

*Šaman je spíše sluhou posvátného,
než jeho knězem.
John Matthews*

Veškerá hudba, jak ji dnes známe, vznikla z šamanských rituálů. Šaman je člověk, který velmi dobře ví, že nemůže změnit a ovlivnit ani jiné lidi, ani svět kolem sebe. Šaman nemění svět, on mění způsob, jakým svět vnímá. Šaman umí navodit stav změněného vědomí, umí se dostat do transu. Používá k tomu, kromě zpěvu a tance, především zvuku a rytmu svého bubnu. Zvuk je v tomto případě spouštěč a katalyzátor změněných stavů vědomí a také nejbezpečnějším průvodcem na cestě do hlubin vědomí. Slovo šaman lze přeložit jako „shořet, zapálit“ a vysvětluje schopnost šaman pracovat s tepelnou energií. Je to stejná dovednost, která chrání před zraněním ty, co přecházejí po rozžhaveném uhlí, nebo umožňuje lamovi sedět několik dnů v meditaci na sněhu.

Dnes se již ví, že podvědomí člověka nikdy nelže a vždy zná řešení všech otázek a problémů. Šaman zvládl způsoby, jak se na své podvědomí napojit. Není čarodějem, ale sám sobě moudrým rádcem, lékařem, filosofem.

První ze šesti šamanských základních pravidel zní: „Zvuk je základem všeho.“ Kdysi dávno se šamanských rituálů zúčastňovali všichni členové kmene, později již jen šamani. Pomocí písní, zvuků a tance se šaman spojil s předky, dostal se na vzdálená místa, komunikoval s duchy zemřelých. Uměl ale také komunikovat se svým tělem, s jeho nitrem, ale i jeho neviditelnými částmi.

Smysl šamanských rituálů metaforicky osvětluje jedna typická šamanská historka: Dlouho nepršelo, dobytek řval žízni a kukuřice schla na polích, a tak si indiáni rozhodli požádat svého šamana, aby zařídil déšť. Šaman se vymlouval, že už to neumí, že už to zapomněl. Když ale další tři dny nezapršelo a indiáni stále naléhali, šaman se rozhodl, že se o to pokusí. Zavřel se ve svém týpí a tři dny meditoval, cvičil, pil bylinné čaje a vykonával další různé očistné praktiky. Čtvrtý den ráno vyšel ven před své týpí, sedl si a čekal. Indiáni čekali s ním, ale když už slunce zapadalo a stále nikde ani mráčku, zklamaně odešli. Šaman ale seděl dál. Už za tmy se náhle zvedl vítr, objevily se mraky a zanedlouho se za zvuku hromu spustil liják. Indiáni vyběhli ze svých týpí, skákali, radovali se a nadšeně poplácávali šamana po ramenou: „Ty jsi tak silný a mocný! Přivolał jsi mraky, zvedl vítr a spustil déšť!“ Šaman se ale ohrazoval: „Já přece nic nepřivolał, jsem člověk jako vy a člověk nemůže poroučet větru a dešťům. Já jsem se jen za ty tři dny dal do pořádku. A když já jsem v pořádku, tak i mé okolí by mělo být v pořádku.“

Šamanský buben je většinou plochý bubínek potažený kůží zvířete. Dřevěný rám symbolizuje vesmír a všechno to, co člověk nemůže ovlivnit, kůže symbolizuje energii, sílu a ducha sítě vztahů prostředí, jehož jsme součástí. Palička – to je šaman sám. Bubínek sám a hlavně kůže je „oživována“ nejrůznějšími metodami, právě proto, aby pak poskytovala co nejvíce vysokých alikvótů. Kůže bubínku je navíc často bohatě a velmi symbolicky zdobena, např. v Laponsku různé symboly představují snové krajiny jiných světů a další pak označují šamanské duchy, cesty a pomocníky.

Šamani často používají i různá chřestidla a rytmická štěrchátka, a tamburína, jak ji dnes známe, je jakousi zmenšeninou původního šamanského bubínku. Plochý tvar a velká ozvučná plocha blány poskytují hluboké tóny velmi nízkých frekvencí, a plíšky velmi vysoké frekvence. Šamani tak empiricky velmi dobře využívali schopnost zvuku ovlivnit celé tělo – nízké tóny ovlivňují dlouhé kosti a větší části těla, velmi vysoké frekvence působí na jednotlivé buňky a neurony.

Náhodné interference ručně dělaných, a tedy ne identicky přesných plíšků, které jsou používány vždy v párech, právě tak jako náhodně interferenčně vzniklé velmi nízké frekvence při skupinovém bubnování pak velmi efektivně ovlivňují činnost mozku v oblasti mozkových vln théta.

Mozkové vlny, tedy to, co zatím dokážeme z neuvěřitelně složité činnosti mozku monitorovat, rozeznává současná medicína jako vlny beta (13 – 30 Hz), které jsou jakýmsi vnějším ukazatelem běžného bdělého stavu vědomí, alfa (7 – 12 Hz), které indikují zklidněný stav, běžně dosahovaný při meditaci, nebo jen těsně před usnutím, který je zároveň spojen s větší produkcí *endorfinů*, přirozených opiátů, které velmi ovlivňují mentální stav člověka.

Mozkové vlny théta (4 – 7 Hz) a delta (0,5 – 3 Hz) jsou západní medicínou označovány jako stavy téměř patologické a nebezpečné – člověk ztrácí vědomí. Studie mozkových vln zkušených meditátorů (zenových buddhistů, současných amerických jóginů) ale prokázaly, že při troše praxe člověk dokáže pobývat ve stavu mozkových vln théta nebo dokonce delta, aniž by ztratil vědomí. Navíc jsou tyto stavy provázeny mystickými náboženskými zážitky a dalšími doprovodnými jevy změněného stavu vědomí.

My Evropané ve zvuku bubnu slyšíme jen rytmus, maximálně jen přímé údery paličkou na blánu bubnu. Kdybychom se ale zaposlouchali pozorněji, uslyšeli bychom, že kromě hlubokých tónů vibrující blány při každém úderu paličkou do středu bubínku se ozývají i střední tóny záchvěvů celé plochy blány a velmi vysoké alikvótní tóny. Při úderu paličkou (nebo prsty) na hranu bubínku se z dobrého bubínku ozve nádherný znělý vysoký tón, plný alikvótních, léčivých frekvencí.

Šamani některých sibiřských kmenů dokonce používají bubínků vejčitého, oválného tvaru. Když se tyto bubny dostaly do rukou západním etnografům a muzikologům, byly komentovány ironicky a z pozice kulturní dominance západu. Později se ale při přesném měření rozsahu zvukových vln ukázalo, že při úderu na přesné místo oválného bubínku se ozve nejen základní tón se spoustou slyšitelných alikvótů, ale také určité zvuky o frekvenci nad hranicí slyšitelnosti lidského ucha. Šamani totiž velmi dobře z vlastní zkušenosti věděli o obrovském efektu ultrazvuku a infrazvuku na lidskou psychiku a dokázali si pro své potřeby vyrobit příslušný zdroj těchto zvuků.

Šaman do stavu změněného stavu vědomí (dnešní odborná literatura už rozlišuje „stav šamanského vědomí“) vstupuje i za použití různých dalších metod (např. psychedelických drog), ale zvuk bicích nástrojů se používá všeobecně ve všech kulturách po celém světě. Pravidelný monotónní zvuk s určitým počtem úderů za vteřinu napomáhá velmi rychlému přechodu do šamanského stavu vědomí. Šaman si dokáže pamatovat vše, co se děje, když takto „cestuje“ za zvuku bubnu, protože při tomto způsobu změněného stavu vědomí za použití zvuku a rytmu zůstává zachována paměť, nejsou zde žádné škodlivé vedlejší účinky a člověk může kontrolovat délku cesty způsobem, který u psychedelik nelze použít. Zvuk bubnu aktivuje mozek na frekvencích 4 – 7 cyklů za vteřinu, což odpovídá EEG frekvenci théta – a to jistě není náhoda.

V mnoha kulturách šamani používají ke zklidnění své mysli a psychiky svých pacientů i písně. Často jsou to jen jakési popěvky a nesrozumitelné slabiky. V jazyce běžné reality pro ně neexistuje překlad. Pravděpodobně slouží k jakémusi vyhnutí se logickým jazykovým částem programu našeho mozku a k propojení s jeho intuitivnější částí. Schopnost reagovat na melodii či jen úryvek písně změněným stavem vědomí lze nacvičit a uvádí se, že např. v některých kmenech dívky upadají do transu při zaslechnutí jen kousku melodie šamanské písně. Mimochodem, J. Achterbergová uvádí zkušenost svého katolického přítele, který zjistil, že jím řízená mše ztratila mnoho ze svého působení, jak na něj tak i na jeho posluchače, když přestala být sloužena v latině: „Když člověk neví, co slova znamenají, komunikuje s bohem přímějí.“

Zvuk bubnu a chřestítek vytváří atmosféru koncentrace i uvolnění a umožňuje šamanovi vstoupit hlouběji do transu. Některá fyziologická fakta roli zvuku v tomto ohledu podporují. Proč mozek i tělo člověka reaguje tak silně na zvuk a hudbu, není ještě zdaleka prozkoumáno. Jedno je ale jisté, šamanských zkušeností se v modernějším slova smyslu dnes využívá velmi často při potlačení bolesti, urychlení hojení, vylepšení psychického stavu při dlouhodobých nemocích, alergiích a dalších psychosomatických potížích. Některé studie přímého působení akustické stimulace na mozek prokázaly, že bubnování s nízkou frekvencí způsobují tzv. „posluchačskou indukci“. Zjistilo se, že citlivost k rytmické stimulaci je zvyšována stresem, metabolickou nerovnováhou, únavou atd., což všechno jsou součástí šamanských rituálů. Pokusné osoby referovaly subjektivní vizuální a sluchové představy, nejčastěji v rozsahu 4 – 7 cyklů za vteřinu, což je rytmus mozkových vln théta. Jiná studie potvrdila, že rytmus théta úzce souvisí s tvořivostí, neobvyklým řešením problémů, zvýšenou představivostí a stavy snění. Prokázal se také rychlejší a hlubší účinek šamanského bubnování při použití více bubnů. Zvuková stimulace přitom nemusí být vnější, stačí jen její představa. Potvrdila se tak dlouhodobá zkušenost rádža jógínů a všech, kteří se naučili pracovat s mantrami. Pomocí takovéhoho imaginárního zpěvu lze velmi rychle docílit jak zvýšenou aktivitu mozkových vln alfa a théta, tak příznivé tělesné účinky, včetně zpomalení tepu, poklesu krevního tlaku a svalového napětí.

Šamanem může být každý z nás, a podle jedné studie přibližně 4% Američanů mají „vidění“, „slyší hlasy“ a „dotýkají se“ imaginárních společníků. Dlouhodobě se prokázalo, že lidé se sklony k takovýmto fantaziím se snadněji adaptují. Tak jako šamani dosahují úrovně koncentrace, přesahující schopnosti průměrných lidí. Šamani velmi dobře snášejí vyčerpávající úsilí při léčebných obřadech, které někdy trvají i několik dnů. Vykazují velkou fyzickou odolnost a jsou schopni velmi dobře ovládat některé výjimečné tělesné funkce. Šamani jsou jakýmsi profesionálními hudebníky, léčiteli a psychology, kteří ovšem vždy velmi dobře vědí, co dělají. Jeden Eskymák na dotaz, jestli je angakok (šaman) odpověděl, že ne, protože nikdy nebyl nemocen. Šamani si nejdříve utrpení nemoci i mnoha psychických potíží a utrpení prožijí na vlastní kůži (jejich trénink je mnohaletý a projít iniciačními obřady vůbec není snadné) a pak jsou teprve schopni se svými stavy a stavy jiných lidí pracovat. O propojenosti světa energií z hlediska šamana svědčí i např. svědectví peruánského sochaře, vegetalisty (léčitele) Augustina Rivase. Ten měl vizi, ve které mu jeho mrtvá babička ukazovala léčivé stromy a nabádala ho ke slizni některých kořenů. Rivas viděl kořeny jakoby obydlené všemi druhy antropomorfních bytostí. Když je sklízel a pokládal si je na rameno, vydával každý z nich hudební tón.

Šamanismus je umění pracovat s extází. Extáze je ovšem také častým důsledkem působení hudby. Nejspolehlivěji vyvolá stav extáze u jakéhokoliv člověka ne sport nebo sex, jak by se dalo očekávat, ale právě zážitek z hudby.