gyengélkedtem. A kurzus hely-

színe a negyedik emeleten volt, oda kellett gyalog fölmennem, mert nem volt lift. Mire fölmentem, elfelejtettem a betegségemet, jól éreztem magam. Teljesen megfelelkeztem róla, hogy beteg voltam. Valójában már nem voltam az, rendbejöttem. A kurzus remekül sikerült.

Én ezt nem nevezném öngyógyításnak, hiszen a szellemek csinálták. Ha megfázom vagy ilyesmi, aszpirint veszek be, mint akárki más. Ha súlyos bajom van, segítséget kérek. Ha úgy érzem, arra van szükség, akkor valaki máshoz fordulok segítségért, sámánygyógyításért. Néha előfordult velem gyógyító álom. Annak is nagy az ereje. Sokféleképpen bekövetkezhet a gyógyulás.

Meggyógyított?

Igen. Álomban valaki kigyógyított egy engem nagyon aggasztó betegségemből.

Mit gondolsz a neosámánizmusról, a városi sámánizmusról és hasonlókról?

Ez érdekes kérdés. A feleségem, Annette Host írt erről egy kis esszét. A *Spirit Talk*-ban jelent meg angolul, megtalálható az Interneten, s hamarosan a saját weblapunkra is feltesszük.

¹ Sámánizmussal foglalkozó, mára már megszűnt angol nyelvű internetes folyóirat. Régi számai: www.shamaniccircles.org. (A ford.)

² *Modern Shamanic Practice*, www.shamanism.dk. (A ford.)

Válaszom lényege az, hogy neosámánizmus nincs. Vagy legalábbis én nem azzal foglalkozom. Tudom, hogy az antropológusok szeretik ezeket a neveket: neosámánizmus, alap-sámánizmus,⁷ városi sámánizmus. Az alap-sámánizmus kifejezést Michael Harner használja. Serge King hívja városi sámánizmusnak a tevékenységét, de az szerintem nem sámánizmus, mert a szellemeket még csak nem is említi. Valamiféle *new age*-es pszichoterápia-szerűséggel foglalkozik. Nem túl jó pszichoterápia, amolyan otthon végzendő csináld-magad dolog. Használ a sámánizmusból származó fogalmakat, csak hogy – ha jól értem – számára ezek képzeletbeli, pszichológiai fogalmak. Michael Harner alap-sámánizmust tanít, ám aki továbblép, már nem alap-sámánizmust művel, hanem sámánizmust, ugyanis személyre szabott képzést kap, mint időtlen idők óta minden sámán. A sámánizmusban nincsenek szabályok, márpedig az „alap-sámánizmus” ezt sugallná. Csak a szellemek által a sámán számára hozott szabályok léteznek.

A burját sámánizmus az burját sámánizmus, a csukcs sámánizmus pedig csukcs sámánizmus, igaz? Mindkettő sámánizmus, és nem merül fel, hogy az egyik igazibb volna a másiknál. Én inkább modern nyugati, vagy modern európai sámánizmusról beszélnék, mert – egy indián szavai szerint – az alap-

⁷ Angolul „core shamanism”. Nehezen fordítható, azt próbálja kifejezni, hogy a világszerte érzélekképpen művelt sámánizmus közös, kultúrától és hagyományoktól független, „lényegi” elemeit emeli ki. (*A ford.*)

sámánizmusnak kicsit gyorséttemi, McDonald's íze van. Szerintem minden a maga tempójában zajlik. Így én sámánizmusnak hívom, amit csinálok, és amikor egy burját vagy csukcs sámánról olvasok, azt látom, hogy bizonyos dolgok nagyon hasonlítanak az én tevékenységemre, másoknak pedig semmi köze hozzá. Például én soha nem áldozok lovat, vagy ilyesmi, viszont szerintem a burját sámán gyógyító módszerei nagyon közel állnak az enyémelekhez. Én nem vagyok se burját, se szelis indián, csak Jonathan. Azt hiszem, Jonathan-sámánizmust művelek.

A néprajzosok nagyon szeretnek címkézni. Részben emiatt hagytam fel az antropológiával, ugyanis én úgy tanultam, hogy az a változás tanulmányozása, a változást pedig nagyon nehéz címkéken keresztül megmutatni.

Szerintem a nyugati sámánizmussal kapcsolatban nem az az igazi kérdés, hogy az miféle sámánizmus, hanem az, hogy *mi történik ezügyben nyugaton*: feleled a sámánizmus. *Miért?* Ez az igazán érdekes kérdés.

Tudom, Hoppál szeret élcélődni a kaliforniai sámánizmuson, de léteznek igazán mély tudású emberek. Mások egóját nagyra hiszli az, hogy nagy sámánként hirdetik magukat, de akik igazán remek munkát végeznek, azoknak nincs szükségük dicsekvésre.

¹ Hoppál Mihály néprajzkutató. (A ford.)

Te sámánnak nevezed magad?

Nyilvánosan nem, mert nem érzem szükségét. Ha jobban foglalkoztatna a nyugati stílusú marketing, talán sámánnak hívnám magam. Gyógyítóként és tanítóként gondolok magamra és sámánkodom – így gyógyítok. Ez azért sámánkodás, mert nem én gyógyítok, hanem a szellemek, akikkel együttműködöm. Egyeseknek fontos, hogy legyen címkéjük. Az én címkém Jonathan.

A tudósok mennyire ismerik el a sámánizmust?

Erre nagyon nehéz válaszolni. Néhányan elismerik, mint például Fritjof Capra *A fizika taoja* című könyvében. Ebben lényegében azt írja le, amit a sámánok 25–50 ezer éve tudnak: hogy minden dolog több, mint fizikai alkotóelemei. Ezt természetesen a tudománynak is fel kell ismernie. A Harvard Orvosegyetem része ma már az Alternatív Gyógyászati Egyetem. Egy barátom ott tanít sámánizmust és gyógyít is. Apám orvos, a Pennsylvaniai Egyetem professzora. Vele beszélgettem a rákról, és szerinte az emberek jobban járnának, ha sámánhoz mennének és nem az onkológiára, ahol kiteszik magukat a mai tudomány rákgyógyításának és a mai kórházak bánásmódjának. Szerintem valószínűleg igaza van. Néha tudják, mit csinálnak, némely rákfajta nagyon jól reagál az orvosi kezelésre, ám a legtöbb nem. És a legtöbbször a kezelés hatására az emberek hamarabb halnak meg és sokkal-sokkal több szenvedésen mennek keresztül.

Igen, azt hiszem, a tudománynak el kellene ismer-
nie a sámánizmust. Végül is a sámánok voltak a legelső
– nagyon holisztikus szemléletű – tudósok, akik a
fizikai mellett a nem fizikai világot is figyelembe vették.

Miről szeretnél még beszélni?

Szerintem a sámánizmus tanulmányozása során érdemes
felhasználnod saját tapasztalataidat, és fontos, hogy
inkább a hasonlóságokat keresd, mint a különbségeket.
Hasznát látod majd, így sokkal több információhoz
juthatsz.

Egyeseknek nagyon jók az adottságaik a sámányó-
gyításhoz, másoknak mindent tanulniuk kell – ez a
nehéz út. Nyugaton sokakban nagyon romantikus kép
él a sámánról, azt gondolják, milyen nagyszerű lehet
sámánnak lenni. Egyáltalán nem olyan mesés. Csodá-
latos munka, de meg is szakad benne az ember szíve.
És, bár nem távolít el másoktól, mások mégis idegen-
kedhetnek az embertől, amit néha nagyon nehéz elvi-
selni.

HAZATÉRÉS

Sámánmunka lélekvesztés esetén

A sámánok évezredek óta tudják, hogy világunkban a betegségek és más egyensúlyvesztések egyik fő oka a „lélekvesztés”. A sámán képes arra, hogy megváltoztassa tudatállapotát és így kapcsolatba lépjen egy másik valósággal, amit gyakran szellemvilágnak hívnak. A sámán ismeri a szellemvilágot, tudja hogyan mozogjon benne. Célja, hogy a segítő szellemtől és tanítóktól segítséget és tanácsot hozzon saját magának és közössége tagjainak. Előfordul, hogy a sámán elveszett lelket keres. Ha megtalálja, visszahozza és egyesíti a fizikai testtel. Ezt nevezik „lélekvisszahozásnak” vagy „lélekviszatérítésnek”.

A lélekvisszahozás gyakorlatába váratlanul csöppentem bele, amikor néhány évvel ezelőtt Szápmi (Lappföld) finn részén, Inariban jártam. Egy számi (lapp) aszszony így szólt hozzám: „Valaki ellopta a lelkemet. Vissza tudná hozni nekem?”

Erővesztéssel találkoztam már sámánmunkám során, de senki sem fordult hozzám azzal, és saját segítő szellemeimtől sem kaptam még azt a feladatot, hogy induljak el és keressék meg egy lelket. Bár ez az idők kezdete óta az egész világon része a sámánok munkájának, számomra új feladat volt.

MI A LÉLEK?

Minden ember az életéhez szükséges erővel születik e világra, s ennek egy része lélek formáját ölti. Bár felnevelkedésünk során mindnyájan találkozunk a lélek fogalmával, sokan bizonytalanok abban, mi is a lélek, s hogy egyáltalán létezik-e.

En általánosságban úgy gondolok a lélekre, hogy az életünk szikrája, lényegünk, életenergiánk. A minden-ség animista megtapasztalása alapján minden dolognak van lelke, és ezért minden, természetéből adódóan, él. A sámán tudja ezt, és tudatállapotának megváltoztatásával képes kapcsolatba kerülni e lélekesszenciákkal.

A sámán kommunikál ezekkel a lelkekkel és sok mindent tanulhat tőlük, esetleg arra is megkérheti őket, hogy segítsék a gyógyításban.

A természeti népek többsége úgy tartja, hogy az állatoknak – az embert is beleértve – legalább két lelkük van. Az egyik a *testhez kötött*, vagy *maradó* lélek. Ez a fizikai testhez tartozik és felügyel a normál testfunkciókra, például a növekedésre, a légzésre, az emésztésre, a szívverésre, a vérkeringésre, a szaporodásra és az összes természetes testciklusra.

A másik lelket gyakran *szabad* vagy *bolygó* léleknek nevezik. Ez érez, érzelmei vannak, s éjszaka, álomban, vagy a sámán lélekutazása során elhagyja a testet. Sőt, az inuitok (eszkimók) és más népek azt tartják, hogy minden testrésznek saját lelke van. Az evenkik pedig – akiktől a sámán szó származik – úgy tudták, hogy az

emberi lénynek nem kevesebb, mint hét lelke van, s azoknak mind más és más a feladata.

MI A LÉLEKVESZTÉS?

A lélekvesztés az, amikor az éltető, szabad lélekesszencia egy része elhagyja testünket, s többé már nem vagyunk erőnk teljében. A lélekvesztés a lélek alkalmazkodási-túlélési mechanizmusának tekinthető.

Több vadállatról – például a rókáról és a farkasról – ismeretes, hogy képes lerágni saját lábát azért, hogy megmeneküljön a csapdából. Az emberi *psziché* (lélek görögül) ugyanezt teszi. Ha túl nehéz az élet, a lélek leginkább érintett része elhagy bennünket. A fő organizmus életben marad, miközben az elveszett rész elsodródik. Ha szerencsénk van, az utóbbi hamarosan visszatér, ha nem, sosem látjuk viszont. Ez a lélekvesztés.

HOGYAN KÖVETKEZIK BE A LÉLEKVESZTÉS?

Munkám során azt tapasztalom, hogy a lélekvesztés legtöbbször azért következik be, mert elajándékozunk lelkünket. Mint fentebb írtam, mindnyájan az élethez szükséges erőmennyiséggel születünk, csak hogy a felnövekedés, szocializálódás folyamatában történik valami fontos: tanítanak bennünket. Megtanítanak, hogyan „illeszkedjünk be”, és tanítóink – legyenek azok szüleinink és családunk, iskolai tanáraink, játszótársaink, vagy

akár a kutyánk vagy a macskánk – mind-mind mutatják nekünk, hogyan épül fel a világ – *szerintük*. Akad, aki jól próbál bennünket tanítani, s amennyire lehet, figyelembe veszi azt is, hogy kik vagyunk, eddig kivélettünk. Mások pusztán saját vágyaik, kívánságaik szerint próbálnak formálni vagy irányítani bennünket.

Nagyon korán megtanuljuk, hogy bizonyos válaszaink a környezetre nagy valószínűséggel milyen pozitív és negatív eredményt hoznak. Ez sokszor a személyes érintkezés és fejlődés egészséges formáihoz vezet, feltéve, hogy kiegyensúlyozott, tudatos emberek neveltek fel bennünket. Más esetekben azonban vágyunk, hogy mások kedvére tegyünk, önmagunk megtagadásához vezet.

Sok gyerek már kicsi korában kezdi odaadni erejét szüleinek, akik elfelejtették, vagy sosem hallották Kahlil Gibran szavait: „Gyermekeid nem a te gyermekeid.”

Ha a szülők kiegyensúlyozatlanok vagy súlyos problémáik vannak önmagukkal, sokszor az egészen kis gyerekre hárul, hogy megpróbáljon otthon egyensúlyt teremteni.

Egyrészt ez gyakran lehetetlen, másrészt, ha olyanok próbálunk lenni, amilyenek szerintünk mások látni akarnak minket, akkor nem lehetünk önmagunk. Ha ez a helyzet tartós, lelkünk elnyomott vagy elutasított része elhagy bennünket. Ez is lélekvesztés.

Az iskolában arra vágyunk, hogy osztálytársaink elfogadjanak, s ez gyakran olyasmire vezet rá bennünket,

amit magunktól talán nem tennénk, például szövetkezünk a többséggel egy „más” gyerek ellen. Az elfogadás utáni vágy gyakran vált át félelembe attól, hogy kihagynak minket valamiből. Később pedig, azért, hogy megtartsuk szerelmünket vagy barátunkat, semmi be vesszük önmagunkat és érzéseinket, s így próbáljuk változatlanul megőrizni a kapcsolatot, mert megtanultuk, hogy ha hűek vagyunk önmagunkhoz, veszélybe kerülhet a kapcsolat.

Csendben szenvedünk, s ezzel elfojtjuk a bennünket éltető belső tüzet. Ez is lélekvesztés.

Egyszer egy olyan nő kért tőlem segítséget, akinek még kislánykorában meghalt az apja. Ez gyakran önmagában is lélekvesztéshez vezet, ám itt a problémát tovább bonyolította az anya mély gyásza, és az, hogy emiatt inni kezdett. A kislány erőfeszítéseket tett azért, hogy amennyire lehetséges, helyreállítsa a korábbi családi biztonságot, s a maga gyermeki módján próbálta átvenni az apa szerepét. Bár ő maga is össze volt törve, ezt sosem tudta kifejezni, mert attól félt, hogy anyja teljesen összeomlik, s oda lesz az a kevés is, ami a családból megmaradt. Később, felnőttként, ez viselkedési mintává fejlődött nála. Mindig másokon segített, miközben elnyomta saját igényeit. Ezt a pszichológusok ma ko-dependens viselkedésnek nevezik. A sámán lélekvesztésnek hívja.

BÚCSÚ A LÉLEKTŐL

A lélekvesztés sokszor hiábavaló kísérlet arra, hogy fenntartsuk valakivel a kapcsolatot, aki elhagyni készül bennünket, vagy már el is hagyott. Például meghal valaki, aki közel állt hozzánk. Hallhatunk történeteket olyanokról, akik a szeretett hozzátartozó nyitott sírjába vetik magukat azzal, hogy ők is vele mennek. Sokszor tényleg így tesznek: lelkük egy része eltávozik a halottal együtt. Ez történt azzal a nővel is, aki serdülőként koporsóban fekvő, halott apja zsebébe tette a fényképét azért, hogy mindig együtt lehessenek.

Mindnyájan átéltük már az elválás szomorúságát, ahogy elszakadunk valakitől, akit mélységesen szeretünk, s tudjuk, hogy talán sosem látjuk többé. Kínzó fájdalmunkat úgy enyhítjük, hogy azt mondjuk: „Mindig veled leszek.” S így is gondoljuk. Lelkünk egy darabját odaadjuk a szeretett embernek. Az a szomorú, hogy szeretetünk, szerelmünk tárgya nem veszi hasznát lelkünknek. Valójában csak növeljük a fájdalmát, sőt meg is betegíthetjük. Nekünk pedig kevesebb erőnk marad arra, hogy megbirkózzunk az elválás fájdalmával és a később ránk váró megpróbáltatásokkal.

A szívátültetés talán lehetséges, a lélektranszplantáció azonban nem. Az elválás jóval bölcsebb és szeretetteljesebb formája, ha az összes lélekdarabot, amit esetleg a másiktól kaptunk, visszaadjuk: így a búcsúban magunkra találunk.

TRAUMATIKUS LÉLEKVESZTÉS

Lélekvesztés traumatikus élmény, például (látott vagy átélt) baleset, műtét, fizikai vagy lelki bántalmazás, vérfertőzés vagy erős fájdalom eredményeképp is bekövetkezhet.

A családon belüli erőszak és a tartós szorongás szintén gyakori oka a lélekvesztésnek. Sokan tapasztalják meg a testen kívüliséget, különösen traumatikus élmények idején. Ők azért emlékeznek erre, mert a lélek akkor visszatért. Ha a lélek nem tér vissza, nem marad éles emlék a fájdalomról, csak homályos tudás a történetekről, ha egyáltalán marad emlék.

Bár egy ember sokféle tettel okozhat lélekvesztést másoknak, mégis nagyon ritka az, hogy valaki szándékosan veszi el másik ember lelkét. Akik ezt teszik, azok lelke általában annyira sérült és alultáplált, hogy egyetlen módot ismernek az erőszerezésre: valaki mástól veszik el. Az ilyen emberek gyakran fiatalon halnak meg, de általában még ez előtt mély sérüléseket okoznak másoknak.

A HÁBORÚ ÁLDOZATAI

A globális mérleget tekintve valószínűleg a háborúskodás a lélekvesztés legfőbb oka. Mindenki veszít benne. A keresztútba került civilek, családjaik és szeretteik, nem is beszélve magukról a katonákról és az ő szeretteikről. Még a „győztes” háborúból hazatérő katonáknak is gyakran rendkívüli nehézséget jelent a

beilleszkedés a civil életbe. Sokszor próbálják drogokkal és alkohollal kitölteni a lelkükben támadt űrt, s a feszültség gyakran ismét erőszakos viselkedéshez vezet.

Említésre méltó, hogy a diné (navahó) nép külön szertartással fogadja a visszatérő harcosokat, ez Az Ellenség Ösvénye. Arra szolgál, hogy a harcost megtisztítsák élményeitől és lelkét újra egyesítsék testével, ismét egyensúlyba kerüljön és elfoglalja helyét a közösségben.

A lélekvesztésnek sok más oka lehet. Nyelvünk bevett kifejezései is gyakran utalnak rá, például szeretettünk halálával kapcsolatban: „nem tudok elszakadni tőle”, „olyan, mintha most is velem lennék”; balesetnél: „halálra rémültem”; ha „magunk alatt vagyunk”, barátaink így próbálják „tartani bennünk a lelket”: „ne hagyd el magad!”; a rossz gyerekből szigorú apja „kiveri” a rosszasságot, az ilyen apa gyakran „lelketlen”. Még egy nagy veszedelem is lélekvesztéshez vezethet: „magamon kívül voltam”, „kihozott a sodromból”.

A huszadik század végén, túlszűfolt városokban, hozzá nem értő politikusok és a jelek szerint nemtörődöm bürokraták mellett, az elszabadult technológia és globális környezetszennyezés világában nagyon úgy tűnik, hogy életünk egyaránt bővelkedik lehetőségekben lélekvesztés elszenvedésére és okozására.

TÚLÉLÉS ÉS ALKALMAZKODÁS

Miért következik be lélekvesztés? Ahogy Sandra Ingerman *Lélekvisshívás* című könyvében rámutat, a lélekvesztés általában túlélési és/vagy alkalmazkodási kérdés.

Mindenkinek megvannak a korlátai, mennyit képes elviselni. Mi történik, amikor ezekbe ütközünk és már nem tudunk tovább hátrálni? Ekkor jön el a cselekvés ideje. Azonban néha egyszerűen lehetetlennek tűnik, hogy megtegyük a szükséges lépést, nincs hozzá erőnk: „Ha megpróbálok valamit tenni, el fog hagyni. S akkor mi lesz velem?”; vagy: „Ha szólok, kirúgnak, s akkor hogyan tovább?”

Ilyen helyzetben a léleknek az a része, amelyik leginkább tiltakozik, felismeri, hogy itt az ideje biztonságos helyre távozni. Ezt mind a saját, mind az egész organizmus túléléseért teszi.

Kiváló példa erre a saját életemből az, amikor 1964-ben behívtak katonának. Már két éve próbáltam elkerülni a sorozást, míg végül feladtam. Meglepetésemre, viszonylag könnyen alkalmazkodni tudtam a hadsereghez. Húsz évvel később, egy nekem végzett lélekvisshívás alkalmával jöttem rá, hogy miért: bevonulásom napján elveszítettem lelkem egy nagyon fontos részét, amely talán nem élte volna túl a hadsereget. Ezt a részt húsz évig nem használtam, pedig lett volna mire...

A LÉLEKVESZTÉS TÜNETEI

A lélekvesztés legszélsőséesebb és legdrámaibb formája a kóma. A lélekvesztés tünetei egyébként jelentkezhetnek azonnal is, később is. Az első tünet gyakran az az érzés, hogy az illető elvesztette környezetével a kapcsolatot. Rövidesen úgy érzi, hogy önmagával, a saját testével is elveszett a kapcsolat. Ürességet, fásultságot tapasztal, vagy nem érez semmit, hanem úgy látja saját életét, mint egy filmet, amelyben valaki más a főszereplő.

Akik első alkalommal jönnek hozzám, gyakran egészen világosan kifejezik mindezt: „Nem tudom mi a baj, de mintha elveszítettem volna a kapcsolatot önmagammal.” Ha ez igaz, akkor nagyon komoly a baj, mert gyakran azt is jelenti, hogy saját belső támogató rendszerükkel, reményeikkel, álmaikkal, hitükkel, önbizalmukkal és erkölcsi elveikkel veszítették el a kapcsolatot.

A lélekvesztéstől szenvedő embernek gyakran nehéz őszintének lennie önmagához, más embereket hibáztat, amikor élete ügyeinek megoldása legtöbbször saját tetteiben rejlik. A „földtől elrugaskodottság” is a lélekvesztés egyértelmű jele.

Másik fontos tünet az emlékezetvesztés. Egyszer egy nő ezt mesélte nekem: „Az egyetlen dolog, amire házasságom utolsó két évéből emlékszem, a válási papírok aláírása.”

A visszatérő negatív viselkedési minták, például amikor valaki újra és újra katasztrofálisan végződő kap-

csolatokba keveredik hasonló típusú partnerekkel, szintén gyakran utalnak súlyos lélekvesztésre.

A lélekvesztéstől szenvedők gyakran vonzódnak erőteljes emberekhez abban a reményben, hogy az erő egy része leválk a másiktól és kitölti a bennük tátongó űrt, ahelyett, hogy saját erejük visszanyerésére törekednének. A lélekvesztett emberek szokásos reakciója, hogy az űrt másoktól elvett lélekdarabokkal próbálják kitölteni. Ezt néha úgy álcázzák, hogy újra és újra szerelembe esnek. Így próbálnak új életet kezdeni, vagy legalább új energiát kapni a régi folytatásához.

Fontos jele a lélekvesztésnek, ha valaki képtelen örömet találni az életben. Azok az emberek, akiknek mindig van indokuk rá, hogy miért nem tudják azt tenni, amit szeretnének, akiknek útja mindig el van zárva, akik félelmet éreznek szeretet helyett – könnyen lehet, hogy lélekvesztéstől szenvednek.

A lélekvesztett emberek gyakran keresnek pótlékot az életben, ami lehet bármi: karrier, kábítószer, Internet, szex, szerepjátszás vagy alkohol. A káros szenvedéllyel próbálják kitölteni az eltávozott lélekrész után maradt hiányt.

A gyors megoldás állandó keresése, és ellenkezője, a teljes egykedvűség is a lélekvesztés jele. Azonban mindnyájan látjuk – ha nem saját életünkben, akkor másokéban –, hogy ezek a viselkedésminták hosszú távon sosem segítenek, általában inkább rontanak a helyzeten.

A LÉLEK VISSZAHOZÁSA A SÁMÁNGYAKORLATBAN

Bár a pszichológusok és a pszichoterapeuták számára talán az összes eddig leírt tünet szokványosan hangzik, más kultúrákban generációkon keresztül a sámánok kezelték az ilyen eseteket, és ma, a mi társadalmunkban is megkísérlik. A sámán munkamódszere egészen más, mint a modern terapeutáé.

A sámán nem saját tudása, képességei, esze vagy ereje révén próbál segíteni, hanem segítő szellemeire és vezetőire támaszkodik, tőlük kapja a munkához az erőt. Kapcsolatba hozza segítőit a kliens szellemi erejével (lelkével) annak érdekében, hogy azt – ha lehet – visszahozza a kliens testébe.

Ehhez az kell, hogy a sámán ismerje a járást a „szellemek földjén”, és ott erőteljes, tiszta, jól működő kapcsolata legyen a szellemekkel. Ez tapasztalaton és bizalmon keresztül alakul ki.

Amint kapcsolatba lépett a segítő szellemekkel, a sámán elmondja küldetését, majd követi az utasításokat. Végül, ha minden jól megy, megtalálja az elveszett lélekesszenciát és azt vissza is tudja hozni. Így a lélek visszatér igazi otthonába.

Ez ugyan nagyon egyszerűnek hangzik, azonban a valóságban nem az. Sok a buktató. Az a legfontosabb, hogy a sámán soha ne felejtse el követni a szellemek utasításait. Orfeusz és Euridiké története a sámánlélekviszahozás klasszikus esete, mely azért nem sikerült, mert a résztvevők nem követték az utasításokat.

Nagyon érdekes, hogy ugyanez a történet – majdnem a legapróbb részletekig megegyezően – még az európai kultúra megérkezése előtt ismert volt több amerikai indián népnél.

Néha a révülés eseményei zavarbaejtőek a sámánmunkát végző számára. Egyszer Dániában kért meg egy barátom lélekvisshozásra. Egyik panasza gyermekkorára vonatkozó szélsőséges emlékezetvesztése volt. Életének ezt a szakaszát csak más emberek elbeszéléséből ismerte. A szellemvilágban érte tett utazásom során segítőtöm égő házhoz vittek, majd be az egyik szobába, ahol egy kisfiú rekedt a lángok fogságában.

Végül kihoztuk, s utána a fiú láthatólag mutatni akart nekünk valamit. Követtük egy közeli sírdomb tetejére. Segítő szellemeim azt mondták, ezt a gyermeklelket kell visszavinnem a barátomnak. Bár nem volt világos, mi történik, megtettem.

A barátom őszintén elcsodálkozott, amikor elmondtam tapasztalataimat. „Amikor kisfiú voltam, nem nagyon szerettem otthon lenni. Volt egy kedvenc helyem, egy kőkori temetődomb az apám földjén, ott szoktam játszani. Mindig oda jártam fel. Hat éves lehettem, amikor anyám véletlenül felgyújtotta a házat. Engem az utolsó pillanatban mentettek ki.”

A lélekvisshozás után elzarándokolt gyermekkori otthonához. Már mások laktak ott, de ő a sírdombhoz ment. Ahogy ott állt, végre egésznek érezte magát, úgy érezte, hogy két lábbal áll a Földön, és emlékezni kezdett.

Néhány évvel ezelőtt, egyik kezdő kurzusomon találkoztam egy nővel. Megkért, hogy hozzam vissza elveszett lélekdarabját. Azt válaszoltam, hogy megpróbálom, s amikor a megbeszélés időben eljött, hosszasan elbeszélgettünk. Kiderült, hogy bár felnőtt nő volt, még mindig szövevényes kapcsolatban állt anyjával. Biztos volt abban, hogy anyja elvette lelke egy részét.

Utazásom során a szellemvilág fekete lyukának nevezhető, az Ürességnek nevezett helyre küldtek. Ott találtam rá: álomszerű állapotban lebegett.

Segítő szellemeim közreműködésével eszméltre kellettük. Jóval fiatalabbnak, úgy húsz év körülinek látszott, nagyon elégedettnek tűnt a hellyel és nem vágyott visszatérni. „Itt senki sem bánt” – mondta. Ezzel a lélekkel beszélgetve tudtam meg, hogy kliensem fiatalon szerelmes lett, gyorsan férjhez ment, hogy elszabaduljon otthonról, ám csöbörből vödörbe esett, és megmenekülés helyett hamarosan újabb börtönben találta magát. Hogy ezt túlélje, lelkének egy fontos része elhagyta őt.

Végül meg tudtam győzni a fiatal lelket, hogy térjen vissza a középkorú testbe.

Amikor elmeséltem, a nő meg volt lepve: „Honnan tud erről? Igen, szörnyű volt, de azt gondoltam, már rég túl vagyok rajta. Tényleg megváltoztatta az életemet. Azóta sosem volt hosszan tartó kapcsolatom, s ezt mindig anyám szekálásának számlájára írtam.”

Segítő szellemeim azt mondták, hogy még két lélekdarabot kell visszahoznom neki. Ezt a következő év folyamán meg is tettünk. Kiderült, hogy valóban volt

egy lélekdarabja az anyjánál, nála volt viszont anyja lelkének egy része: ezeket elcseréltük. Az utolsó darabot a Középső Világ nem-hétköznapi valóságában találtam meg, abban az utcában, ahol kliensem lakott. A lélekrész a nő házáat kereste.

Több dolgot tanultam ebből. Az első, hogy nem mindig azt találjuk meg, amit keresünk, néha egészen mást kapunk. Az emberek gyakran szeretnék, hogy egy bizonyos lélekdarabjuk térjen vissza, de a lélekviszahozás nem megbízásos munka. A szellemek döntenek.

Néha úgy éreztem, hogy a hozzám fordulónak nagy szüksége lenne a lélekviszahozásra, szellemvilágbéli tanítóim mégis felvilágosítottak, hogy nem alkalmas rá az idő, először más a teendő. A másik lecke az, hogy időnként az, aki lélekviszahozásért jön, valaki más lélekdarabját hordozza. Ez haszontalan teher, amit el kell távolítani és vissza kell adni.

Végezetül pedig, ha valaki életében kedvező fordulat áll be, az első vagy második lélekviszahozás, vagy más sikeres spirituális munka után gyakran tudatosabb módon kezd élni. Ennek eredményeképpen lelke elkezd „hazahívni” a többi hiányzó lélekrészt.

SEGÍTSÉGGKÉRÉS

Gyakran előfordul, hogy amint a lélekviszahozásról hall valaki, azonnal megmozdul benne valami. Ugyanilyen gyakori a kérdés: „Magam is meg tudom csinálni?” Úgy érzem, ez a hozzáállás korunk egyik fő

betegségét tükrözi – azt az illúziót, hogy mi, mint egyének, vákuumban létezünk, függetlenül a közösség, a világ és az Univerzum többi részétől. Végso soron ez a beállítottság az, amely a tőkehozamért kivágja az őserdőt, s nem gondol az ökológiai adósságra.

A sámán munkája a segélykérés. A lélekvesztéstől szenvedőnek szintén segítséget kell kérnie.

Bár álomban vagy sámánutazásban visszatérhet spontán módon lélekdarab, a legtöbbször mégis nehéz szándékosan lélekviszahozást végeznünk önmagunknak, talán mert egónk olyan buzgón torlaszolja el az utat.

Egy kliensem ijedősségről és természetellenes szégyenlősségről panaszkodott. Biztos volt abban, hogy egy korábbi autóbalesetben lélekrészt veszített. Sámánutazást is tett a baleset helyszínére. Ott pillanatokra látta önmagát, de képtelen volt kapcsolatot teremteni. Amikor én utaztam a helyszínre, a lélekdarab lábát lóbálva ült azon a fán, amelynek az autó nekirohant.

A lélekdarab panaszkodott a gazdájára, hogy az vakmerő, és szokása szerint értelmetlenül kockáztatott, s ezért megtagadta a visszatérést. A kliensem nevében ígéretet tettem a változásra, így visszatérésre tudtam bírni a lelket.

A VISSZATÉRT LÉLEK GONDOZÁSA

A lélekviszahozásban erőteljes hatása a legmeglepőbb. A visszatérő lélek a legtöbb esetben magával hozza

annak a helyzetnek az erejét is, amelyben eltávozott, és ezt az erőt üdvözölni kell.

Ez azt jelenti, hogy a lélekvisszahozás után a kliens kénytelen foglalkozni ezekkel az ügyekkel, s ezt feltétlenül előre el kell mondani az érintettnek. Emiatt fontos azt is megtudni, hogy a segítségért jövő embernek van-e támogató háttere, legyen az barát, család vagy terapeuta. Ha nincs ilyen, talán más kezelési forma tanácsos.

Egyszer egy terapeuta kért fel, hogy hozzam vissza egy kliense lélekdarabját. Az illető nő és nővére hat éven keresztül vérfertőzés áldozatai voltak, 8-tól 14 éves korukig. A nő végül elmondta anyjának.

Bíróság elé került az ügy, és a mostohaapát bűnösnek találták. Mind a terapeuta, mind a nő érezte, hogy megakadtak a munkában, s mindketten úgy érezték, mélyebbre kellene menniük. A terapeuta ekkor javasolta a lélekvisszahozást. Sikerült visszahoznom a kliens számára a mostohaapa által fogságba ejtett nyolcéves lélekdarabot, azt az ártatlan, létfontosságú lélekeszszenciát, amit az első behatolásoknál elveszített. Később a terapeuta elmondta nekem: „Olyan nehéznek tűnt, mintha előlről kellene kezdenünk az egészet. Azelőtt már ezerszer végigjárta, mégis, az egész újra átélése a nyolcéves gyermeki én tudatosságával időnként több volt, mint gyötrelmem. Nehéz volt, de megérte, és a nyolcéves én erejével jóval gyorsabban ment a munka.”

Szerencsére a legtöbb embernek, aki segítségért jön hozzám, nem kell ilyen szörnyű történeteket mesélnie,

mégis mindig elámulok azon, hogy az ember mi mindent képes túlélni. Sajnos, a túlélés módja a lélekvesztés, és a túlélés nem azonos a teljes étellel. A teljes élethez egésznek kell lennünk, azaz teljes lelkünket bírunk kell. Ahhoz, hogy a visszatért lélek biztosan maradjon, fontos üdvözlőnk és pozitívan kezelőnk a felmerülő kérdéseket.

Segítséget jelenthet, ha a lélek fogadója sámánutazást tud tenni a visszatért lélekhez azért, hogy így megismerjék egymást. Ha ez nem lehetséges, akkor a sámánygyakorlatot folytató vagy azt ismerő terapeuta feladata a reintegráció segítése.

Saját tapasztalatom az volt, hogy lélekdarabom visszatérte után ismét a háborúról kezdtem álmodni. A háborúból visszatérve úgy tíz éven át riadtam fel erőszakos álmokból. Ezek vietnami élményeim körül forogtak. Akkor nem voltam képes megbirkózni velük és végül abbamaradtak. A lélekviszahozás után azonban újrakezdődtek, és hamarosan emlékezni kezdtem olyan eseményekre, melyekre megtörténtük óta nem gondoltam, a korábbiakhoz képest azzal a különbséggel, hogy feleségem és visszatért lelkem segítségével képes voltam megvizsgálni őket és húsz év után befogadni a bennük rejlő tanítást.

A LÉLEK TANÍTÁSAI

A lélekviszahozás után sok ember azt említi legfőbb tanításként, hogy milyen értékes ajándék az élet, bármi-

lyen nehéz is. Többé nem érzik szükségét annak, hogy életpótlékokkal foglalják el magukat. Egy nő félig tréfásan mondta nekem: „Szörnyű! Sokkal nehezebb hazudni magamnak. Attól félek, hogy ha megteszem, újból elmegy.”

Sokan azt tapasztalják, hogy visszatért énjük nem szenved többé attól a bántalmazástól, amelynek korábban ki volt téve és amelynek önmagukat tették ki. Hirtelen erőre kapnak és képesek reálisan szemlélni életüket, majd megkezdik a szükséges változtatásokat azért, hogy tényleg jól érezzék magukat.

A másik gyakran megfigyelhető fontos tanítást úgy hívom, hogy „túllépés a megbocsátáson”. Ez a ráeszmélés arra, hogy az, ami talán hosszú éveken át olyan sok fájdalmat okozott, már nem számít. A legfontosabb pedig az, hogy az ember kezdi látni, hogyan állnak össze tettei, hogyan kapcsolódnak közvetlen környezetéhez, és ezen túl az Univerzumhoz.

A lélekviszahozás, ereje ellenére, nem gyors megoldási mód és nem is automatikus válasz az összes problémára. A lélekvesztés sok tünete valami más tünete is lehet. A sámán-lélekviszahozás központi gondolata talán úgy fogalmazható meg, hogy segítségével az ember újból kapcsolatba kerül saját lélek-erejével és így az Univerzum erejével.

Attól, hogy ez megtörténik, még nem lesz gondtalan az élet. Viszont fel leszünk szerelve ahhoz, hogy szembenézzünk mindazzal, amivel utunkon találkozunk. Nemrégiben, lélekviszahozása után egy hónappal, egy

férfi ezt mondta nekem: „Úgy érzem, oka van annak, hogy itt vagyok. Nem tudom mi az, és lehet, hogy sosem tudom meg, de többé nem félek attól, hogy megpróbáljam megtudni.”

SÁMÁNIZMUS, ÉLET ÉS HALÁL

Karen Kelly interjúja

Kezdetnek talán mondj valamit arról, mi a sámán dolga a halállal kapcsolatban a hagyományos társadalmakban, és beszélj a saját tevékenységedről is!

A halál közelségében a sámánt hívják, hogy segítsen a haldoklónak meghalni, vele és a családdal legyen a halál idején, majd a sámán később is eljön továbbsegíteni a lelket új útján.

Sok hagyománykövető nép nem szortírozza úgy rekeszekbe a dolgokat, mint mi. Sokkal inkább tudatában vannak a dolgok közti kapcsolatoknak, mint a mi kultúránk, s a halált az élet részének tekintik. Számunkra, itt nyugaton, a folyamat születéskor kezdődik és a halállal végződik. Nekem úgy tűnik, hogy sok hagyományos kultúrában ez nem ilyen egyértelmű, nem ennyire széttagolt, valószínűleg azért, mert az emberek sokkal közelebbi ismeretségben vannak a halállal, mint mi. Ezen azt értem, hogy nem igyekeznek úgy kerülni, mint mi. Persze nem mennek elébe, nem kockáztatnak fölöslegesen, de tudnak a jelenlétéről. A felnőttkor kezdetén a beavatási szertartás gyakran annyira meggyötri a fiataalt, hogy az már-már szeretne meghalni. A mi kultúránkban nagy a hangsúly azon, hogy fiatalok maradjunk, mutassunk fiatalosan és igyekezzünk a lehető legtávolabb ragaszkodni a fiatalsághoz. Erre nem sok esély van egy hagyományos társadalomban, ezer

kilométerekre az illatszerbolttól. Ott nem lehet elbújni a halál elől, és Nagyt sem lehet elküldeni a szociális otthonba meghalni – otthon hal meg.

Eszerint magának a sámánnak is alaposan is ismernie és értenie kell a halált.

Egyes kultúrákban a sámán „általános orvos”, aki a társadalom sokféle igényét elégíti ki a jóslástól kezdve, a gyógyításon át addig, hogy átviszi a holtak lelkét a Túloldalra. Más kultúrákban szakosodott sámánok látják el e feladatok egyikét vagy másikát. Egyes társadalmakban a sámán utazását a szellemvilágba „kis halálnak” nevezik. Mivel azonban a sámán eltölt némi időt a szellemek világában, könnyebb segítenie útján a halottat. A sámán továbbá olyan ember, akinek valószínűleg gazdagabb tapasztalata van a határátlépésekről az életben. A hagyományos társadalmakban az élet szakaszai közti határpontokat – ilyen a születés, a felnőtté avatás, a házasság és a halál – sokkal jobban számon tartják és tisztelik, mint a mi kultúránkban. A sámán sokszor a szertartásvezető szerepét is ellátja, ezért részt vesz e határpontok átlépésében. Mivel el tud menni a szellemvilágba, valószínű, hogy jelen van az ilyen szertartásokon.

A mai nyugati sámánizmusban, ha a sámánizmusról és a halálról beszélünk, a hangsúly sokkal inkább a sámán lélekvezető, *pszichopomposz* szerepén van. Nekem kicsit elegendő lett a pszichopomposz szóból, mert

¹ Lélekvezető görögül. (A ford.)

tudományos kifejezés, semmi köze sincs sem az emberekhez, sem a sámánkodáshoz. Én inkább úgy hívom, hogy a *lélek kísérője* vagy *kalauza*. Szerintem a mi kultúránkban a sámán új feladata az, hogy segítsen az embereknek szembenézni a halállal. Mostanában az emberek elmennek egy kurzusra, megtanulnak néhány technikát és vasárnap este abban a hiszemben mennek haza, hogy képesek haldoklókkal és halottakkal dolgozni. Ha viszont nem kezdenek előbb igazán mélyen foglalkozni saját viszonyukkal a halálhoz, akkor ez a felszínesség és esetleges mély halálfélelmük áthatja a másokért végzett munkát, ami katasztrófához is vezethet. Emlékszem, pár éve egy nő a halállal foglalkozó kurzuson biztosította a kört, hogy ő már mindent tisztázott a halállal kapcsolatban. Őszintén szólva a korábbi két évben róla tett megfigyeléseim alapján nem hittem neki. Volt bennem indíttatás arra, hogy megkérdezzem tőle: „És mi van, ha innen hazatérve holtan találsz a 9 hónapos kisfiadat?” Nem mondtam ki a kérdést, de egyszer valószínűleg rájön majd, hogy van még tennivalója a halállal kapcsolatban, akár csak neked és nekem. A tanulásnak soha nincs vége, és a sámánmunka, akár csak minden egyéb spirituális tevékenység, több mint technika.

Tehát az a sámán feladata, hogy tudatosítsa bennünk a halált, míg ez a tudatosság a hagyományos népeknél életmódjuk alapján, természetesen kialakul?

Pontosan. Amikor Grönlandon éltem, az egyik kórházi orvostól hallottam, hogy ott a halálesetek egyharmada erőszak vagy baleset következménye. Ez sokkal több, mint a „civilizált” országokban, és talán tükrözi, milyen az élet olyan területeken, ahol nincs mentő vagy helikopter, ami elvinne a legközelebbi kórházba. Olyan helyeken, ahol a járdák nincsenek aszfaltozva, az emberek elcsúszhatnak, eleshetnek és nagyon hirtelen, nagyon gyorsan meghalhatnak. Mielőtt idejöttem, hallottam, hogy egy ismerősöm fia teljesen váratlanul, 25 évesen meghalt motorbalesetben.

A mi kultúránk annyira hangsúlyozza a *halál elkerülését!* Úgy érzem, a nyugati sámányakorlók egyik feladata, hogy segítsenek az emberekben természetesen kialakítani a halál tudatát. A mi kultúránkban morbidnak tartják, ha valaki a halálról beszél. Vietnamból visszatérve egy könyvkatalógusban láttam Elizabeth Kübler-Ross első könyvét a halálról és a haldoklásról, és azonnal továbblapoztam. Azt gondoltam: „Ki akarja ezt megvenni – micsoda szörnyű ötlet!” Éppen akkor túladagolásban szembesültem a halállal, és a lehető leggyorsabban szerettem volna visszatalálni az amerikai hétköznapi világába, vagy az annak tartott illúzióba.

Te Vietnamban nyilvánvalóan drámaian ismerkedtél meg a halállal. Mit javasolsz a sámánkodóknak, hogyan kezdhetnek nyitni e tudatosság felé?

Sokféle módja van. Az egyik, ami nekem sámánkodásom kezdetén elkerülhetetlennek tűnt, az volt, hogy nagyon-nagyon beteg emberek jöttek hozzám. Nem éreztem feladatomnak, hogy megmondjam nekik: „Meg fogsz halni!” – ugyanakkor magamnak be kellett vallanom, hogy az illető meghalhat. Így legalább én felkészültem erre az eshetőségre. Az egyik dolog annak bevallása, hogy a halál is lehetséges. Valójában nem lehetséges, hanem elkerülhetetlen, csak azt nem tudjuk, mikor! Persze nem azt javaslom, hogy ezt bárki torkán lenyomjuk, viszont szokásommá vált emlékeztetni magamat és másokat, hogy *én* bármely pillanatban meghalhatok.

Egy másik módszer az ismerkedésre az, hogy figyeljük magunk körül a halált, akár az évszakok változását, akár az emberek halálát magunk körül, valamint az, hogy együtt vagyunk haldoklókkal. A legjobb vietnami barátom körülbelül a visszatérésem után 7 évvel halt meg autóbalesetben. A nagyanyám 2 évvel korábban. Aztán egy kis szünet következett, ám a negyvenet át lépve hirtelen egy kortársam belehalt az alkoholizmusba, egy másik öngyilkos lett, a harmadikat baleset érte, aztán egy barátom agydaganatban halt meg. Minél idősebb az ember, annál nagyobb az esélye, hogy a kortársai közül meghal valaki – ilyen az élet.

Ha ismerünk súlyos beteget, azt javaslom, töltsünk vele némi időt. Ne próbáljuk feltétlenül gyógyítani, csak legyünk vele, talán tanulhatunk tőle. És, ki tudja, talán ő is tanulhat valamit tőlünk. Nem könnyű iskola, ugyanakkor valahogy mégis csodálatos. Ez is az élet egyik paradoxona. Mielőtt idejöttem, levelet kaptam valakitől, aki júniusban vett részt egy kurzusomon. Akkoriban nagyon beteg volt az apja. A levélben azt írja, hogy az apja most halt meg, ő a halálakor végig mellette volt, és hogy „csodálatos élményben” részesült. Nem hiszem, hogy akár csak 25 éve gyakran hallhattunk volna ilyesmit.

Azt hiszem, az a legjobb tanítás, ha kinyitjuk magunkat arra, hogy haldoklóval legyünk együtt.

A nyitás egy másik módja, hogy a halállal foglalkozó könyveket olvasunk. Egyik volt tanáromnak, Joan Halifax-nek van egy kazettasorozata *Being With Dying* [*Együtt a haldoklással*] címmel. Ő már több, mint 30 éve dolgozik haldoklókkal. Ő és Stanislav Grof írta az első általam olvasott könyvet a haldoklókkal végzett munkáról. A címe *The Human Encounter with Death* [*Az ember találkozása a halállal*]. Ez a könyv valóban új világot tárt fel a számomra. Az ember sok jó könyvhöz fordulhat: Stephen Levine, Carlos Castaneda, Ram Dass, Thich Nhat Hanh és a Dalai Láma műveihez, vagy a klasszikusokhoz, Rumihoz és Shakespeare-hez, hogy csak néhányat említ-

² Maulavi Dzsalal al-Din Rumi (1207–1273), perzsa misztikus költő, jelenleg a legnépszerűbb költő az angolszász világban. (*A ford.*)

sek. A napilapoktól általában óvom az embereket, de a halálról, különösen mostanában, sokat taníthatnak, ha képesek vagyunk átélni, amit olvasunk és nem lapozunk tovább. Minden nap huszonnégyezer ember hal éhen. *Ma is – most is.* Ülünk le csendben és gondolkodjunk el!

Nekem mégis az segített a legtöbbet, hogy felismerem az egyszerű igazságot: nem tudunk mindent rendbe hozni. Azt hiszem, a sámánkodásba – vagy bármilyen gyógyításba – kezdők közül sokan mindent rendbe akarnak hozni, főleg mások számára. Ez kezdetben elég természetes. Am ha ezen a szinten maradunk, akkor valami hiányzik, mert az élet nem csak ebből áll. Van, amit rendbe kell hoznunk magunkban, viszont van, amit nem lehet rendbe hozni, mégis látnunk kell, foglalkoznunk kell vele, el kell fogadnunk. Az egyik ilyen az, hogy mind meghalunk, s velünk együtt meghal minden és mindenki, amit és akit ismerünk.

Elképesztő, de időnként találkozom emberekkel, akik állítják, hogy a halál nem szükségszerű. Úgy tűnik, szükségük van erre a hitre. Sokat áldoznak arra, hogy próbálnak nem meghalni. Én nem azzal akarom tölteni az időmet, hogy igyekezzek nem meghalni – én élni szeretném az életemet.

Vagyis az, hogy foglalkozni tudunk a saját halálunkkal, gazdagabb életet tesz lehetővé?

Erről van szó, és arról a tudásról, hogy az élet nem tart mindörökkön-örökké. Nekem nagyon szerencsés az

életem, mostanáig elég jó az egészségem, és az életem első 55 évében nagyon jó volt. Most jutottam el oda, hogy vannak bizonyos fájdalmaim, egyes testrészeim nem úgy működnek, mint régen. Hajlamosak vagyunk nekiállni ezeket rendbe hozni. Ez jó ötlet, csak hogy vannak korlátai, nem lehet mindent rendbe hozni. Rossz a térdem, de nem *nagyon* rossz. A tőlem telhető megteszem, hogy ne romoljon tovább, mégsem olyan már, mint húszéves koromban, és ezt nem könnyű elfogadni. Szeretnénk húszévesek lenni, szeretnénk annyi életerőt. *Nem én akarom*, hogy hulljon a hajam. Az akkori életerő csak egyféleképp őrizhető meg halálunk napjáig: ha fiatalon halunk meg. Én már soha nem leszek húszéves, legalábbis ebben az életben nem. Ám az élet több, mint a húszéveskori életenergia, bár az is gyönyörű tud lenni.

Ennek elfogadása változtatott a sámánmunkádon?

Az egész életszemléletemet változtatta meg. Úgy érzem, segített jobban megérteni mások gondjait, legyen szó akár fizikai, akár érzelmi, akár szellemi fájdalomokról.

Nekem erről Castaneda dolgai jutnak eszembe: a halál lehet tanácsadó, tanító.

Én is így hiszem... Ugyan nem beszélhetek Carlos nevében, különösen most nem, hogy nincs már az élők birodalmában – bár ki tudja. Azt hiszem, ez kapcsolódik ahhoz, amiről korábban beszéltem. Ha igyekszünk nem tudomást venni a halálról, biztosan nem tudjuk

tanácsadóként használni. Az *Ixtláni utazás*-nak az a része, ahol Don Juan azt mondja Carlosnak: „Nincs időd ilyen ostoba gondolatokra”, számomra az egyik legfelemelőbb angol nyelven írt szöveg. Mint sokan mások, én is hajlamos vagyok az ostoba gondolatokra. Ezek az én ostoba gondolataim, csupa időfecsérlés, kivéve, ha később tanulok belőlük. Ha tudatában vagyunk annak, hogy a halálunk ott figyel kicsivel a bal vállunk fölött, csökken az ostoba gondolatok mennyisége, és marad hely másnak – például annak, hogy hol is vagyunk éppen az adott pillanatban.

A tőled hallottakban sokkal mélyebben benne van a felismerés, hogy a halál az élet része, mint abban, ahogy másokat hallok a halállal kapcsolatos sámánmunkáiról beszélni.

Ezért változtattam meg a kurzusom címét *Sámánizmus, haldoklás és halál*-ról *Sámánizmus, élet és halál*-ra. A halál tényleg az *élet része*. Nem arról van szó, hogy egyszer majd a mennyben elnyerjük jutalmunkat, bár később az is eljön, hanem a mostról. Különös, mert amikor először tartottam a kurzust az új címmel, többen szóvá tették, hogy az nem tetszik nekik, pedig néhányuk számára nem volt teljesen ismeretlen a halál. Egyvalaki viszont, aki a 80-ik születésnapját készült ünnepelni, azt mondta, neki tetszik az új cím. Ő úgy ünnepelte a születésnapját, hogy meghívott egy csomó embert és együtt díszítették a hölgy biológiailag bomló koporsóját. Ez a hölgy nagyon tisztában van saját halá-

lával, várja, és addig akarja ünnepelni, amíg még itt lehet és élvezheti. Továbbá, minden lélegzetvételt megünnepeli. A kurzus végére mindenki, aki korábban panaszkodott az új címre, odajött, és azt mondta, jó az új cím – és illik is. Azt hiszem, az a legfontosabb, hogy mind jobban tudatosítsuk magunkban saját halálunkat, és abban segítsünk másokat, hogy ők is tudatosítsák és elfogadják a magukét. Ezen a kurzuson valaki azt mondta, hogy gondolni sem akar a saját halálára. Erre nem lehet senkit *rávenni*. Vietnamból visszatérve az volt a legutolsó dolog, hogy *bárki* halálára akarjak gondolni. Mégis nagyon megvisel, ha az országúton elgázolt macskát, kutyát vagy rókát, vagy olyan balesetet látok, amelyben valaki nyilvánvalóan súlyosan megsérült. Ennek egyik fő oka, hogy olyan nehéz tükröt tart elénk, annyira emlékeztet saját halandóságunkra – saját halálunkra. És természetesen mindannyian félünk a hihetetlenül fájdalmas haláltól és a valaki más halála okozta veszteség fájdalmától.

A fájdalmat nem lehet letagadni, viszont el lehet fogadni. Joan Halifax a fájdalomról és a szenvedésről azt mondja, hogy a fájdalom az fájdalom, a szenvedés pedig a hozzá tartozó történet. A fájdalmat ne tagadjuk le, de a szenvedéshez nem kell ragaszkodni. Ugyanakkor addig nem lehet elereszteni, amíg el nem jön az ideje. Mostanában nagyon modern dolog azt mondani: „*Csak engedd el!*”, mintha ez pofonegyszerű lenne. Csakhogy, ha az embernek hirtelen meghal a gyereke, a férje, a felesége vagy a legjobb barátja, azt nem lehet

hipp-hopp „*csak úgy elengedni*”. Túl nehéz. Az ember egyes esetekben készülhet a szerettei halálára, de amikor az bekövetkezik, kiderülhet, hogy lehetetlen felkészülni rá – még akkor is, ha készülünk a sajátunkra. Nem lehet megszabni, mennyi idő kell hozzá. Nem ülhetünk ott beleragadva, ugyanakkor nem is taszíthatjuk el magunktól, amíg nincs itt az ideje. A fájdalom esetleg sosem múlik el, de remélhetőleg átalakul együttérzéssé. Viszont a haldokló számára a halál *valóban* a fájdalmak elengedése.

Te mit teszel, ha elborít a szenvedés?

Segítséget kérek. Szellem-tanítóimhoz és -segítőimhez fordulok, és a segítségüket kérem. A fizikai világban pedig általam tisztelt emberekhez fordulok, és az ő segítségüket is kérem, mert nagyobb a szenvedés, mint amennyi lényembe belefér – s ebből származik a fájdalom jó része. Az „előnt a fájdalom” kifejezés mutatja, hogy egyszerűen nincs már bennünk hely az egész befogadására. Így barátainkhoz fordulunk, és őket kérjük, osszák meg velünk a bánat terhét. Ők nem cipelhetik helyettünk, de kísérhetnek minket, s talán még tudnak is olyat mondani vagy tenni, ami könnyít a terheken.

Ez visszavisz minket oda, ahol kezdtük: a hagyományos társadalmakban az ember ritkán van egyedül.

Így van, és nemcsak figyelnek egymásra az emberek, hanem kidolgozott szertartásaik átsegítik őket a nehéz időközön. Ezeket mi sem hagytuk el teljesen: manapság

is tartunk keresztelőt, esküvőt és temetést, amelyek arra szolgálnak, hogy az ember kifejezhesse örömét, bánatát – mindazt, ami kikívánczik belőle. Engem a temetéseken mindig elbűvöl és meglep, hogy egyesekre milyen mély hatást gyakorol – egészen csodálatos. Anyám gyakran jegyzi meg temetésről hazajöve: „Szép volt” – aztán elmondja, miért. Ezt gyerekként sosem értettem, ma már látom az értelmét. Dániában hagyomány a temetési sörözés, a *gravol*, ahol a szertartás után összejönnek a barátok és a sör mellett az elhunyról beszélgetnek. Írországban a holttesttel egy szobában virrasztanak a temetés előtt. Milyen csodálatos és rettetes hagyomány! Évszázadokra nyúlik vissza és katartikus élmény. Semmit sem próbálnak eltagadni és sok minden a felszínre kerül.

Nekem furcsa erről beszélni, mert átszínezi a félelem a ráktól. Egy nagyon rövid ideig tényleg azt hittem, hogy rákom van. Abban az időszakban, amikor még úgy tűnt, lehet rák, hirtelen úgy éreztem, elakadt az életem. Nem kaptam levegőt. Aztán úgy éreztem, meg kell vizsgálnom az életemet.

Nem-hétköznapi értelemben tényleg rákod volt. Az életed elakadt, megállt a világ. A diagnózis megállította számodra világot, meg kellett vizsgálnod az életedet, és a világ addig nem indult újra, amíg meg nem tudtad, hogy nem rák.

Valahogy nagyon felszabadító és egyben rettenetes élmény volt.

Akkor gondolj azokra, akiknek tényleg a szemébe mondják: „Igen, rákod van.” Amikor az Upaya központban részt vettem az „Együttlét a haldoklással” című kurzuson, talákoztam egy csapat nővel, akik együtt dolgoztak egy Shekhinah nevű, rákos nőknek létrehozott központban, ahol minden munkatárs vagy rákban szenved vagy átesett rajta. A központba dagadt nők járnak. A kurzus főképp arra irányult, hogy tényleg nézzünk szembe a halállal. Ezeket a nőket hallgatva világosan lehetett érzékelni, mennyire különleges emberek. Az embert megváltoztatja, ha úgy él, hogy a halál nemcsak a bal válla fölött, hanem az orra előtt van.

Engem a szellemek nagyon különösen készítettek fel. Az egyik legelső kurzuson amelyen részt vettem, egy asszonynak hiányzott az egyik keze. Sokan próbálnak nem ránézni arra, akinek nincs keze, vagy másképp nem fér bele a „normális” kategóriába. A szellemeim azt mondták, menjek oda hozzá és kérdezzem meg, mi történt vele. Nehéz feladat volt, de megtettem. A nő így válaszolt: „Úgy örülök, hogy idejöttél megkérdezni. Soha nem volt meg.” – egy kézzel született. Aztán elmondta, hogy épp most tett sámánutazást, amelyben megkérdezte, miért nincs keze.

¹ Honlap: www.upaya.org, fényposta: upaya@upaya.org.

² Fényposta: shekcenter@aol.com.

Mindkettőnk számára többet jelentett ez véletlen egybeesésnél.

Ezután azt vettem észre, hogy az ilyesmi nem kavar fel többé. Így, amikor hazatérve egy barátomat kihullott hajjal, tolókkocsiban találtam, nem kerültem el, hanem odamentem hozzá és megkérdeztem, mi a baj. Kiderült, hogy agydaganata van, és még két hetet jósoltak neki. Amikor meghallotta, hogy sámánkodom, felkiáltott: „Hűha, épp most mondtam, hogy egy sámán kéne nekem. Segítesz nekem?” Dolgoztunk együtt, és kicsit több, mint fél évet élt még, vagyis időt nyert, szembe tudott nézni a halállal, és meg tudta tenni mindazt, amit halála előtt meg akart. Így nem a befejezetlenség érzésével ment el.

Úgy gondolom, hogy a nyugati sámánkodó ebben is segítheti a haldoklót: abban, hogy megvizsgálja, mit akar. Általában azt mondja, élni akar. Erre én megkérdem: „Mit akarsz most rögtön csinálni? Mit akarsz ma és holnap csinálni?” És kiderülhet, hogy még sosem volt alkalma így nézni az életet, vagy pedig sosem élt az alkalommal.

Évekkel ezelőtt hallottam barátaimtól egy csodálatos történetet valakiről, akivel utazásaik során találkoztak. Egy harmincas évei elején járó fiatalemberről van szó. 25 éves korában elment az orvoshoz, aki közölte vele, hogy rákja van, majd elküldte szakorvoshoz. A szakorvos azt mondta, nagyon kevés ideje van már hátra és nem javasolt semmilyen kezelést. Ez úgy hangzik, mint egy halálos ítélet – ez maga a halálos ítélet. Azonban

ebbe az emberbe a jelek szerint nagyon sok spiritusz szorult, s így reagált: „Ha ez a helyzet, akkor azzal foglalkozom, amivel igazán akarok: hullámlovagolni fogok.” Házát eladta, otthagya az állását és Baja Californiába ment, ahol nagyok a hullámok, majd csavargóként élt a tengerparton. Telt az idő, a fájdalom elmúlt, ő pedig nem nagyon törődött az egésszel, hiszen jöttek a hullámok! Ez hét évvel azelőtt történt, hogy a barátai találkozottak vele. Azt csinálta, amit csinálni akart az életben, igazi önmaga volt.

Nem azt mondom, hogy mindannyiunknak ki kellene költöznünk a tengerpartra, de rá kell jönnünk, kik vagyunk, és annyira azzá kell lennünk, amennyire tőlünk telik. Stephen Levine *A Year to Live* [*Egy év az élet*] című könyve első fejezetében arra kéri az olvasót, az képzelje el, hogy az orvos kimondta rá a halálos ítéletet: egy éve van hátra. Mihez kezdene az életével? Levine így folytatja: nem szükséges elképzelnünk a halálos ítéletet, hiszen valójában *nem tudjuk*, élünk-e még egy év múlva, vagy akár holnap.

Ez fényévekre van attól, amit néha másoktól hallok: szerintük a halállal kapcsolatos munka izgalmas és veszélyes.

A lélek szállítása vagy kalauzolása nagyon megható mind a halott, mind a hátramaradottak számára, és annak is, aki a munkát végzi. Ha az ember követi az utasításokat, a „Halottak Birodalmába” menni se nem izgalmas, se nem veszélyes. Átmentem ott néhány hihe-

tetlen élményen, és azt is láthattam, milyen sokat jelent ez a hátramaradottak számára, mély és nagyhatású, számomra mégsem ez a *munka neheze*. Fontos ugyan, de számomra az igazi munka az étellel kapcsolatos. A munka neheze önmagunkkal kezdődik, s onnan terjed ki a haldoklóra, arra, akinek a szervei már nem működnek, arra, aki farkasszemét néz a halállal. Számomra ez a munka neheze: együtt lenni a haldoklóval, aki nem akar meghalni. Aztán a hátrahagyottakkal folytatódik, akik esetleg úgy érzik, nekik sincs már miért élniük. Nekem az a tapasztalatom, hogy a szellemek gondját viselik a hozzájuk érkező léleknek – az itt maradóknak nehezebb.

Izgalmas és veszélyes? Nem. Felkavaró? A legnagyobb mértékben. Mégis sokan fedezik fel a titkot, hogy *minden*, a halállal kapcsolatos munka döbbenetesen gazdagít – megváltoztat és közelebb hoz az élethez. Az ú.n. lélekvezető utazás egyfajta jutalom a munka nehezéért, mint amikor egy nehéz, dolgozó nap végén úszunk egyet. Az igazi jutalom viszont maga a munka, az, hogy az közelebb hoz az élethez.

SPIRITUÁLIS ÖKOLÓGIA

Schmidt Sára kérdései alapján

Hogyan kezdődött? Tényleg nem is tudom, hol kezdjem. Amikor spirituális ökológiát kezdtem tanítani, ezt a fogalmat még nem használták sehol, sem az ökológiai irodalomban, sem máshol. A kifejezést talán Görögországban, egy angol biológus barátomtól hallottam először, akivel arról beszélgettünk, számára mit jelent a sámánizmus. Ő mondta akkor, hogy nevezhetnénk akár spirituális ökológiának is.

A sámánok animista felfogása szerint az Univerzumban minden létező dolog él és lelke van. Az ökológia tanulmányozása pedig az összes létező dolog közötti szövevényes, kölcsönös kapcsolatrendszer felderítését jelenti különböző földrajzi és életterekben, szinteken. Aki ökológiával foglalkozik, lehet, hogy csak ezeknek a szinteknek egyes részleteit, mikro-ökoszisztémáit vizsgálja. Ha innen elrugaszkodunk, és jóval nagyobb ökoszisztémában gondolkodunk, akkor sámán-nézőpontból ez így fogalmazható meg: hogyan viszonyul a fizikai világ a szellemvilághoz, illetve a szellemvilág milyen összefüggésben áll a fizikai világgal.

HELYZETEKET PRÓBÁLOK TEREMTENI

Kurzusaim résztvevőivel azt próbálom megéreztetni, hogyan viszonyulnak az őket éppen körülvevő fizikai

környezethez, és ezen túl hogyan viszonyulnak a fizikai környezet spirituális aspektusához. Ha már nyitottak a fizikai valóság spirituális oldalának érzékelésére, akkor azt is meg tudják tanulni, hogyan kommunikáljanak világunk nem látható valóság részével. Ezt a kapcsolatot megtalálva jóval mélyebb és alaposabb bepillantást nyerhetnek közvetlen fizikai környezetükbe.

Nagyon lényegesnek tartom azt a problémát, hogy rengetegen kénytelenek városban élni, pedig igazából nem akarnak, s ez boldogtalanná teszi őket. Pedig egy város szellemét erősen befolyásolja az, ami a városban történik, s egy városban ugyanúgy kapcsolatba kerülhetünk a benne létező dolgok és lények spirituális aspektusával.

A kurzusokon igazából nem sok dolgot tanítok. Inkább helyzeteket próbálok teremteni, amikben a résztvevők saját – sámánutazásaik alatt megismert – segítő szellemeiktől tanulnak. Ez az én stratégiám. Például megkérem őket, menjenek ki a természetbe, keressenek maguknak egy helyet, amelyből érzésük szerint erő árad, és beszélgessenek el a hely szellemével. Nagyon gyakran, pusztán attól, hogy ott vannak és beszélnek egy fához, kőhöz, bokorhoz vagy bármi máshoz, máris történik valami, egy váltást, vagy nyitást tapasztalnak. Egyszeriben az a fa nem csak egy fa lesz, hanem barát, akivel kommunikálni tudnak. Azután megkérem őket, hogy a természetből visszatérve ugyanarra a helyre tegyenek sámánutazást. Ekkor lehetséges, hogy egészen másképp érzékelik ugyanazt a helyet, egy mélyebb való-

ságszintjét tapasztalják meg ugyanannak a fának, kőnek... Ez egy nagyon egyszerű gyakorlat. Arra is bátorítani szoktam az embereket, hogy töltsenek egy egész éjszakát erőhelyükön úgy, hogy megpróbálnak nem elaludni. Nagyon erőteljes élménnyel lepheti meg őket egy ilyen éjszaka.

A HEGY NEM VOLT TÖBBÉ UGYANAZ...

Egy meghatározó élményemről...? Több ilyen volt. Az egyik, számomra megvilágosodást jelentő eseményt a vietnami háborúban éltem át. Egy napon a sátram előtt ültem éppen, amikor repülőgépek kezdtek támadni a közelünkben levő, gyönyörű kilátást nyújtó hegyet. Egész álló nap lőtték, bombázták. Akkor minden egyes bombát, minden robbanást szinte a testemben éreztem, mintha személyes támadás ért volna. Amikor végre abbahagyták, a hegy nem volt többé ugyanaz a hegy. Gondolkozni kezdtem. Akkoriban még senki nem beszélt ökológiáról. Az emberek a természet megóvásáról tárgyaltak, az ökoszisztémák lakóinak kölcsönös függőségéről még nem. Néztem, hogyan csapódnak be a bombák és azokra a növényekre, állatokra, bogarakra gondoltam, akik otthonát nemcsak feldúlták, hanem teljesen megsemmisítették. Nem tudom hogyan, de meghallottam, amint a hegy szelleme felzokog... Azt hiszem ez a pillanat indított el utamon, bár a spirituális ökológia tanításának gondolata jóval később, egy sámánutazásom során fogalmazódott meg bennem. Azért

kerestem fel tanítómat a Felső Világban, hogy megkérdezzem tőle, hogyan segíthetnék a Földnek. Ő tanácsolta, hogy tartsak ilyen kurzusokat. Amikor kétségeimet fejeztem ki, megnyugtatóan, hogy mindenre megtanít majd. A következő két hónap folyamán meg is tette. A mai napig eszerint tartom a spirituális ökológia kurzusokat.

NEM KELLENE UGYANAZOKAT A HIBÁKAT ELKÖVETNI...

Hiszek-e abban, hogy a hozzáállásunk megváltozása lényeges változást eredményezhet a Föld helyzetében? Természetesen így gondolom, különben nem tartanám ezeket a tanfolyamokat. Persze, amit teszek, az nagyon kicsi rész az egészben. Ám nincs kétségem afelől, hogy az emberekben egyre jobban tudatosítani kell felelősségüket és bolygónk egészével, annak összes – látható és nem látható – lényével fennálló kapcsolatunk mibenlétét.

Kezdetben apró lépések, kis változások indítanak el bennünket ezen az úton. **S** hogy mit a legnehezebb megváltoztatni? **A** szokásainkat. Azt, hogy számtalanszor bele sem gondolunk, mit is teszünk.

Ha úgy adódik, például emlékeztetem a csoporttagokat arra, hogy kapcsolják le a villanyt, amikor ki-mennek a szobából. **N**em a villanyszámláról beszélek ilyenkor, hanem arról, hogyan jut oda az áram. **A** villanyáram használata egy másik kérdéshez is elvezet:

fogyasztásunk mérsékléséhez. Milyen sok, igazából szükségtelen dolgot gyártunk és vásárolunk! A nyugati világ szédületes eldobható kultúrája... Egy csomó eldobható dolgot, eldobható borotvát, öngyújtót és még sorolhatnám, gyártanak, amiket eleve úgy terveznek, hogy egy-két alkalom után funkciójukat veszítsék. Barátaim néha szememre vetik, hogy könnyen ostromozom ezeket a dolgokat, hiszen a modern Amerikában nőttek fel, és alkalmam volt mindezt kipróbálni. Csakhogy már nagyon fiatalon kezdtem rádöbbenni, hogy a saját fészünkbe piszkítunk. A világ más részein nem kellene ugyanazokat a hibákat elkövetni.

VÁLTOZNUNK KELL...

Mindannyiunknak változni kell és ez egy óriási változás: a gondolkodás változása. Nemegyszer tanúja voltam már ilyen változásnak. Beszélgetvén egy kővel, fával, állattal, sokan nem csupán a természeti világgal, hanem embertársaikkal is nagyobb tisztelettel kezdenek bánni. Meglátják a kapcsolatot a kő és az ő városi, ötödik emeleti életük között. Ha érzékelik ezt a kapcsolatot, egyre jobban tiszteletben tartják majd az erejét. S amikor egyre több ember viszonyul egyre nagyobb tisztelettel környezetéhez, akkor kezdünk majd jó úton járni: kevésbé romboló, pozitív értelemben produktív és ökológikusabb úton.

EGY ÚTON A SZELLEMEKKEL

Karen Kelly interjúja

A Te sámán-tevékenységedet irányítja-e valamilyen cél vagy eszmény?

A sámánizmus egyszerre spirituális út és gyógyítás – spirituális gyógyító praxis. Úgy működik, hogy az, aki gyógyulni akar, illetve gyógyításra van szüksége, elmegy valakihez, aki gyógyító céllal sámánkodik. Ekkor a sámán, szellemeivel együtt, megkísérli meggyógyítani. A gyógyítás alatt a sámán tanul a szellemekről, a szellemekkel való kapcsolatáról és a gyógyulásról – beleértve saját gyógyulását. Azt nem mondanám, hogy a sámánkodásnak, ahogyan én csinálom, a gyógyítás lenne a célja, vagy ez az eszmény vezérelné. Azt mondom, hogy az a cél, illetve eszmény vezérli, hogy hozzájáruljon a mindenség egyensúlyához, s ez természetesen magára a sámánra is hat.

A legtöbb spirituális út tartalmaz etikai kereteket – ilyen a tízparancsolat, vagy az öt [buddhista] előírás. Hogy látod, léteznek a sámánizmusban etikai előírások, s ha igen, milyenek?

Ez nagyon érdekes kérdés. Dogma nincs, ugyanakkor létezik etikai rendszer, ez pedig a sámán kapcsolata segítő szellemeivel, ami nagy felelősséget ró a sámánra. Nemrég a Tanítóm azt mondta, hogy minél komolyabb képességeket kap valaki, annál nagyobb a felelős-

sége. Ha elfeledkezünk a felelősségünkről, hamar jön az emlékeztető.

A sámánizmus a Mindenség animista megélésén alapul, azon, hogy minden létező él. A sámán tapasztalatból tudja, hogy minden élő között kapcsolat van. Minél több sámánmunkát végez az ember, annál mélyebben és mélyebben érti ezt meg. A mélyebb megértéssel egyre mélyül a felelősség is. Úgy fogalmaznék, hogy az etikai rendszer nem merev, hanem cseppfolyós, dinamikus.

Van-e a mai sámánkodóknak valamilyen közös hite? Ha nincs, mit gondolsz, hogyan hat a gyakorlati sámánizmusra mint spirituális útra a dogma, illetve a közös hitrendszer hiánya?

Hiszek abban, hogy a sámánizmus közös tapasztalaton alapul, ami mást jelent, mint a „dogma” vagy a „hitrendszer”. A sámánizmus ugyanis nem hit, hanem tapasztalat kérdése, ami alighanem már önmagában nagyon meghatározza a sámánkodást mint spirituális utat. Sok függ attól, mennyire veszi komolyan az ember az életét és mennyire hajlandó az élete, a tapasztalatai hatására tanulni, változni: kizárja-e vagy magába engedi a tapasztalatait? Úgy gondolom, ez a kérdés és minden spirituális út lényege. Mennyire hagyjuk, hogy megérintsen a vallásunk, a tapasztalatunk, az életünk? Egyesek páncélja nagyon vastag, és a sámánizmust, vagy bármely más spirituális életmódot pajzsként, ütközőként tartják önmaguk és a világ közé. Mások érdem-

rendként vagy királyi kitüntetésként, megint mások gyémántgyűrűként akarják viselni. És van, aki csak élni akarja az életét.

Nem hiszem, hogy egyetlen válasz létezik erre a kérdésre. Ha többeket megkérdeznél, nagyon sokféle, személyre szabott választ kapnál. Manapság sokan az identitásukat keresik. Biztos vagyok benne, hogy sokan vágyanak a „sámán” identításra, csakhogy a sámánizmus nem erről szól, mint ahogy szerintem egyetlen spirituális út sem.

Egy nagyon bölcs tanító, Ram Dass így fogalmaz: „A spirituális út, az én felfogásom szerint, haladás az igazságtól az egyre mélyebb igazság felé.” Ez közös vonása a spirituális útként gyakorolt sámánizmusnak és minden más spirituális útnak.

A manapság tartott sámánkurzusok nagyon „módszercentrikusak”. Változik a tanítási módszered annak hatására, ahogyan a sámánizmusról és a spirituális útról vallott felfogásod változik?

Azt hiszem, ezt a kérdést a kurzusaim résztvevőinek kellene feltenned. Az én érzésem szerint változik. Úgy gondolom, sokan csúcselményekért járnak kurzusokra, ami szerintem afelé visz, hogy a spiritualitás az alkoholhoz és a kábítószerhez hasonlóan az élet pótlékává válhat. Szerintem akik ezeken a *new age*-es összejöveteleken előadják magukat, látványos spirituális élményeket igyekeznek kínálni.

Azidőtájt, amikor tanítani kezdtem, előadásaimat gyakran úgy fejeztem be, hogy a közönség kipróbálhattott egy néhány perces révülést. Általában 5–7 percig doboltam. Ezzel azóta felhagytam, és a döntésemmnek sok oka van. Az egyik az, hogy ilyen környezetben előfordulhat, hogy valakivel semmi nem történik, és emiatt leírja a sámánizmust. Egy másik ok ennek pontosan az ellenkezője. Előfordulhat, hogy valaki élete legnagyobb élményét éli meg egy kényelmetlen széken, 300 ember között. Lehet, hogy eljut a szellemvilágba és csak bámul, hogy mi történhetett vele, vajon elvesztette-e a józan esztét, vajon ő-e Mahatma Gandhi reinkarnációja, vagy bármi más: a lehetőségek száma végtelen, ha az ember *bármit is* megtapasztal. Aztán az előadásnak hirtelen vége, az illető próbál odaférkőzni a dobos emberhez, el akarja mondani, hogy mi történt vele és meg akarja kérdezni, mit jelent ez. Természetesen tizenhét vagy akár hetven másik ember ugyanezzel próbálkozik, így az illető teljesen összezavarodva megy ki az utcára és fogalma sincs, mi történt vele.

Bárkinek bármikor lehet spirituális csúcserménye, és a hétvégi kurzusok határozottan arra törekszenek, hogy csúcserményhez juttassák a résztvevőket. Na mármost, amikor én tanítok, nemcsak az érdekel, hogy az emberek megtapasztalják a kapcsolatot a szellemvilággal, hanem az is, hogy felismerjék, mihez kezdjenek a tapasztalataikkal. Ez egyre inkább központi eleme a tanításomnak. Amikor azt mondom, hogy „mihez kezdenek a tapasztalataikkal”, nem arról beszé-

lek, hogy mihez kezdenek velük azalatt, amíg ezek lezajlanak, vagy azalatt, amíg másokkal vagy másokért dolgoznak, hanem arról, hogy mihez kezdenek velük az életükben, életük hátralevő részében.

Minden útnak van árnyoldala, és ezt sokfelől meg lehet közelíteni. Ez jelenthet egy olyan pontot, ahol az ember próbatétel elé kerül, az útja próbatétel elé állítja. Mit gondolsz, mi a sámánizmus árnyoldala?

Nem mondanám, hogy a sámánizmusnak van árnyoldala. Van egy ikertestvére, a *varázslás*. Érdekes kérdés ez, sok mindent érint. Azt sem mondanám, hogy a próbatétel, amellyel a legtöbb gyakorló szembekerül, árnyoldal volna. A próbatétel az próbatétel. És az, hogy az ikertestvérnél kötünk-e ki vagy sem, nagymértékben függ attól, hogyan álljuk ki a próbát.

A sámánúton vannak próbatételek, és úgy hiszem, hogy az emberek folyton próbatételeken mennek keresztül. Don Juan beszél ezekről Castaneda könyvében, a *Don Juan tanításai*-ban. Négy ellenséget sorol fel, ezek a félelem, a tisztánlátás, a hatalom és az öregkor. Biztos vagyok benne, hogy sokan ismerik a könyvet, ezért ezeket most nem magyarázom meg, viszont szeretnék néhány más csapdáról beszélni, majd esetleg mondanék valamit a [hatalmi célú] varázslásról.

Az egyik legelső próbatétel az, hogy mihez kezdünk a sámánkodás adta erővel. Erre a kérdésre oly sok válasz lehetséges, oly sok lehetőség van! Ha hagyjuk, hogy a fejünkbe szálljon, akkor egy időre valószínűleg

bajba kerülünk, de ha csak félig-meddig jóra való emberek vagyunk, akkor elég hamar kikeveredünk belőle. Ha viszont hagyjuk, hogy a fejünkbe szálljon, és azt hisszük, ez valami személyes dolog, az erő a miénk, akkor az valószínűleg elég gyorsan elhagy minket. Az erő elvesztése pedig boldogtalanságot okozhat. Ilyen vonatkozásban hasonlatos a dolog a szerelemhez. Nagyszerű, amíg tart, és rettenetes, amikor *Zsuzsi* búcsút int. Azt hiszem, ez az első próbatétel.

Egy másik lehetőség, hogy az erőt beengedjük a szívünkbe – ez is veszélyes lehet. Előfordulhat, hogy amint megkaptuk, mind továbbadjuk. Van olyan elmélet, mely szerint minél többet adunk, annál több adatik nekünk, ám szerintem mind megtapasztaltuk már, hogy ez nem teljesen és nem mindig igaz. Például a lélekvesztés gyakran úgy következik be, hogy *önként adunk oda erőt* másnak.

Egy újabb csapda a spirituális materializmus, az, hogy az ember kezdi magát sámánnak nevezni, jelvényt tűz magára „Én sámán vagyok, hát te ki vagy?” felirattal, ilyesmi.

Van egy olyan csapda is, amely így szól: „Van nek szellemeim, ezért bármit megtehetek, amit csak akarok.” Ez nagyon veszélyes csapda. Általában ez viszi az embereket a [hatalomra törő] varázslás irányába. Ilyenkor a kölcsönkapott szellemi erőt felhalmozzák, ahelyett, hogy az erő folyamatos áramlását segítenék elő.

Nézzünk egy gátat, amely útját állja a víznek azért, hogy elektromos áramot termeljen. Először volt a folyó, és a folyó folyt, hatott egész környezetére, saját ciklusai szerint működött, csinálta mindazt, amit egy folyó szokott, áramlott. Gátat építünk és útját álljuk. Néha kinyitjuk a zsilipeket, és a víz nagy nyomással átúdul, forgatja a turbinákat, s így több száz kilométerrel odébb áramhoz jut a város. Közben mi történik a folyóval? Kiszárad. Esetleg kiderül, hogy a gát nem sikerült tökéletesre és átszakad. Ekkor mi van? Természetesen ez csak egy nagyon egyszerű hasonlat, s esetleg túlegyszerűsítve mondtam el, mégis azt hiszem, hasznos átgondolni, amikor az ember az erőről gondolkodik és raktározni próbálja.

Általában különbséget teszek az *erő* és a *hatalom*, a tápláló és a manipulatív erő között. Ha az ember kezdi úgy gondolni, hogy neki van ereje, hogy az erő az *övé*, hogy az ereje nagyobb, mint valaki másé, akkor afelé közelít, amit szerintem a sámánizmus árnyoldalának neveztem. Számomra viszont ez nem a sámánizmus árnyoldala, hanem teljesen más dolog. Ez az erő személyes felhalmozása, míg a sámánizmus nem az.

Számomra a sámánizmus olyan spirituális irányzat, amely révén az ember közvetlenül felveheti a kapcsolatot a mindenség szellemi erejével, és használhatja azt. A sámán munkájának lényege, hogy a szellemek világának erejét elhozza az anyagi világba és hagyja magán átáramlani. A sámán annál erősebbé válik, minél in-

kább átáramlik rajta a szellemek ereje, feltéve, hogy megfelelően bánik vele.

Loren Cruden a spirituális életet három elemre bontja, ezek az út, a tevékenység és a részvétel. A kortárs sámánizmus mindaddig főképp a tevékenységre tette a hangsúlyt. Ahogy én értem, a részvétel az az energia, amellyel az ember követi az eszményeit, és ez jórészt az egyéni múlik. Az útnak azonban kell hogy legyen néhány központi, az utat járók számára kulcsfontosságú eleme. Tudnál arról röviden beszélni, szerinted melyek a sámánút kulcselemei?

Szerintem kulcsfontosságú annak szem előtt tartása, hogy a sámán közvetlenül és tudatosan lép kapcsolatba a szellemvilággal. A közvetlen kapcsolat a szellemvilággal nagy adag felelősséggel jár, a sámán pedig olyan ember, aki nagyon mélyen hajlandó felvállalni ezt a felelősséget. És természetesen nem ugrunk azonnal fejést a mélységekbe, legalábbis a legtöbb ember nem. Ez utóbbi általában rettenetes pszichikus mellékhatásokkal jár. A legtöbben lassacskán ismerkednek a sámánizmussal. Én is ezt javaslom. Természetesen ez a lehetőség nem mindenkinek adatik meg. Egyesek egyszerűen belezuhannak, ami nagyon rémisztő élmény is lehet. Szerintem a sámánút kulcselemei: a szellemekkel fenntartott közvetlen és tudatos kapcsolat, valamint az ezzel járó felelősség.

Szorosan ehhez tartozik a *bizalom*, a szellemekbe vetett nagyon mély bizalom. A bizalom természetesen a

szeretet kifejezése. Nem hiszem, hogy az, aki nehezen képes szeretetet érezni és kifejezni, járhatja a sámán útját. Viszont nagyon mélyen érteni kell, mi az a szeretet, és ezt kevesen tudják. Én azt tapasztalom, hogy állandóan leckéket kapok a szeretetről és az igazságról. Ha az ember nem hű önmagához, nem éli a saját igazságát, akkor mással sem lehet igazi, beleértve a szellemeket. *A sámánkodáshoz igazul kell viszonyulni a szellemekhez.*

Személy szerint hogyan oldod fel a mai társadalom követelményei és a sámánlét között felmerülő konfliktusokat? Hogyan maradsz hű önmagadhoz, amikor a társadalom tévútra vinne vagy csábítana? Hogyan maradsz hű az utadhoz?

Ezek mind nagyon mély és nagyon személyes kérdések. Megpróbálok egyenként, tőlem telhetően megválaszolni őket.

Személy szerint hogyan oldom fel a mai társadalom követelményei és a sámánlét között felmerülő konfliktusokat? Először is igyekszem nem szétválasztani sámánlétemet a mai társadalomtól. Azt remélem, hogy a kapcsolatam a társadalommal tükrözi a sámánszemléletemet. Ha nem így van, erre gyorsan felhívja valami a figyelmemet, amit meg kell vizsgálnom. Ez a vizsgálat hosszabb-rövidebb időt vesz igénybe. Néha nagyon világossá válik, hogy sámánszemléleten alapuló létem és a mai társadalom követelményei között a viszony nem harmonikus. Néha nem könnyű ostoba éneket vissza-

állítani a sámánszemléletre. Erről később még mondok egy keveset.

Hogyan maradok hű önmagamhoz, amikor a társadalom eltérít vagy csábít? Nem várom el magamtól, hogy soha ne billentsen ki, amikor a társadalom eltérít, vagy csábít. Semmiképp nincs garancia arra, hogy semmi sem billent ki, ember vagyok. Azonban, ha eltávolodtam önmagamtól, felismerem, és igyekszem a lehető leggyorsabban visszatalálni. Ehhez igyekszem nem elfelejteni, hogy több dolgot megkérdezzek magamtól. Az egyik kérdés: „Hogyan hat a környezetemre a viselkedésem?” Egy másik: „Hű vagyok önmagamhoz, amikor ezt csinálom?” Úgy érzem, mindkettő rendkívül sokat segít abban, hogy az ember visszataláljon önmagához – én így tapasztalom. E kérdések gyakran eléri, hogy azt tegyem, amiről tudom, hogy tennem kell. A lustaságom, a tunyaságom, a világiasságom mást akarna, ha azonban ezt a félszívű irányt követem, tudom, hogy nem vagyok hű önmagamhoz, nem vagyok igaz.

Hogyan maradok hű az utamhoz? Ennek csak egy módja van: tudnom kell, mi az én utam. Természetesen az út mindennap más arcát mutatja, és ez azt jelenti, hogy csak úgy maradhatok hű az utamhoz, ha nem feledkezem meg róla.

Erre igen sokféle lehetőség kínálkozik, az egyik a sámánkodás. A nagy sámánkodáson belül rengeteg kicsi gyakorlat van. A sámán tevékenységének az a meghatározása, hogy az ember képes kapcsolatba lépni a szelle-

mekkel, segítséget és tanácsot kérni tőlük és ezt a tanácsot és segítséget vissza tudja hozni az anyagi világba. Azonban a sámán sok mást is csinál, s ezek mind a fő tevékenységgel kapcsolatosak. Ezért azt javaslom mindenkinek, hogy legyen egy napi gyakorlatuk, amit minden nap végrehajtanak, egy olyan gyakorlat, ami a szellemi kapcsolatra emlékezteti őket.

A Bibliában, Mózes második könyvében Mózes szövetséget köt Izrael gyermekei nevében Jahvéval. Mindenkinek, aki úgy érzi, hogy szívből sámánkodik, javaslom, hogy kössön szövetséget, egyezséget, szerződést tanítóival és segítő szellemeivel. Számomra ez létfontosságú. Az egyezséget vagy szövetséget a szellemekkel kell megkötni, ez nem olyasmi, amit egy nap csak úgy elhatározunk. Ezenkívül a megállapodás legyen egyszerű. Ezt azért mondom, hogy olyasmi legyen, amit mindig felidézhetünk, amikor igyekszünk nem szétforgácsolódni, igyekszünk hűnek maradni utunkhoz. Viszont csak annak javaslom az ilyen szerződést, aki teljesen biztos benne, hogy legjobb tudása szerint teljesíteni akarja.

A sámánizmus a paleolitikumban, nem-hierarchikus, vadászatból és gyűjtögetésből élő társadalomban jelent meg. Akkor (és a sámánizmust gyakorló társadalmakban később is) az emberek a természettel nagyfokú összhangban éltek életüket. A mi társadalmunk elszakadt a természettől, hierarchikus és nagyon specializált. Milyen

lehetőségeket és kihívásokat látsz ebben a társadalomban a sámánizmus mint spirituális út számára?

Én úgy látom, hogy a lehetőségek és a kihívások korlátlanok. Nyilván egy természettől elszakadt, hierarchikus, specializálódó társadalomban a sámánizmus hatása (remélhetőleg) az, hogy az emberek jobban ráébrednek a természettel való kapcsolatra, a társadalom mindenféle szempontból kevésbé hierarchikussá és kevésbé központosítottá válik. Az emberek számára a csoportos lét és az együttműködés a természetes életmód. Így jutottunk el idáig is.

Úgy érzem, a sámánkodás révén az ember megtapasztalhatja, hogy mindannyian kapcsolatban állunk egymással, megtapasztalhatja, hogy mind egymástól függünk, és azt is, hogy milyen csodálatos az élet, amikor átadjuk neki magunkat.

A SÁMÁN TUDATÁLLAPOTA AVAGY MIT IS CSINÁLOK ÉN?

BEVEZETÉS

A „sámán tudatállapota” kifejezés több, mint egyszerű címke, amely a sámán által a Szellemvilágba és vissza tett utazás (révülés) során megtapasztalt változó tudatállapotot jelöli. Beletartozik a sámánban állandóan megtalálható tudatosság is. Egyúttal része is egy tudatnak, amellyel mindannyian mindig kapcsolatban állunk. Az élet egyik nagy és gyönyörű misztériuma, hogy osztozunk egyazon tudatban, s mindannyian annyira másfélképp jelenítjük azt meg. A sámán módszere csak egy a sok közül, amellyel tudatosan közelebb lehet férkőzni ehhez a tudathoz.

A RÉVÜLÉS ELŐKÉSZÜLETEI

A sámánszeánsz, saját magam és mások tapasztalatai szerint, alapvetően három szakaszra oszlik: az *előkészületekre*, a *révülésre* és a *visszatérésre*. Az előkészületek első lépéseitől kezdve változni kezd a sámán tudatállapota, tudata kitágul, amint érzékeli a Szellemek meghitt közelségét. Azért használom a „kitágul” szót, mert számomra ilyen érzés. Olyan, mintha több lenne a mellkasomban, a testemben, mint amennyi belefér, mégis van elég hely. Ebben a mélyülő tudatosságban a

Szellemekhez utazni készülő pontosan megfogalmazza, miért is megy a Másik Világba: mi az elintéznivalója, a küldetése, milyen okból lép kapcsolatba a Szellemeikkel. Bár hétköznapi tudatállapotom még csak épp elkezdett változni, ez a változás már elég nekem arra, hogy eltakarítsam a látásomat egyébként elhomályosító hétköznapi ügyek nagy részét, s így koncentrációm az előttem álló küldetésre irányul.

A szent tűz meggyújtása, az oltár felállítása és a szent tárgyak megfürdetése füstben mind-mind része az előkészületeknek, ám ezzel egy időben egyre inkább érzékelem a Szellemeiket, közelségük egyre kézzelfoghatóbb, akárcsak a küldetésem, legyen az segítségkérés másoknak vagy magamnak. Az a tapasztalatom, hogy a lehető legvilágosabb szándékkal kell indulnom, különben könnyen úgy járhatok, mint Alice csodaországbeli kalandjaival: tudom, hogy valami történt, csak azt nem tudom, mi. Ugyanez történhet akkor is, ha a cél csupán a sámánextázis megtapasztalása. Ugyanis az extázis csak az átjáró a Szellemeik világába, a megértés kulcsa a szándék.

Van ennek azonban néhány érdekes és látszólag paradox aspektusa. Például néha, amikor eljutok szellemsegítőimhez és elmondom nekik, miért jöttem, a küldetés nem pontosan úgy jön ki a számból, ahogyan a testem elhagyása előtt oly gondosan megfogalmaztam. Ennek fő oka az, hogy amikor először megfogalmazom a feladatot, a tudatállapotom már elkezdett ugyan változni, mégis még elég közel vagyok életemet illető sze-

mélyes vágyaimhoz, reményeimhez, félelmeimhez, ha pedig másért révülök, akkor az illető életkörülményeihez, és ezek befolyásolnak. Amikor azonban átlépek a szellemvilág küszöbét, változás történik bennem, s minden küszöbátlépés újabb változással jár. Minél mélyebbre és minél távolabb kerülök saját hétköznapi valóságomtól, annál inkább magam mögött hagyom egómat. Ennek az az eredményeképpen mire tanítóimhoz és segítőimhez érek a szellemvilágban és felteszem a kérdésemet, evilági helyzetértékelésem univerzálisabb távlatot kap, és így majd azt mutatják nekem, amire szükségem van, nem pedig azt, amiről azt gondoltam, tudni akarom.

Igen gyakori, hogy bár a feladat, amivel indulok nagyon is megfelelő, a Szellemelek válasza mégis rendkívül meglepő, amint azt egy gyógyító szertartásban megéltem. Betegség akkor fordulhat elő, ha szakadás vagy akadály kerül az élet áramlásába. A sámán a szellemelekkel együtt ügyködik az akadály eltávolításán. Ebben a konkrét esetben egy olyan nő érdekében dolgoztam, akinek vastagbélgyulladását két éve sikertelenül kezelték az orvosok. A diagnosztikai munka során egy óriáskígyót, egy pitont láttam összetekeredve az alhasában. A piton közölte, hogy ő a nő segítő szelleme és már jó ideje hasztalan próbálja magára vonni annak figyelmét. Tanítóm azt mondta, szedjem ki a pitont, tegyem egy bizonyos kövembe, majd a követ adjam az asszonynak. Mindezt megtettem. Így a nő nemcsak tudomást szerzett a pitonról és annak jó szán-

dékáról, hanem a követ kezébe véve közvetlenül kommunikálhatott is vele. Mialatt kisedtem a pitont a belekből, az elmondta, azt akarja, hogy a nő lépjen saját spirituális útjára. Én átadtam az üzenetet. A munka idején semmit nem tudtam a nőről. A gyógyítás után elmondta, hogy szülei Indiából származnak. Őt hindunak nevelték ugyan, de nem élt mély vallásos vagy spirituális életet, hanem egy iparváros kórházának pszichiátriai osztályán dolgozott pszichológusként. Két hónapra rá levelet kaptam tőle, amely szerint a gyógyító szertartás óta a betegség semmilyen tünetét nem tapasztalta. Szabadsága alatt meglátogatta nagybátyját, egy *gurut*, aki ugyanarra bízta, mint a piton: keresse spirituális útját.

A SZELLEMEK

E ponton helyénvaló megvizsgálunk a „Szellemeket”, különösképpen azért, mert olyan ismeretlen dolgot vizsgálunk, mint a *tudat*, a Nagy Rejtély. A múltban gyakran jellemeztem úgy a „szellemeket”, hogy azok a *Mindenség energiájának/erejének nyalábjai, amelyek számunkra érthető formában mutatkoznak előttünk* (ha van hajlamunk a megértésre). Ehhez szeretném hozzátenni Richard Noll megjegyzését, miszerint a Szellemekre „gondolhatunk úgy, mint az egótól idegen áramokra, amelyek a »nem én« homályából lépnek elő, és olyan új információt hoznak az egyén tudomására, ami számára a hétköznapi, éber tudatállapotban nem

hozzáférhető” (Noll, 1987:48–49). A Szellemek a változás hordozói, amint azt sokan megtapasztalják előbb-utóbb. A sámán által beavatásakor átélt változás bizonyosan erről tanúskodik. Am ami a legfontosabb: a szellemek a sámánkodást lehetővé tevő változás hordozói: szellemek nélkül nincs sámán. Úgy érzem, erre különösen fontos emlékeznünk manapság, a *new age* korában, amikor oly sokan igyekeznek társadalmilag elfogadhatóvá tenni a sámánizmust, s ennek érdekében egy újabb pszichoterápiás módszerré változtatnák. Persze, valóban pszichoterápiás módszer, ráadásul a létező legrégebbi, ez mégis csak a felszín. A felszín alatt pedig a Szellemek tanításaiból táplálkozó spirituális út és gyakorlat rejlik.

A RÉVÜLÉS

A sámán révülését gyakran tekintik metaforának. Ez a nézőpont azoknak áll kézre, akik nem tapasztalták meg közvetlenül a sámánutazást, illetve azoknak, akik szeretnék a révülést kultúránk és a jelen szűk keretein belül magyarázni. Valóban, a Szellemek gyakran közölnek dolgokat olyan formában, amit mi metaforának hívunk. Azonban maga a révülés sokkal több, mint metafora.

A sámánnak segítő szellemei vannak. A Szellemek semminek sem a metaforái. A sámán munkája során a szellemtől kér segítséget. A sámánmunka kulcselemei: hogyan kérjünk segítséget, hogyan fogadjuk el a

kínált segítséget, hogyan hozzuk azt haza, megőrizve teljes erejét és mélységét. A révülés azzal kezdődik, hogy a sámán belép a szellemvilágba. Ez általában akkor történik, amikor a sámán hívja segítő szellemeit, vezetőit és tanítóit és azok segítségét kéri. Ezt mutatja a kelet-szibériai orocs nemzetiségű Gindia sámán kántálása:

Szegény asszony vagyok, semmivel sem különb a falu bármely asszonyánál. Szegény árva voltam, elhagyott kislány. Szüleim nagyon korán meghaltak, anyámra nem emlékszem. Fiatalságom nehéz volt, gyerekkorom örömtelen, lányságom magányos. A rokonaim neveltek, mindig keményen dolgoztam. Csak egy szegény asszony voltam, te mégis észrevettél. Te, hatalmas szellem, engem, szegény asszonyt választottál. Szolgáddá lettem, alázatos munkásoddá. Nem volt ellenedre, hogy belém jöjj, a testem kellemes volt neked. Engem választottál, és sámánasszony lettem. *Nélküled csak egy szegény asszony vagyok, segítségeddel hatalmas.* Mindenki tisztel, az összes buseu [alsóbbrendű gonosz szellem] fél tőlem. Szolgád vagyok, küldöncöd, munkásod. Mulattattalak énekemmel, tánccal. Dobom megrémíti ellenségeid, övem csörgése elriasztja őket. Ételet készítettem neked, kész vannak kedvenc étkeid. Gyere uram, kész vagyok befogadni

téged. Gyere, gyere! (Lopatyin, 1940–41:354–355, kiemelések tőlem, JH).

Minél mélyebb a sámán révülete, annál közelebb jár ereje lényegéhez, a Mindenség erejéhez, metaforikusan és szó szerint egyaránt. Metaforaként annyiban, hogy a révülésben egyre távolabb kerül mindennapi élete valóságától, szó szerint pedig annyiban, hogy a közte és a Mindenség Ereje között általában megélt különállás feloldódik, és néha teljesen eltűnik.

A SZELLEMEK VILÁGA

A hagyományos kultúrák sámánjainak beszámolóí és a modern nyugati társadalmak sámányakorlóinak tapasztalatai alapján a szellemvilág földrajza igen kiterjedt. A sámán univerzumának egyes területeit gyakran Alsó Világnak, Középső Világnak és Felső Világnak hívják. Változásuk, ami lehet vízszintes, függőleges, többirányú, sőt, többdimenziós, gyakran szinkronban van a révülő tudatállapotának állandó mélyülésével. Egyesek szerint az ember az Alsó Világba erőért, gyógyító tudásért és energiáért, a Középső Világba gyakorlati tanácsért és segítségért, míg a Felső Világba pedig az élet által elénk állított nagy egzisztenciális kérdésekkel utazik. Ezek nem szigorú szabályok, hiszen még a hagyományos társadalmakban is vannak sámán-specialisták, akik csak a szellemvilág bizonyos területeire utaznak, s oda is csak bizonyos körülmények között, bizonyos okokból.

A sámán a révülés során sokszor éli át tudatállapota változását. Amint már említettük, e változások együtt járhatnak a szellemvilágbeli helyváltoztatással vagy dimenzióváltással, de a sámánrévülés mélységének és a révülő tudatállapot-váltásainak nincs határa. Például testünk átadása a segítő szellemnek csodálatos, erőt adó élmény, és teljes perspektívaváltást jelent. Az is előfordulhat, hogy a sámán belép egyik segítő szelleme testébe és a szellem lényén keresztül tapasztalja meg a Mindenséget, miközben saját tudatát is megőrzi. E váltások mindegyikénél tágul a sámán által megtapasztalt tudat. Egyesek még a haldoklást és a halált is átéli révülésben. Egyszer az egyik kurzusomon meghalt egy közel hetven éves antropológus. Szerencsére a felesége, aki néhány évvel korábban halt meg, tudta, hogy a férj ideje még nem jött el, így a mélyen megható találkozás után visszaküldte. Amikor az végül visszatért az élők világába, elmondta, hogy miután rájött arra, hogy meghalt, távolról érzett némi aggodalmat azért a sok gondért, amit a halála nekem és a kurzus szervezőjének okoz majd, de hát meghalt és kész. Az ő számára nem volt kérdéses: meghalt és fölment a mennybe – nem „halálközeli élményt” élt át, hanem a halált tapasztalta meg.

Azonban a halálnál mélyebb tudatváltozás is lehetséges, és ez a modern nyugati kulturális háttérrel rendelkező gyakorlók között sem ismeretlen. E tapasztalatok túlmennek a „vizualizációnak” vagy a „belső képalkotásnak” nevezett gyakorlatokon. Min-

den érzékünk részt vesz bennük, és a tapasztalat gyakran messze túllép az érzékeken, például amikor a révülő egygé válik azzal, amit én a **Mindenség Erejének** hívok. Megtapasztalni egyet jelent azzal, hogy túllépünk a tudáson, az érzékelésen és a halálon. Így a lét lényegébe jutunk, abba, amit gyakran *tudatnak* hívnak.

ANIMIZMUS

A sámánizmus alapja az animista életfelfogás – vagyis annak figyelembe vétele, hogy minden él. Ugyanez a tudat megértésének alapja is. Jaime de Angulo így idézi egyik **Pit River** indián barátját:

Minden dolog él, még a sziklák is, még a pad is, amin ülsz. Valaki *valamilyen célból létrehozta azt a padot, nem?* Akkor pedig *él, nem?* Minden él. **Mi** indiánok így hisszük. A fehérek azt gondolják, hogy minden halott. (Angulo, 1953:242.)

Angulo így fejt ki a lényegét:

A csodálat szelleme, a felismerés, hogy az élet nem más, mint erő, rejtélyes, mindenütt jelenlévő, koncentrált formája a nem anyagi energiának, valaminek, ami áthatja a világot, s ami többé vagy kevésbé sűrű formában minden tárgyban benne van – ez a **Pit River** indiánok hitvallása. (Angulo, 1926:354.)

E két idézet megragadja az animista életfelfogás lényegét. Ugyanerről Frank Cushing így ír:

Az asivik, más néven zunik, szerint a nap, a hold és a csillagok, az ég, a föld és a tenger, minden élettelen tárgy, akárcsak a növények, az állatok és az emberek, *a mindenben tudatos, összefüggő élet egyetlen, nagy rendszerébe tartoznak.* Az élet e rendszerében az ember a kiindulópont, a legbefejezettebb, mégis a legalacsonyabb rendű szervezet. Azért a legalacsonyabb rendű, mert ő a legönállótlanabb és a legkevésbé rejtélyes... A természetfeletti lényeket, az embereket, az állatokat, a növényeket és a sok természetbeli dolgot mind személyes létezőnek tekintik, és mindet felőleli egyetlen kifejezés, az *á-há-i* = Élet, [vagy] a *Lények.* (Cushing, 1883, *kiemelés tőlem, J.H.*)

ÖNÁTADÁS

Életem jelen pontján úgy határozom meg a sámánizmust, hogy az olyan spirituális irányzat, amely révén közvetlen kapcsolatba kerülhetünk a *Mindenség* szellemi erejével, használhatjuk azt és önként vállaljuk, hogy az használjon minket. Általában a cél valamiféle gyógyítás vagy egyensúly-helyreállítás. Bár a sámánizmust meghatározza a kultúra, a sámánképesség természetes emberi adottság. A sámán olyan valaki, akit a *Szellemek* anyagi világbeli képviselőjüknek választá-

nak. A sámán megtanulja szükség esetén hívni segítő szellemeit és tanítóit, és révülésben elküldeni lelkét a szellemek világába. Feladata: segítség kérése a szellemektől, és a segítség visszahozása az anyagi világba.

Így a sámán egyszerre szolgálja az embereket és a Szellemeket. Az emberek és a szellemek párhuzamos szolgálata, amint azt Gindia könyörgése is jelzi, nem könnyű feladat. Gyakran nem sok tere marad az individualizmusnak, amelynek annyira hódolunk a nyugati világban. A sámánnak gyakran egyezsége kell jutnia a szellemekkel, s ez tabukat is tartalmazhat. Nagy erejű sámánná csak a Szellemek részvétele által lehet válni, ehhez pedig önátadás szükséges.

A VISSZATÉRÉS

Mi történik az után, hogy a sámán visszatér a szellemvilágból? Mostanáig csak a sámánrévüléssel kapcsolatban beszéltünk a sámán tudatállapotáról. Első (hétköznapi valóságbeli) sámántanárom azt szokta volt mondani, hogy a sámán csak sámánkodása idején sámán. Bizonyos nézőpontból ez igaz, azonban nem kizárólagos igazság. A sámán útja spirituális út, mind-egy, milyen tudatállapotban van éppen. Ha a sámán túl messzire kóborol az ösvénytől, a segítő szellemek és a tanítók előírásaitól, elvesztésüket kockáztatja. A Szellemek részei mindennapi érzékelésének és ez hat hétköznapi valóságbeli tudatára, valamint arra is, hogy mások hogyan tekintenek rá. Amint azt Don

Handelman oly éles szemmel felfedezte, a legtöbb olyan ember, akinek nincs közvetlen bejárása a szellemvilágba, csupán amiatt fél a sámántól, mert az állandó kapcsolatban áll a Szellemeikkel (Handelman, 1972:84–101).

Minél inkább áramlik valakin keresztül a Szellemeke ereje, annál nagyobb erejű sámán lesz az illető, feltéve, hogy az erőt megfelelően, vagyis a Szellemekek által meghatározott módon használja. A beavatás után a Szellemekek talán legfontosabb tanítása a leendő sámán számára az, hogy *hogyan éljen erejével mindennapi életében* úgy, hogy az mind az ő, mind az őt körülvevő társadalom számára elfogadható legyen. E tanítások elsajátítása nélkül az újoncot a megőrlés fenyegeti, vagy, ami talán még rosszabb, bolondnak tarthatják és félhetnek tőle, esetleg pusztán neurotikusnak minősítik. E tanítások azért szükségesek, mert minél többet működik együtt a sámán a Szellemekekkel, annál inkább felismeri, hogy a szellemekek a mindenség erejét hordozó létezők, s így egyre inkább tudatára ébred a Mindenség erejének, energiájának. Az is egyre világosabbá válik, hogy a Mindenség ereje, energiája nem más, mint az őbenne is rejlő erő, és az a forrása saját erejének, *saját mély tudatának* – és a kettő azonos. E felismerésből származik az a tudás, hogy *nincs különbség az egyén ereje és a Mindenség ereje, valamint az egyéni tudat és az univerzális tudat között. A kettő egy és ugyanaz.* Más szavakkal, amint azt egy hétköznapi

valóságbeli tanárom mondta egyszer: „minden, ami *én* vagyok, nem ÉN vagyok.”

KÖVETKEZTETÉS

A Mindenség animista természetének fel nem ismerése az egyik fő akadálya annak, hogy a nyugati tudomány megérthesse a tudatot. Ha úgy gondoljuk, hogy minden halott, mindent magunktól különállónak hiszünk. Ebből a nézőpontból nagyon nehéz a tudat vizsgálata, csak akkor lehetséges, ha a tudatot a lényünkből hiányzó valaminek tekintjük. Abból a nagyon kevésből, amit megértettem, világosnak tűnik, hogy a tudat vizsgálatát belül kell kezdeni, önmagam és a tudat kapcsolatával. Egy olyan gyönyörű, olyan mély, olyan mindent felölelő valamit, mint a tudat, kizárólag a nyugati tudományos megközelítésben nem lehet kimerítően tanulmányozni. A keleti tudósok több ezer éve vizsgálják, a sámánok pedig, a sámán-tudatállapotba belépve, talán százezer évnél is régebben. E vizsgálatok eredményei világosan mutatják az élet és a tudat kölcsönös kapcsolatát. Az élet tudatosság. Minden él. Mindennek van tudata és ez köt össze mindannyiunkat.

A SÁMÁNÉRITUS A SÁMÁN SZEMSZÖGÉBŐL

PROLÓGUS

A XIX. század második fele óta vizsgálják a társadalomtudósok a sámánérítust. A legtöbb esetben e tanulmányok a rítus *formájára* összpontosítanak. Ez az írás a sámánérítus *tartalmát* vizsgálja, szembeállítja a formával, és a sámán nézőpontja szabja meg az elemzés irányát.

Úgy tizenkilenc éve, utolsó egyetemi évem alatt kezdtem aktívan érdeklődni a sámánizmus iránt. Akkor arra a következtetésre jutottam, hogy a sámán lényegében kőkorszaki pszichoterapeuta, és azért nyerte el ezt a pozíciót, mert a sámánizmust gyakorló különféle társadalmak felismerték, hogy az érzékeny ember a csoport hasznára lehet. Ahelyett, hogy kitzasztották, elidegenítették volna, ami esetleg a csoportot is gyengítette volna, kiképezték arra, hogy különféle módszerekkel másokat segítsen.

Bár ezt a következtetést fogalmaztam meg, magamban éreztem, hogy a sámánkodásban több rejlik, mint amennyit a néprajztudósok, pszichológiai antropológusok, vallástörténészek és hittérítők, akik munkáit tanulmányaim során olvastam, kifejtettek. Elbűvölt mindaz, amit a régi idők sámánjai a munkájukról mondtak, ugyanakkor a társadalomtudományokban racionális gondolkodást tanultam, így nemigen értettem

a mondandójukat, mert amit mondtak, az nem tűnt lehetségesnek. Kicsit arra emlékeztetett, mintha gyenge fordításban olvasnék megtanulhatatlan, ősi, egzotikus nyelven írt költészetet.

Mégis túljutottam azon, hogy a sámánt skizofrének, vagy ami még rosszabb, olyan sarlatánnak tekintsem, aki a placeboeffektus révén gyógyít pszichoszomatikus betegségben szenvedőket, és szent hazugságokat mond nekik. Világos volt, hogy valami történik, az emberek meggyógyulnak, mégpedig az által, amit a mi társadalmunkban rendkívüli egybeesésnek vagy apró csodának neveznénk. Mindez megtörtént, és a külvilágból érkező tudományos kutatók nem tudtak rá magyarázatot. Én sem voltam külön, én sem tudtam megmagyarázni. Rejtélyes volt. Vagy ahogy bizonyos amerikai indiánok mondják (fordításban): a Nagy Rejtély.

DEFINÍCIÓK

Tisztában vagyok azzal, hogy az évek során folytatódni fog a vita a sámán meghatározásáról, azonban e cikk céljaira a következőképpen definiálom: *a sámán olyasvalaki, aki szándékosan megváltoztatja tudatállapotát azért, hogy egy másik valóságba, a „nem-hétköznapi valóságba”, a szellemek világába jusson. Ott találkozik segítő szellemeivel, akiktől önmaga és/vagy mások számára segítséget, erőt, tudást kér. Küldetését teljesítve visszatér a hétköznapi valóságba, ahol felhasználja vagy*

átadja a frissen kapott tudást és/vagy erőt (Eliade, 1964; Harner, 1980). A sámánizmust önmagában nem tekintem vallásnak, bár beágyazódhat valamilyen vallásba. Meg kell azonban jegyezni, hogy a sámánizmus gyakorlása gyakran vezet el tág értelemben vett „vallásos élményhez”, valamint megadja a sámán életének alapértékeit.

Definícióm szerint sámánrítus minden olyan tett vagy tevékenység a sámán részéről, amelynek kimondott célja a nem-hétköznapi valóság erejének áthozása a hétköznapi valóságba. Ez az a híd, amit a sámán a mi világunk és a szellemek világa között épít. A szertartás nem az erő forrása, hanem az az esemény, amely során az erő eljut a címzett(ek)hez. Nem cél, hanem eszköz. Más szóval, ami a sámánrítusban valójában történik, az a nem-hétköznapi valóságban történik. A szertartás a forma, az erő és a szellemek a tartalom.

A sámánmunkához teljes mértékben nélkülözhetetlen, hogy képesek legyünk *megtapasztalni a nem-hétköznapi valóság valóságát*. Szinte mindenki megtapasztalta már a nem-hétköznapi valóságot, például álomban vagy halálközeli élményben, azonban, mivel a társadalmunk vonakodik elfogadni, hogy a nem-hétköznapi valóság *valóság*, a legtöbb ember így vagy úgy elfojtja élményeit, mert fél attól, mit gondolnának mások. Ez szerencsére változóban van, manapság az emberek nyitottabbak tapasztalataik vizsgálatára és bátrabban beszélnek róluk (Moody, 1977).

Fontos megkísérelni e másik valóság leírását, mert a sámán a sámánkodás során ebben a valóságban tevékenykedik. Amint arra Michael Harner antropológus rámutat:

Minden, az ú.n. anyagi világot jellemző jelenség ott [a nem-hétköznapi valóságban] ugyanolyan valódinak és anyaginak tűnik, mint itt. A sámán azonban ezeket a nem-hétköznapi jelenségeket nem tekinti saját elméje projekciójának, hanem elméje révén jut át az attól függetlenül létező másik valóságba. (Harner és Doore, 1987:4.)

Maria Sabina mazatek sámán így írja le a nem-hétköznapi valóságot:

... a miénken túli világ, egy olyan világ, amely messze-messze van, közeli és láthatatlan. És itt él Isten, itt élnek a holtak, a szellemek, a szentek. Ebben a világban már minden megtörtént és minden ismert.
(Wasson és mások, 1974, idézi Halifax, 1979:130.)

Nem mindenki érzékeli a Maria Sabina által elmondottak szerint a nem-hétköznapi valóságot. Előfordulnak pillanatnyi tapasztalatok, amikor a nem-hétköznapi valóság áttöri a hétköznapi valóság korlátait. A mi kultúránkban többféleképp nevezik az ilyen áttörést, attól függően, hogyan tekintenek rá. Az egyik véglet a

„pszichotikus epizód”, a másik a „csoda” vagy a „reveláció”. Semlegesebb szóhasználat a „megmagyarázhatatlan esemény”, és érvényteleníti az élményt a „képzelet” és a „fantázia”. A sámánnak viszont a sámánkodáshoz tudnia kell, hogy a nem-hétköznapi valóság ténylegesen valóság.

HÁTTÉR

Az utóbbi években a sámánizmus kutatása főképp a könyvtárban zajlik. Ennek részben az a történelmi tény az oka, hogy az állam sosem szerette túlságosan a sámánokat, és így a megfigyelhető sámánok száma még kultúrájuk és lakóhelyük pusztulásának riasztó üteménél is gyorsabban csökken. Ennek ellenére több információban gazdag elemzés született, s néhány komoly felismeréseket is tartalmaz. Csodálatra méltó ugyan az ilyen intellektuális teljesítmény és hízelgő az antropológusok, hittérítők, valláskutatók és társadalomtudósok előző nemzedékeinek terepmunkájára nézve, mégsem szabad elfelejteni, hogy ők is saját kritériumaik, előítéleteik és vakfoltjaik alapján dolgoztak, és ezek nem mindig nyilvánvalóak vagy könnyen érthetőek, ha az ember nincs ott időben és térben az adott helyszínen. A hiányosságok gyakran annál inkább felerősödnek, minél messzebb kerülünk a tényleges forrástól. Ennek eredményeképp gyakran hiányzik annak mélyebb megértése, hogy mi történik valójában a sámánrítusban.

Úgy érzem, ez annak köszönhető, hogy a tudományos megfigyelő nézőpontja az esemény *külső* megfigyelése.

A sámánizmus irodalma bővelkedik olyan példákban, amikor a szerző részt vett ugyan a sámánrítusban, de csak megfigyelői szerepben. A társadalomtudományokban kezdettől fogva a megfigyelő részvétel a fő információgyűjtő módszer. Azonban e módszerbe mindig beletartozott a tudományos távolságtartás. Bár a száz százalékos távolságtartás a konkrét helyzetben, a terepen, akár csak gyakorlati szempontok miatt is szinte lehetetlen, a beszámolókból és monográfiákból könnyű megtartani a tudományos távolságot. Viszont a tudományos távolságtartás önmagában lehetetlenné teszi annak teljes megértését, hogy mi történik a sámánszeánszban. Utóbbihoz nem elég pusztán érvényesnek elfogadni a sámán nézőpontját. A történetek teljességének megragadásához *érezkelni kell az erő jelenlétét*, azon erőt, ami részben a mindenben megtalálható szellemi lényegből származik. Ezt a szemléletet a mi kultúránkban az animizmus szó jelöli, és a sámán számára ez a kézzelfogható valóság. A sámán a rítus során megcsapolja az őt körülvevő tárgyak szellemi erejét. Sokszor ezek általa választott tárgyak, a felszereléséhez tartoznak, és nem azért, mert bizonyos erőket *szimbolizálnak* (Hoppál, 1987), hanem mert *tartalmazzák* ezeket az erőket, egyes esetekben *azonosak velük*. Amint azt Don Handelman antropológus éles szemmel megfigyelte:

A sámán felszerelésére szintén az „erő” szót használták. ... Megfelelő felszentelés után e tárgyakat a sámán segítő szellemei fizikai nyúlványának tekintették. Mint ilyenek, a tárgyak állandó kapcsolatban állnak a segítő szellemmel... (Handelman, 1972.)

Azonban a sámánrítus ereje nem korlátozódik a sámán öltözékére és kellékeire. Fontosabb a sámán által a széanszon hívott szellemi erő, amely a munkát végzi, valamint az a szellemi erő, amit a sámán a szellemvilágból annak hoz, akinek érdekében dolgozik. Ha tehát valaki nem érzékeli az erő jelenlétét a sámánrítus során, a legtöbb, amit remélhet az események empirikus leírása, vagy valamilyen elméleti szintű elemzés, amely még mindig spekuláción alapszik. A legtöbb kísérlet a sámánrítus megértésére ebből áll, mivel a külső megfigyelők többsége nem figyelte meg az erőt, vagy pedig ilyenolyan okból elmulasztott írni róla. Mondandóm szemléltetésére kiválasztottam egy példát.

LEÍRÓ MEGFIGYELÉS

A tapasztalati leírás jó és különleges példája Ivan A. Lopatyin írása: *A Shamanistic Performance to Regain the Favour of the Spirit* [Sámánelőadás a szellem kegyeinek visszaszerzése érdekében] (1940-1941). Bár a sámánszéansz nagyon beleérző ismertetésének tartom az írást, Lopatyin szóhasználata, az „előadás” szó jelez valamit arról, hogy a szerző – esetleg tudat alatt –

hogyan tekint a sámánmunkára. Az előadás fogalma önmagában szűrőt helyez a megfigyelő és a sámán közé. Sok leírásban nevezik „előadásnak” a sámánrítust, és ez a szóhasználat, akárcsak a „közönség” és a „szerep” szó, a formát hangsúlyozza és jelzi a megfigyelő előítéleteit, ami, legalábbis részben, magyarázza a későbbi félreértéseket.

Lopatyin leírásának legkülönlegesebb vonása az, hogy létezik. Lopatyin jelzi, hogy különleges szerencse folytán lehetett tanúja a szertartásnak, több okból is. Ezek egyike a szertartás nagyon intim, személyes természete. A szertartás nem valaki más erejének visszaszerzése érdekében történt, hanem a sámán saját erejét próbálta visszanyerni. A szertartás nem volt nyilvános, a klán többi tagja nem volt tanúja. A további szemtanúk ezek voltak: a tolmács, a sámán egy nőrokona, két gyerek, akiket ágyba dugtak (de akik valószínűleg leskelődtek a takaró alól) és a sámán unokatestvére, aki segített neki. A rítus rendkívül személyes természete miatt – a sámán segítő szellemének könyörgött segítségért és megbocsátásért egy tragédia nyomán, amelyért részben felelősnek érezte magát – meglepő, hogy egyáltalán volt szemtanú. A legtöbb esetben *ez az a fajta sámánszertartás, amelyet a sámán egyedül, a szellemekkel bonyolít le.*

Lopatyin a továbbiakban ismerteti a szertartást, az előkészületeket, a tánccal kísért hosszas, megindító könyörgést, az étel- és italáldozatot a sámán segítő szellemének és a záró táncot.

Ezt a beszámolót azért választottam, mert személyes természete ellenére nyitott volt a szertartás, és mert Lopatyin annyira emberien tudósít róla. Ugyanakkor közli, hogy nem vesz részt a szertartásban, hanem megfigyel, számolja, hányszor táncolja körbe a segítő rokon a tüzet, stb. Azért is ezt a beszámolót választottam, mert foglalkozik azzal, amit a sámánizmus központi kérdésének tekinthetünk: a sámán és segítő szellemei kapcsolatának fontosságával. „Nélküled csak szegény asszony vagyok, segítségeddel hatalmas” (Lopatyin, 1940–41: 354) – kiáltja az asszony, s ebből kiderül, hogy a tényleges munkát a szellemek végzik.

ELMÉLETI SPEKULÁCIÓ

A spekulatív elemzés kiemelkedő példája Anna-Leena Siikala monumentális műve a *The Rite Technique of the Siberian Shaman* [*A szibériai sámán rítustechnikája*] (1978). A szerző elemzését Lauri Honko eszméire alapozza, amelyeket az utóbbi *Role-taking of the Shaman* [*A sámán szerepjátéka*] (1969) című művében fejtett ki. Ennek eredményeképpen elemzése korlátozott érvényű, és az elméleti alapot szolgáltató megállapítások egy része egyszerűen téves. Például ezt írja:

A sámánszeánsz, a sámán nyilvános tevékenységének teret adó rituális előadás a sámánizmus mögött rejlő teljes ideológia megértésének kulcsa.
(Siikala, 1977:28, kiemelés tőlem, JH.)

Valójában „a sámánizmus mögött rejlő teljes ideológia megértésének kulcsa” az, hogy *képesek legyünk megérteni a sámán kapcsolatát segítő szellemeivel és tanítóival*. Amint arra Handelman érzékenyen rámutat:

Minél erősebbé váltak a sámán kötelei a szellemvilággal, annál inkább képes volt erejét arra használni, hogy megértse a szellemvilágban rejlő tudást. Megnövekedett tudásával aztán fokozhatta hatékonyságát a gyógyításban, így még több jót cselekedhetett. Ha úgy folytatta, hogy gyógyítása révén egyre több jót cselekedett, ereje, és ezzel együtt a kapacitása is még több tudás befogadására, tovább növekedett. Az eredmények ezen spiráljának mindig alapfeltétele volt, hogy a sámán teljesítse rituális és közösségi kötelességeit, tiszta lelkű, őszinte és diszkrét legyen, és hű maradjon a [segítő szellemekkel kötött] szerződéshez. (Handelman, 1972:95.)

Siikala, miközben a formára összpontosít, tudomást sem vesz a tartalomról, ami az erő. A sámánszertartás legfontosabb része nem figyelhető meg, ha a megfigyelő nem vesz részt abban, amit a sámán érzel. A sámánrítusban a tevékenység és a kölcsönhatások két szintje működik, a hétköznapi valóság szintje és a nem-hétköznapi valóságé. Ha a megfigyelő következetesen úgy tesz, mintha az egyik szint nem létezne, akkor nem lehetséges átfogóan megérteni a rítust.

Siikala teljes mértékben helyesen állapítja meg:

A sámán szerepei közül a legfontosabb, és ez a sámánizmus minden ágában közös, a gyógyító szerepe.^a (Siikala, 1977:320).

A szerző ugyanakkor teljesen figyelmen kívül hagyja a gyógyító szeánsz eredményét. Ennek persze lehet az az oka, hogy azok a kutatók, akik tanulmányait felhasználta, nem jegyezték le az eredményt. Viszont a hiányzó információ nem szerepel sem a munkahipotézisben sem az elméleti keretben, Siikala nem tulajdonít neki jelentőséget. Ha a legtöbb sámánrítus célja a gyógyítás, akkor az nem hagyható figyelmen kívül a rítus semmilyen komoly elemzésében.

Siikala még ezt írja:

Még a legmélyebb transzban sem szűnik meg teljesen a sámán kapcsolata a valósággal; a szeánsz kereteinek segítségével tartja a kapcsolatot a közönséggel. (Siikala, 1977:340)

Ha jól értem, Siikala arra gondol, hogy a sámán „még a legmélyebb transzban” is figyel a szeme sarkából a „közönséget”, hogy lássa, a show eléri-e a kívánt hatást. Ez nem igaz. Az az igaz, hogy a sámán valószínűleg megváltozott, átváltott sámán-tudatállapotba, ami Harner szerint „nemcsak »transz-

^a Nem a sámánszeánszban betöltött, hanem társadalmi szerepeiről van szó.

ból« vagy transzcendens érzékelésből, hanem a *sámán-módszerek és a megváltozott állapothoz tartozó előfeltevések tanult tudatosságából is áll*” (Harner 1980:21, kiemelés tőlem, JH). Igen, a sámán érzékeli a „közönséget”, ám ebben az esetben „közönsége” a szellemvilág lakóiból áll. A közönség szó használata ebben az esetben falat emel a sámán és szellem-tanítói, -barátai és segítői közé. A sámán teljesen tudatos, csak-hogy ez sámán-tudatosság a nem-hétköznapi valóságban.

Mindent figyelembe véve a szerepjáték szempontjából végzett elemzés rendkívül korlátozó. A sámán munkájára alkalmazva az csak a sámánizmus legfelszínebb aspektusáról ad mélyreható elemzést, semmit nem tesz hozzá annak mélyebb megértéséhez, hogy mi történik a sámánritusban, és becsméri az egyik legszebb, legmélyebb értelmű, legtermészetesebb – egyúttal mégis *társadalmi jellegű* – emberi tevékenységet. Természetesen, amint Shakespeare rámutat, mind színészek vagyunk, mégis mind oly sokkal többek is vagyunk ennél! Ez a *valami több* az, ami érdekessé teszi a sámánt a tanulmányozásra.

SZEMÉLYES RÉSZVÉTEL

Bo Sommarström svéd antropológus megkísérelte – *személyes résztvevőként* – megérezni azt az összetevőt, amitől a sámánizmus sámánizmus. Nepálban járva elment egy tibeti sámán-médiához, hogy kigyógyuljon

az öt hat hete kínzó, tibeti kutatóexpedícióján összeszedett hörghurutból. Sommarström rámutat a tibeti és a számi szertartás hasonlóságaira a sámán, a felszerelése és a beteg kapcsolatrendszerét tekintve, majd így folytatja:

... a különbségek csekélyek és csak a letelepedett és a nomád életmód különbségeit tükrözik. Az alapstruktúra lényegében azonos: a cselekvő, eszközei és a kliens. Így lehetséges kell legyen annak a problémának általános, *a kulturális kontextustól független* vizsgálata, hogy „mi történik valójában” e három összetevő kölcsönhatásaként a transz állapotában. (Sommarström, 1990:132, kiemelés tőlem, JH.)

Sommarström ezután javasolja a „valóság” újabb modelljeinek alkalmazását a problémára, és röviden vizsgálja a holografikus paradigmában rejlő lehetőségeket. Rámutat, hogy a fizikától a pszichológiáig sok tudományágban korlátokba ütközik az analitikus (vagy digitális) modell, és hogy „a kvantumfizika megtanított minket a minden folyamat és jelenség között fennálló belső kapcsolatra” (Sommarström, 1990:135). Menyire hasonlít ez az archaikus sámánbölcsestre, mely szerint minden mindennel kapcsolatban áll! Joan Halifax pszichológus-antropológus ezt így írja le:

A sámánizmusban [a kölcsönös függőség elképzelése] abban áll, hogy minden élet rokon, abban a felismerésben, hogy semmi sem létezhet magá-

ban és magától, anélkül, hogy kapcsolatban állna más dolgokkal, és így örültség magunkat alapvetően az egész Föld különálló részének tekinteni. (Halifax, 1987:220)

Sommarström ezután azt javasolja, hogy a holografikus paradigmában rejlő „sok-világ” interpretáció elfogadása fényt deríthet arra, mi is történik a sámánszeánszon. Ezt írja:

Ez a „sok-világ” modell emlékeztet a hagyományos sámánrendszerek alapvonásaira. Ezek leg többjében a Mindenség Felső, Középső és Alsó Világból áll, amelyek néha további régiókra oszlanak. (Sommarström, 1990:135)

Az én értelmezésem szerint Sommarström cikke remekül érvelő, történelmi kiállítás a nem-hétköznapi valóság valóság volta mellett. Ezzel a kérdéssel zárja:

Lehetséges-e ezek után túlhaladni a „valóság” szokásos törvényeit, főképp az időt és a teret? Ez még mindig csak vallásos hit, filozófiai osztályozás, stb. kérdése, vagy vizsgálhatók-e az ilyen jelenségek tapasztalati úton, az új, tudományágakat egyesítő fogalmi keretek között? (Sommarström, 1990:136)

A válasz természetesen igen: a jelenségek vizsgálhatók tapasztalati és empirikus úton, és nem: ez nem csak filozófia osztályozás és vallásos hit, vagy, amint Hoppál javasolja (1987:95), hiedelemrendszer kérdése. A sámán munkája mindig *tapasztalaton* alapult, olyan tapasztalaton, amit a külső szemlélő, saját korlátolt valóságfelfogása miatt, nem tudott „valódinak” tekinteni, ezért vallásos hitnek, képzelgésnek, hiedelemnek, babonának, elmebajnak, sőt, színjátéknak bélyegezte.

SZEMÉLYES TAPASZTALAT ÉS MAGYARÁZAT

Mint sok fiatal, annakidején én is átéltem több erőteljes élményt amelyet nem tudtam megmagyarázni, és, mivel ebben a kultúrában nőttem fel, fogalmam sem volt, hogyan használjam fel ezeket a tapasztalatokat, sőt, arról sem, hogy egyáltalán használhatók valamire. Aztán harmincas éveim elején megtapasztaltam a nem-hétköznapi valóságot, amikor a szememet egész életemben borító lepel felemelkedett, és *láttam*. A Nap egy helyben állt az égen és megállt a Föld. Voltam én, voltak a Szellemeik, és volt ami volt, úgy, ahogy lennie kellett. Mindez teljesen normálisnak és teljesen valóságosnak tűnt.

Szépíteném a dolgoit, ha úgy fogalmaznék, hogy e tapasztalat után összezavarodtam, egyet mégis biztosan tudtam: jártam a Szellemeik Világában és visszatértem. Tudtam, hogy létezik, és ami a legfontosabb, ez a tudás és tudatosság azóta sosem hagyott el.

Nem sokkal később rájöttem, hogy beavatáson es-tem át. Fegyelmetlenül zajlott, ami bármely területen természetes a kezdeti lépéseknél. Az első lépés a találkozás a szellemekkel. Később az ember megtanulja, hogyan beszéljen, hogyan dolgozzon velük. Ezeket hétköznapi valóságbeli tanár tanítja meg. Mindezek után jönnek a sámánizmus *igazi* leckéi – a nem-hétköznapi valóságbeli tanítóktól.

Felújítottam barátságomat Michael Harner antropológussal, akit jól ismertem New Yorkból. Manapság az alkalmazott, gyakorlati sámánizmus terén végzett munkájáról ismert a leginkább. Alkalmazott alapelvei nem egy kultúra sámánizmusán alapulnak, hanem a klasszikus sámán-tevékenység közös, központi, lényegi elemein, amelyek a világon mindenütt fellelhetők. Példa erre a révülés segítése hangokkal, az utazás a nem-hétköznapi valóság középső, alsó és felső világába, a kapcsolattartás a szellem-tanítókkal és a segítő szellemekkel, valamint a betegség kezelése a káros erőbehatás eltávolításával és/vagy a szellemi erő helyreállításával.

A közös munkával töltött évek során egészen nyilvánvalóvá vált, hogy a sámánkodás képessége minden ember született adottsága (Harner és Doore, 1987; Horwitz, 1989), azonban civilizációnkban a szocializáció mindent megtesz azért, hogy ezt a képességet elfedje vagy kiirtsa. Az is egészen nyilvánvaló lett, hogy egyáltalán nincs szükség drogokra a tudatállapot megváltoztatásához. A sámán-tudatállapot elérésében a mai modern

embernek ugyanúgy beválik az ének, a tánc és a dobolás, mint paleolitikumbeli őseinknek.

Több éve már, hogy komolyan, személyes szinten foglalkozom a sámánizmussal, egyrészt hogy személyes átalakulásomhoz segítséget kapjak, másrészt hogy másokat segítsek fizikai, spirituális, érzelmi és gyakorlati nehézségeikben és problémáikban. E tevékenység során sámánrítusokat végzek, amelyeket tanítóimtól tanultam mindkét valóságban. A cikk mondandóját néhány saját tapasztalatom és megfigyelésem segítségével szemléltetem.

A sámánizmusban járatos külső szemlélő számára, *aki nincs sámán-tudatállapotban*, a rítus a tetteim alapján például a következő szakaszokra osztható: 1) előkészületek, 2) a Szellemek hívása, 3) diagnózis, 4) nem megfelelő helyen levő Szellemi behatás eltávolítása, 5) sámánutazás, 6) elvesztett Szellemi erő visszahozása, 7) hálaadás.

Annak, ami valójában a nem-hétköznapi valóságban zajlik, van némi köze ahhoz, ami láthatóan történik, viszont teljesen más a környezet, a jelenlevőkről nem is beszélve. Már az előkészületek során, amikor a felszerelésemet füsttel megtisztítom, tudatállapotom változni kezd. Érzékelem néhány segítő szellemem közelségét és jelenlétét, míg elhalványul tudatomban a szeánsz hétköznapi valósága. Néha a segítőim megérkezésükkor tanácsokkal látnak el, és néha, amikor a Föld szellemét hívom, megnyílik egy lyuk és közvetlenül lelátok oda, ahol tanítóm az alsó világban lakik. A megfigyelő

azt látja, hogy a csörgőmet a föld felé rázom egy gyenge világitású szobában. Valójában Tanítóm lakhelyére nézek le körülbelül 20 méter magasságból, ő fölnez rám, és lehet gyönyörű napsütés vagy esős este. Gyakran már ekkor fontos utasításokat ad a kezelésre vonatkozóan, például elmondja, mi okozza a problémát, mit lehet tenni, és segítőim közül melyekhez forduljak segítségért.

Amint a diagnózisra kerül a sor, az látható, hogy a bal kezemet ide-oda mozgatom afölött, akivel dolgozom, míg jobb kézzel rázom a csörgőt. Valóban, ez történik a nem-hétköznapi valóságban is, mert ekkor egy-egy lábbal állok *mindkét* valóságban. Az is történik még, hogy mellettem van legalább egy szellem-segítőt, esetleg a páciens túloldalán ül, és arról beszélünk, amit találok vagy nem találok, és arról, hogy mi a teendő. A lehetőségek szinte végtelenek. A lényeg az, hogy bár egy-egy lábon állok mindkét valóságban, az a részem, amely a hétköznapi valóságban van jelen, a munka nagyon prózai részét végzi, például félreteszi a kliens kezét a hasáról, hogy hozzá lehessen férni a köldöke alatt megbúvó óriási piócához.

Gyakori, hogy a rítus során valamikor a páciens érdekében révülésben elmegyek a felső vagy az alsó világba információért, elveszett szellemi erőért vagy mindkettőért. Mivel ezek a révülések nagyon hasonlóak az irodalomban milliószámra közöltekhez, ismertetésük itt nem szükséges. (A sámánizmus újraélesztésével foglalkozók utazásait lásd: Harner,

1980; Horwitz, 1989; Ingerman, 1991). Az viszont, hogy mikor kerüljön sor az utazásra, nem lényegtelen döntés, hanem a segítőkkel közös elhatározás eredménye. A rítus eme kulcsfontosságú szakaszában egy hónapra való eseményt is átélhetek fél óra alatt, mert a nem-hétköznapi valóságba tett utazás kivisz az általunk szokásos módon tapasztalt idő korlátai közül. A szertartásban részt vevők általában érzékelik az utazás eredményeképp érkező erőt és esetenként észlelik az általam átélt események egy részét. A szenttelen megfigyelő számára azonban csak fekszem a földön, és valaki dobol nekem.

EPILÓGUS

Egyszer egyik tanítóm, a kikkapú gyógyító asszony, Páponi elmesélte, mit hallott Nagyanyjától a szellemvilágban:

Tudod, ezekre a szertartásokra csak akkor van szükség, amikor az emberek már nem értik a legnagyobb szertartást – magát az életet. Ezeket a dolgokat már tudod. A legnagyobb szertartás amit végezhetsz, ha szentségként éled minden napodat. Ekkor bőségben élsz majd te is, a körülötted levők is.

Amint azt mindannyian jól tudjuk, a legtöbb embernek nem sikerül e látszólag egyszerű útmutatás szerint élnie. E veszteség ellensúlyozására vannak más szertartásaink,

köztük a sámánszertartások. E cikk célja az volt, hogy hangot adjon a sámán nézőpontjának, mely szerint a sámánrítus vizsgálatának korábbi módszerei csak az összkép felét mutatják meg. A rítus formájának vizsgálata csak része az egésznek. A mélyebb megértés érdekében a rítus tartalmának vizsgálata is szükséges. A sámán nézőpontjának figyelembe vétele, az általa elmondottak érvényesnek tekintése, csak az első lépés. A tartalom – vagyis a *szellemi erő* – megértéséhez *be kell lépni* a formába. Ezt, ha valaki akarja, meglepően könnyen megteheti. Csak annyi szükséges, hogy ki nyissa magát az erőnek.

A POMÓ MAKKÜNNEP

Olyan szerencse ért, hogy 1992-ben Lisa Ann Mertz antropológus elvitt Észak-Kalifornia erdős hegyei közé, a kasaja pomók Makkünnepére.

A Makkünnep hálaadó szertartás, amelyet Lorin Smith sámán és hűgái, a közösség szellemi vezetői tartanak minden évben.

A szertartás fő célja a hálaadás az élet összes áldásáért, valamint további erő és segítség kérése a következő évre. Ebben az évben a huszadik évfordulóját is ünnepték annak, hogy ceremoniális Kórházukba megérkezett a *veja* (spirituális erő).

A szertartás formája egyszerű: főleg énekből, táncból és imádságból áll, és órákon át tart a hagyományos Kórházban. Aztán szünet következik, amelyben a résztvevők által készített ételeket és alkoholmentes italokat fogyasztanak és beszélgetnek. A legfontosabb étel a makk-kása, mivel a fehérekkel találkozás előtt, egészen a XX. századig, a makk volt a pomó étrend alapeleme. Az evés után ismét ének és tánc következik.

Végül egy, a szellemek által meghatározott pillanatban a szertartás záró imával ér véget. Az emberek további evés és beszélgetés után hazamennek. Kívülről nézve az egész esemény nagyon egyszerű.

⁴ Lorin hűgait kérésükre nem nevezem meg. Az első este leírásában említett hűg vezette a szertartást a második este.

Mivel én a legalacsonyabb rangú részvevőnek tartottam magam, úgy döntöttem, igyekszem a lehető legjobban háttérbe húzódní, megtanulni a dalokat, énekelni, amikor kell, és egyszerűen jelen lenni mindkét valóságban. Ez nem volt olyan nehéz. Az emberek barátságosan viselkedtek, az énekek egyszerűek és erőteljesek voltak, és a tűz által megvilágított Körházban körülnézve az ember könnyen elfeledkezett a huszadik századi Kalifornia térbeli és időbeli korlátairól.

Az énekek dallamos kántálása, az összetütogetett bodzafák kísérete, a földön álló dob puffogása, a tűzre rakott leveles borostyánágakról kipattanó szikrák mindmind erősítették azt az érzést, hogy itt valami rendkívül fontos dolog történik. Így is volt. A sámán kezdetben melegítőfelsőt viselt, de a szünet után különleges erőinget vett föl, amelyre ráhímeztek mindazok monogramját, akiken valaha segített: a Nagy-fej-táncra készült.

A Nagy-fej olyan fejdísz, amelyen egy koronából sugarasan pálcák állnak ki. A pálcákra tíz centiméterenként fekete és fehér tollakat erősítenek. Az összhátás félgömbre emlékeztet, nekem mégis inkább erőhívó antennának tűnt. Később hallottam, hogy a Nagy-fejek a pomók legszentebb tárgyai közé tartoznak. Az egyiket Lorin Smith, egy másikat „Mongúz” nevű segítője viselte.

Megkezdődött az ének. Lorin és Mongúz táncolni kezdtek a tűz körül. A kör szélén táncolt Lorin egyik húga és több más, általa és a szellemek által kiválasztott

nő. Az énekesek közepén ültek egy padon. Mi, többiek a falak mentén álltunk körben.

Mindez nagyon békésen zajlott, valami mégis történt, valami nem látható. Úgy tűnt, egyre erősebb fény világítja be a helyiséget. *Véja*, erő töltötte be a termet. Félig lehunyt szememen át úgy láttam, mintha a táncosok lebegnének, a férfiak mintha láthatatlan korcsolyán siklottak volna. A nők lágyan himbálóztak és levegőpárnákon pörögtek, kinyújtott karjuk puhán hullámozott. Észrevettem, hogy Lorin húga felém táncol, egyre közelebb és közelebb jön.

Egyszerre csak ismét a hétköznapi valóságban találtam magam: „Kelj fel és táncolj!” – szólt mellettem ülő barátom. Lorin húga pontosan előttem tartotta a kezét. Megfogtam, és ő fölsegített. Kezdetben igyekeztem úgy táncolni, ahogyan a többiektől láttam, de hamar megadtam magam a táncpartneremen keresztül áradó erőnek. Egyre könnyebben ment. Lázasnak éreztem magam, mégis megteltem erővel, és a termet egyre inkább betöltötte a fény. Végül befejeződött a tánc. Engem rendkívüli energiával töltött fel. Később, miközben barátaimmal visszaautóztunk a tengerparti szállodába, úgy éreztem, egész éjjel ébren leszek. Aztán hajnalig úgy aludtam, mint a bunda.

Az Ünnep második estéje az elsőhöz hasonlóan kezdődött, csak az tűnt fel, hogy Lorin a háttérben marad. Az a húga, aki aznap este a szertartást vezette, bejelentette, hogy ismét Nagy-fej-tánc következik.

Előhívta Mongúzt és Lorin egy másik segítőjét, Davy Garcíát.

Aztán így szólt: „Azt a fickót keresem, aki tegnap táncolt: Jonathant. Látod, emlékszem a nevedre. Állj ide!” Odaálltam, ő pedig néhány nőt kért, hogy a kör szélén táncoljanak. Davy vette fel az egyik Nagy-fejet, majd egyet Mongúzra adott. Azt vártam, hogy előjön Lorin és ő veszi fel a harmadikat, ám Davy hozzám jött oda és az én fejemre tette. Hihetetlen volt, mégis ez történt. A Nagy-fej korona részét vékony ágakból fonják. Az egyik olyan pont, ahol két ág kereszteződött, belenyomódott a homlokomba – nagyon nyomta. Ez csak fokozódott, amikor Davy összekötözte az állam alatt a szíjakat. Elkezdődött az ének és a nők táncba kezdtek. Davy és Mongúz is táncolni kezdett, és én követtem példájukat. Nagyon koncentráltam, jól akartam csinálni. Nagyon elkésérített, hogy képtelen vagyok ezeket a furcsa lépéseket követni, de kitartóan igyekeztem és egyre jobban elkésередtem. Félttem, hogy leesik rólam a Nagy-fej. Nem illett a fejemre, és fájt ott, ahol nyomta a homlokomat.

Aztán egyszer csak megváltozott valami. Anélkül, hogy észrevettem volna, valahogy rájöttem, mi történik valójában. Eszembe jutott, hogy az egész közösségért, az egész világért táncolunk, azért, hogy erőt kapjunk. Éreztem, amint a *veja*, az erő áramlik a Körházba, *veja* áramlik befelé, a Körház *veját* sugároz kifelé, ahogy a tetőgerendák szétágaztak a középső vörösfenyő oszlopból, ahogy a Nap sugarai szerteágaznak és életet

hoznak a Földre. Ismét egyre fényesebbnek érzékelttem a termet. Messzebb került a döngölt földpadló, mintha hirtelen megnőttem volna, mintha lebegtem volna, mintha a lábaim erőfeszítés nélkül mozogtak volna alattam.

Aztán Lorin húgának karja lágyan kihúzott minket, táncosokat a táncteréből az énekesek háta mögé: a tánc véget ért. Kezemet rátettem a hatalmas vörösfenyőtörzsre, amely a Körházat tartotta, amely a világot tartotta. Messziről hallottam Lorin húgának imáját, köszönetét azért, hogy húsz éve *veja* tölti be a Körházat, azért, hogy képesek elvégezni a feladatukat, azért, hogy kultúrájuk felmérhetetlen erővel szemben is fennmaradt, és éreztem, amint zúdul rám az erő, akár az óceán hullámai.

A RÉVÜLÉS HASZNÁLATA MINDENNAPI ÉLETÜNKBEN

- 1. Olyan a kérdésed, amellyel a szellemekhez kell fordulni?*
Ne feledd, a révülés nem a józan ész és a felelősség pótlására, hanem kiegészítésére szolgál!
- 2. Világosan fogalmazd meg a küldetésedet!*
Egy utazásban csak egy feladatod legyen! Tudd, mit kérsz: tanítást, segítséget, tanácsot, gyógyítást vagy választ! A kérdés/kérés kezdődhet például a következőkkel: mi, milyen, hol, hogyan, miért. A kérdés legyen nyitott! Úgy fogalmazz, hogy azt át tudd érezni!
- 3. Teremtsd meg a révülés megfelelő kereteit!*
A neked legjobban megfelelő eszközöket használd (csörgő, dob, oltár, füstölő, dobkazetta vagy CD, stb.)! Legyél pihent és szánj rá elegendő időt! Ha otthon révülsz, gondoskodj arról, hogy nyugalom legyen a szobában! Néhány egyszerű dologgal az otthonosság megzavarása nélkül létrehozható a szent tér. Ne felejtsd el kikapcsolni a telefont!
- 4. Kezdő szertartásoddal hívd a szellemeket és közöld velük szándékaidat!*

Vedd észre és üdvözöld tudatállapotod változását, miközben hívod a szellemeket és ők közelednek! Ez alatt esetleg kicsit módosítható a feladat. Akár még választ is kaphatsz. Légy nyitott a lehetőségre, hogy változik segítségkérséd formája!

5. *A révülésben az egész utazás során emlékezz szándékodra, küldetésedre!*
6. *Ha látszólag zsákutcába jutsz, ismételd meg, de ne csinálj belőle mantrát! Ha lehet, a teljes utazás során tartsd a kapcsolatot segítő szellemeiddel! Ha dönteni kell, kérd segítségüket vagy tanácsukat, hogy ne az egód döntsön! Próbálj közvetlen kapcsolatba lépni azzal, amivel találkozol, ahelyett, hogy a távolból figyeled vagy spekulálsz felőle! Ha küldetésed véget ért és visszahív a dob, vagy ha a szellemek visszaküldenek, mondj köszönetet és térj vissza!*
7. *Hozd vissza az erőt és a bölcsességet!*
Ez fontos elem, amit gyakran elmulasztunk vagy elfelejtünk. Addig írd vagy rajzold le a tapasztaltakat, amíg emlékszel rájuk! Hogyan kaptad meg a segítséget? Mi volt a válasz, tanács, tanítás? (Lásd: *Javaslatok a révülés tanításának és mélyebb igazságának feltárására*, 181. oldal.) Küldetésed megfogalmazása a révülés kincsesládájának kulcsa. Húzd alá mindazt, ami fontosnak tűnik! A lényegét írd le néhány

mondatban úgy, hogy meg tudd jegyezni, át tudd érezni és meditálni tudj rajta!

8. *Őrizd meg az erőt!*

Emlékezz a tapasztaltakra és bánj velük tisztelettel!
Ne elemezd és ne szedd ízekre az utazást! Érezd meg, mit tudsz használni, és azt használd!

9. *Légy nyitott mélyebb tanításokra!*

Keresd a jeleket, amelyek életed és a következő révülések irányát mutatják! Ültesd át a gyakorlatba azt, amit mutattak neked! Érezd a változást az életedben!

JAVASLATOK A RÉVÜLÉS TANÍTÁSÁNAK ÉS MÉLYEBB IGAZSÁGÁNAK FELTÁRÁSÁRA

1. Olvasd el a leírt bekezdéseket! Mit mondanak neked? Próbáld pár mondatban összefoglalni! Ez hogyan kapcsolódik a küldetéshez?
2. Közvetlenül a révülés után a lehető legrészletesebben írd le az utazást! Az apró részleteket könnyű elfelejteni. Ha sámántanácsadóval dolgozol, ne emlékeztetből, hanem a kazettáról írd le a révülést röviddel a munka után! A lap tetejére mindenképp írd fel a küldetést! Ha sámántanácsadóval dolgozol, hallgasd meg a kazettára felvett beszélgetést is, és jegyezd le a fontosnak tűnő megfigyeléseket, sajátjaidat és a tanácsadóit egyaránt! Olvasd át az utazást! Próbáld megjegyezni a lényeges pontokat!
3. A következő napokban gondold át az utazást, a küldetést és a kapott válaszokat! Próbáld felidézni az átélt érzéseket! Néhány nap múlva újra olvasd át az utazást! Húzd alá azokat a részeket, amelyek a feladat fényében a legfontosabbnak tűnnek!
4. Írd le, amit aláhúztál, olvasd el, majd olvasd el újra a küldetést! Utóbbi szem előtt tartva írd néhány

bekezdést arról, amit aláhúztál! A leírtak hogyan kapcsolódnak a küldetéshez?

Lényegében ez a módszerem. Úgy találom, hogy segít sokkal mélyebben és közvetlenebbül megérteni, mit próbálnak tanítóim mondani. Segít a következő révülés feladatának megfogalmazásában is. Érdekes néhány hónap múlva mindezt újra elvégezni. Ekkor olyan, még mélyebb tanításokat is felfedezhetünk, amelyekre a révülés idején még nem voltunk felkészülve. Gyakran az is világosabbá válik, hogy mi életutunk következő lépése, és hogy keresésünket a személyes vizsgálódás mely területén folytassuk.

IRODALOM

- HARNER, MICHAEL: *A sámán útja : Erő és gyógyítás megváltozott tudatállapotokban.* Édesvíz, 1997.
- INGERMAN, SANDRA: *Lélekviszahívás : Elveszett énrészeink visszaszerzése egy ősi sámán módszer felelevenítésével.* Amritana, 2008.
- BOLYKI TAMÁS (szerk.): *A világ legnagyobb sámánjai.* 2010 Alapítvány, 1999.
- BÖSZÖRMÉNYI GYULA: *Gergő és az álomfogók.* Magyar Könyvklub, 2002.
- DIÓSZEGI VILMOS: *Samanizmus.* Terebess, 1998.
- DIÓSZEGI VILMOS: *Sámánok nyomában Szibéria földjén.* Magvető, 1960; Terebess, 1998.
- DIÓSZEGI VILMOS: *A sámánhit emlékei a magyar népi műveltségben.* Akadémiai, 1958; 1998.
- DIÓSZEGI VILMOS: *A pogány magyarok hitvilága.* Akadémiai, 1958; 1973; 1985.
- DRURY, NEVILL: *Sámánok, látnokok.* Édesvíz, 1994.
- ELIADE, MIRCEA: *A samanizmus.* Osiris, 2001, 2005.
- FIRE, JOHN/LAME DEER – RICHARD ERDOES: *Sánta Őz, a szüi indián sámán.* Európa, 1988; Filosz, 2004.
- HALIFAX, JOAN (szerk.): *Sámánhangok : Látnoki beszámolók a világ minden tájáról.* Filosz, 2006.
- HALIFAX, JOAN: *Shaman – The Wounded Healer.* Thames and Hudson, 1988.
- HOPPÁL MIHÁLY: *Sámánok : Lelkek és jelképek.* Helikon, 1994.
- HOPPÁL MIHÁLY: *Sámánok Euráziában.* Akadémiai, 2005.

- KALWEIT, HOLGER: *Sámánok, gyógyítók és javasemberek*. Filosz, 2009.
- KÖVÁRI KATALIN (szerk.): *Sámándobok, szóljatok : Szibéria őslakosságának népköltészeté*. Európa, 1973.
- MELLES KORNÉLIA: *Nisan sámánő : Mandzsu vajákos szövegek*. Helikon, 1987.
- NARBY, JEREMY –HUXLEY, FRANCIS: *Sámánok : Ötszáz év a tudáshoz vezető ösvényen*. General Press, 2005.
- RASMUSSEN, KNUD: *Thulei utazás : Kutyaszánon az eszkimók földjén*. Gondolat, 1965.
- SÁNTHA ISTVÁN (szerk.): *Halkuló sámándobok : Diószegi Vilmos szibériai naplói, levelei*. L'Harmattan/MTA Néprajzi Kutatóintézet, 2002.
- VITEBSKY, PIERS: *A sámán*. Magyar Könyvklub/Helikon, 1996.
-
- DOORE, GARY (szerk.): *The Shaman's Path*. Shambhala, 1988.
- MASON, BERNARD S.: *How to Make Drums, Tom-Toms, and Rattles*. Dover Press, 1974.
- MATTHEWS, CAITLÍN: *Singing the Soul Back Home*. Element, 1995.
- NEIHARDT, JOHN G.: *Black Elk Speaks*. University of Nebraska Press, 1979.
- NICHOLSON, SHIRLEY (szerk.) *Shamanism : An Expanded View of Reality*. Quest, 1987.
- WOOD, NICHOLAS : *Voices from the Earth : Practical Shamanism*. Sterling, 2000.

KAPCSOLÓDÓ TÉMAKÖRÖK

- ANGULO, JAIME DE: *Indián mesék*. Jaffa, 2006.
- BALÁZS LAJOS, DR.: *Menj ki én lelkem a testből*. Pallas-Akadémia, 1995.
- CAPRA, FRITJOF: *A fizika taoja*, Tericum, 1998.
- CASTANEDA, CARLOS: *Don Juan tanításai*. Gondolat, 1991, Édesvíz, 1997, 2003.
- CASTANEDA, CARLOS: *Másik világ kapujában*. Édesvíz, 1997, 2003.
- CASTANEDA, CARLOS: *Ixtláni utazás*. Édesvíz, 1997, 2003.
- DALAI LÁMA, ÓSZENTSÉGE, A: *Ósi bölcsesség, modern világ*. Európa, 2001.
- DALAI LÁMA, ÓSZENTSÉGE, A: *Út a nyugalomhoz*. Írás, 2001.
- DALAI LÁMA, ÓSZENTSÉGE, A és HOWARD C. CUTLER: *A boldogság művészete*. Trivium, 2002.
- GROF, STANISLAV – CHRISTINA GROF: *Spirituális válság: Krízisek a belső átalakulás útján*. Pilis-Print, 2007.
- KÜBLER-ROSS, ELIZABETH: *Túléltem a halálatot*. Édesvíz, 1992.
- KÜBLER-ROSS, ELIZABETH: *A halál és a hozzá vezető út*. Gondolat, 1998.
- MOODY, RAYMOND A.: *A fényen túl*. Szent István Társulat, 1989.
- MOODY, RAYMOND A.: *Visszatérés*. Édesvíz, 1992.
- MOODY, RAYMOND A.: *Élet az élet után*. Totem, 1993.
- RAM DASS – PAUL GORMAN: *Hogyan segítek: Szellemi inspiráció és érzelmi támasz a segítségnyújtáshoz*. Ursus, 1999.
- RAM DASS: *Az öregedés művészete*. Mandala-Véda, 2008.
- RŰMÍ, MAULÁNÁ DZSALÁL AL-DÍN MOHAMMAD: *Mint a felhő, mint a szél: szárharminchat Rubá'í*. Mentor, Marosvásárhely, 2003.
- SZÓGYAL RINPOCSE: *Tibeti könyv életről és halálról*. Magyar Könyvklub, 1995.

- THICH NHAT HANH: *A béke légy te magad.* Ursus Libris 2003.
 THICH NHAT HANH: *A béke érintése : Gyakorlatok a tudatos figyelemmel élt mindennapokhoz.* Édesvíz, 2004.
 THICH NHAT HANH: *Tanítások a szeretetről : Szeretmeditációk a gyógyulásért.* Édesvíz, 2004.
 THICH NHAT HANH: *Harag : Útmutató a bennünk tomboló erők megszelídítésére.* Trivium, 2004.
 THICH NHAT HANH: *Szívem, a Nap : Az éber tudatosságtól a szemlélődésből fakadó felismeréséig.* Ursus Libris, 2005.
 THICH NHAT HANH: *Vegyen körül a szeretet : Éld éberen a napjaidat : Útmutató az év minden hetére.* Bioenergetic, 2008.

- GROF, STANISLAV-JOAN HALIFAX: *The Human Encounter With Death.* Bookthrift, 1977.
 HALIFAX, JOAN: *Being with Dying.* Sounds True, 1997 (kazetta-sorozat).
 LEVINE, STEPHEN: *A Year to Live : How to Live this Year As If It Were Your Last.* Bell Tower, 1997.
 RUMI: *The Essential Rumi.* Harper, 1995.

HIVATKOZÁSOK

- ANGULO, JAIME DE 1926: The Background of Religious Feeling in a Primitive Tribe. *American Anthropologist*, 28.
 ANGULO, JAIME DE 1955: *Indian Tales.* A. A. Wyn; North Point Press, 1997; Heyday Books, 2003. Magyarul: *Indián mesék.* Jaffa, 2006.
 CUSHING, FRANK H., 1966: *Zuni Fetiches.* Government Printing Office, 1883; KC Publications.

- ELIADE, MIRCEA, 1964: *Shamanism : Archaic Techniques of Extasy*.
Magyarul: *Samanizmus : Az ekstázis ősi technikái*. Osiris, 2005.
- HALIFAX, JOAN (ed.), 1979 *Shamanic Voices*, Dutton Magyarul:
Sámánhangok : Látnoki beszámolók a világ minden tájáról. Filosz, 2006.
- HALIFAX, JOAN, 1987: Shamanism, Mind, and No Self. In:
NICHOLSON, 1987:213–222.
- HANDELMAN, DON, 1967a: The Development of a Washo Shaman.
Ethnology 6:444–464.
- HANDELMAN, DON, 1967b: Transcultural Shamanic Healing: A
Washo Example. *Ethnos* 32:49–166, Stockholm.
- HANDELMAN, DON, 1972: Aspects of the Moral Compact of a
Washo Shaman. *Anthropological Quarterly* 45/2:84–101.
- HARNER, MICHAEL, 1980: *A sámán útja : Erő és gyógyítás
megváltozott tudatállapotokban*. Édesvíz, 1997.
- HARNER, MICHAEL and GARY DOORE, 1987: The Ancient
Wisdom in Shamanic Cultures. In: NICHOLSON, 1987:3–16.
- HONKO, LAURI, 1964: Role-taking of the Shaman. *Temenos* 4.
- HOPPÁL MIHÁLY, 1987: Shamanism: An Archaic and/or Recent
Belief System. In: NICHOLSON, 1987:76–100.
- HOPPÁL MIHÁLY and OTTO VON SADOVSZKY (eds.), 1990:
Shamanism: Past and Present. MTA Néprajzi
Kutatóintézet/International Society for Trans-Oceanic Research.
- HORWITZ, JONATHAN, 1989: On Experiential Shamanic
Journeying. In: HOPPÁL és VON SADOVSZKY, 1990:373–377.
- INGERMAN, SANDRA, 1991: *Soul Retrieval: Mending the Fragmented
Self*. Harper. Magyarul: *Lélekvisszahtvás*. Amritana, 2008.
- LOPATIN (LOPATYIN), IVAN A. 1940–41: A Shamanistic
Performance to Regain the Favor of the Spirit. *Anthropos* XXXV–
XXXVI:352–355.
- MOODY, RAYMOND A. JR., 1977: *Reflections on Life after Life*. G.
K. Hall.

- NICHOLSON, SHIRLEY (ed.), 1987: *Shamanism : An Expanded View of Reality*. Quest.
- NOLL, RICHARD, 1987: The Presence of Spirits in Magic and Madness. In NICHOLSON, SHIRLEY (ed.): *Shamanism : An Expanded View of Reality*, Quest.
- SIKALA, ANNA-LEENA, 1978: *The Rite Technique of the Siberian Shaman*. Suomalainen Tiedeakatemia.
- SOMMARSTRÖM, BO, 1990: The Sami Shaman's Drum and the Holographic Paradigm Discussion. HOPPÁL and VON SADOVSZKY, 1990:125-144.
- WASSON, R. GORDON; GEORGE COWAN; FLORENCE COWAN and WILLARD RHODES, 1974: *Maria Sabina and Her Mazatec Mushroom Velada*. Harcourt Brace Jovanovich.

A CIKKEK FORRÁSAI

A könyv megjelenése idején a kötet írásai közül számos eredetije olvasható az Interneten. Ezek helyét megadtuk.

- Minden élet összefügg: a sámán küldetése. All Life is Connected : The shaman's journey. *www.shamanism.dk*. Fordította Földes György.
- Mind kapcsolatban állunk. We are all connected. *Caduceus* 37.
Fordította Földes György.
- Animizmus – mindennapi mágia. Animism–Everyday Magic. *Sacred Hoop Magazine* 9. *www.sacredhoop.org*. Fordította Földes György.
- Vesd le a zoknid és állj a fűvön! Interjú az MTV₂ (ma M₂) tévécsatorna számára. Fordította Hatfaludi Judit (tolmácsolás) és Földes György.
- Kézünkben az erő: bevezetés a csörgők világába. Power in the Hand : An Introduction to the Rattle. *Sacred Hoop Magazine* 36.
www.sacredhoop.org. Fordította Földes György.
- Mai gyakorlati sámánizmus. Kézirat. Fordította Földes György.
- Hazatérés: sámánmunka lélekvesztés esetén. Coming Home : The Shaman's Work with Soul-Loss. *Sacred Hoop Magazine* 13.
www.shamanism.dk. Fordította Schmidt Sára és Földes György.
Magyarul: *Komplementer Medicina* 1998/7.
- Sámánizmus, élet és halál. Shamanism, Death and Life. *Spirit Talk* 15.
www.shamaniccircles.org. Fordította Földes György.
- Spirituális ökológia. *Cédrus* 1998/6–8 („Az ember, aki tud” címmel).
Fordította Schmidt Sára.
- Egy úton a szellemekkel. Walking with the Spirits. *Spirit Talk* 4, *Sacred Hoop Magazine* 22. Fordította Földes György.
- A sámán tudatállapota avagy mit is csinálok én? Shamanic States of Consciousness or What Am I Doing Here. Előadás a Society for the Anthropology of Consciousness által 2000 áprilisában, Tucson-ban (USA, Arizona) rendezett konferencián. *www.shamanism.dk*. Fordította Földes György.

- A sámánrítus a sámán szemszögéből. The Shamanic Rite Seen from a Shamanic Perspective. In: AHLBACK, TORE (szerk.): *The problem of ritual : Based on papers read at the Symposium on Religious Rites, held at Abo, Finland, on the 13th-16th of August 1991*, Almqvist & Wiksell, 1993. Fordította Földes György.
- A pomó Makkünnep. Pomo Acorn Festival. *Sacred Hoop Magazine* 9. www.sacredhoop.org. Részlet a „The Absence of ‘Performance’ in the Shamanic Rite” című cikkből. In: KIM, TAE-GON és HOPPÁL MIHÁLY (szerk.): *Shamanism in the Performing Arts*, Budapest, 1995. Fordította Földes György.
- A révülés használata mindennapi életünkben. Using the Shamanic Journey in your Everyday Life. Kézirat. Fordította Földes György.
- Javaslatok a révülés tanításának és mélyebb igazságának feltárására. Suggested Steps for Coming to the Deeper Truths and Teachings of your Journeys. Kézirat. Fordította Földes György.