

Prefazione



SEBBENE MI SENTISSI SOSTENUTA dalla famiglia e dai miei insegnanti durante la crescita, sentivo di non aver mai ricevuto un “manuale di istruzioni” su come vivere la realtà del mondo quotidiano. Ho trascorso una bella infanzia. Avevo genitori affettuosi e, nonostante mio fratello e io fossimo sempre in lotta fra noi, avevamo un ottimo rapporto. Mi piaceva andare a scuola e imparare cose nuove. Fin da bambina coltivavo una profonda vita spirituale ed ero a mio agio nei regni dello spirito; ma sebbene avessi delle esperienze spirituali, non avevo alcun sentiero da seguire.

Eravamo negli anni Sessanta, un'epoca molto rivoluzionaria in cui le persone della mia età cercavano di far nascere una nuova consapevolezza nel mondo. Io cercavo modi per sentirmi collegata alla vita, ma mi ritrovavo in difficoltà, incapace di vivere un'esistenza significativa. Da adolescente ero coinvolta nella protesta contro la guerra in Vietnam. Ero egualmente convinta sia di non avere alcun potere sia del fatto che si trattasse di una guerra ingiusta. A prescindere da ciò che provavo, non avevo alcun potere di dar vita al cambiamento.

Questo spiega perché io consideri un grande dono l'essere stata iniziata ai viaggi sciamanici nel 1980. Ho incontrato il mio spirito aiutante, uno spirito guardiano che, col passare del tempo, ha risposto alle mie domande su come portare gioia, significato e salute nella mia vita. Lo sciamanismo mi ha fornito una via e una struttura da seguire per approfondire il mio sentiero spirituale. Ho trovato l'*empowerment*, il potenziamento di cui avevo bisogno impegnandomi nella pratica dello sciamanismo come stile di vita.

Continuando a collaborare col mio spirito guardiano e con vari altri spiriti aiutanti, ho imparato che la pratica dello sciamanismo

rappresenta molto più del fare semplici viaggi nei mondi invisibili per accedere alle informazioni. Lo sciamanismo è un modello di vita. Quindi cominciai a insegnare lo sciamanismo inteso come metodo per cambiare la nostra vita e l'ambiente circostante.

Come parte integrante di questo lavoro, che ho chiamato Medicina per la Terra, sono stata invitata dalla School of Integrative Medicine dell'Università del Michigan a partecipare a una ricerca pilota per esplorare gli effetti di Medicina per la Terra su persone che avevano subito un infarto. Lo studio si componeva di tre gruppi. Uno di essi lavorava con me e apprendeva i principi sciamanici che insegno in Medicina per la Terra. Questo gruppo veniva messo a confronto con un secondo gruppo che riceveva cure cardiopatiche standard e con un terzo, che partecipava a un ritiro per cambiare le abitudini di vita gestito dal Cardiovascular Center dell'Università del Michigan, incentrato sulla nutrizione, l'esercizio fisico e la gestione dello stress¹.

Lo studio si serviva di vari standard di riferimento fisici e psichici per registrare i progressi del programma. Il gruppo di Medicina per la Terra ha fatto rilevare una riduzione immediata del 50% del punteggio riferito al livello di depressione in base al Beck Depression Inventory; inoltre ha evidenziato un forte miglioramento in un test di misurazione del livello di speranza. Tale miglioramento dei livelli depressivi e di speranza è rimasto invariato per sei mesi.

Si trattava di uno studio randomizzato, quindi non avevo alcun controllo su chi partecipava al mio gruppo. La maggioranza dei membri del gruppo era formata da cristiani conservatori. I partecipanti erano straordinari e lavorare con tutti loro è stato molto bello; impegnandomi con quelle splendide per-

1. Per informazioni specifiche sul lavoro da me svolto col gruppo di questo studio si rimanda a Ingerman, Sandra, *Shamanic Intervention in a Cardiac Rehabilitation Program*, Carson, Cecile et al. (Eds.) in «Spirited Medicine. Shamanism in Contemporary Healthcare», pp. 159-168.

sone ho imparato che potevo insegnare principi sciamanici capaci di generare uno stato di guarigione e di speranza negli appartenenti ad ogni fede religiosa. Lo studio, poi pubblicato, è giunto alla conclusione che un ritiro spirituale come Medicina per la Terra poteva essere sfruttato per aumentare la speranza e nel contempo ridurre la depressione nei soggetti affetti da depressione coronarica².

Nel mondo di oggi essere in grado di mantenere uno stato di speranza è fondamentale per restare emotivamente e fisicamente in salute. Quando si cade in stati di disperazione prolungati, si esaurisce la vitalità di cui c'è bisogno per immaginare le soluzioni creative necessarie per imprimere un nuovo orientamento alla nostra vita, che finirà poi per aiutarci a evolvere e a vivere una vita più intensa e più ricca di significato. Fintanto che abbiamo la speranza, disponiamo delle fondamenta su cui possono attecchire il cambiamento positivo e la guarigione.

La storia della mia vita è un viaggio di guarigione da una grave depressione. Scelsi di seguire un sentiero spirituale per guarire. A livello profondo sapevo che la mia depressione rappresentava un'iniziazione allo sciamanismo e al viaggio del guaritore ferito. Ciascuna delle pratiche che condivido in *Guida completa alla vita sciamanica* è scaturita dalla mia vita quotidiana. Queste pratiche hanno realmente rappresentato per me un "balsamo di guarigione". Attraverso i miei viaggi sciamanici e le pratiche spirituali che vi presento ho imparato a dominare le onde della depressione, il che mi ha condotta verso una vita ricca, profonda e piena di significato.

Restando in contatto con i partecipanti dei corsi che insegno in tutto il mondo, oltre che coi lettori della mia rubrica mensile, è evidente che chi continua a mettere in pratica ciò

2. Warber, Sara et al., *Healing the Heart. A Randomized Pilot Study of A Spiritual Retreat for Depression and Acute Coronary Syndrome Patients*, in «Explore Journal», 7, (4), 2011, pp. 222-233.

che insegno e a praticare uno stile di vita sciamanico raccoglie grandi benefici. Ma questa pratica non è sempre facile da seguire. Come ha rivelato il mio sentiero personale, essa richiede davvero una gran dose di disciplina e persistenza. Talvolta sembra semplicemente più facile ricadere in uno stile di vita che non imponga di restare focalizzati sul proprio comportamento durante l'intera giornata. Questo lavoro ci chiede la ferma decisione di eseguire le pratiche con diligenza.

Sono entusiasta di condividere con voi ciò che ho imparato, insegnando per anni a incorporare le pratiche sciamaniche nella vita quotidiana, e quindi a mettersi al servizio di tutte le forme viventi del nostro pianeta. Infatti, sono tutte collegate fra loro; ogni mutamento di consapevolezza che riuscite a compiere in ogni singolo attimo della vostra vita si riverbera sull'intera rete della via.