



Capitolo 7

Le conoscenze sciamaniche sulla mente

Psicologi e sociologi sanno che i condizionamenti e i modelli comportamentali determinano il funzionamento della mente osservabile. I nostri pensieri, fino a un certo punto, sono programmati e operano in base alla dinamica di stimolo-risposta. Gli sciamani sono sempre stati astuti psicologi e *counselor*, poiché il saper comprendere se stessi e gli altri permette loro di offrire un servizio migliore. Attraverso i secoli hanno indagato a fondo i meccanismi usati dagli esseri umani per creare illusioni, ossessioni, diniego, meccanismi di *coping*, proiezioni, ricompense e rinforzi. Gli sciamani, tuttavia, vanno oltre la psicologia moderna, poiché hanno rimosso i muri di contenimento artificiali dalle loro menti.

Secondo il modo di vedere degli sciamani, i pensieri sono cose. Su di essi è possibile concentrarsi e, mediante l'intento, mandarli a manifestare qualcosa. Gli sciamani dicono che in ogni momento esistono ammassi di pensieri raggruppati in base alle loro somiglianze (perché, come accade per ogni altra cosa, anche nel caso dei pensieri i simili si attraggono) e impegnati a fluttuare in cerca di un punto di risonanza. Quei pensieri sono stati generati da miliardi di persone nell'arco di migliaia di generazioni e sono in attesa di trovare ospitalità nel sistema di pensiero locale di una persona vivente. Gran parte di questi pensieri è generata dalla falsa personalità, il parassita che domina questo particolare scenario di sogno che chiamiamo realtà. Si tratta di pensieri di separatezza, alienazione, paura, aggressività, infelicità e simili. Hanno lo scopo di mantenere perennemente divisa la razza umana affinché il sogno del parassita di farla da padrone possa prevalere, assicurando il protrarsi del sogno di un universo fisico.

Il popolo degli Shipibo dell'Alta Amazzonia è molto attento a eliminare, grazie al tabacco e alla preghiera, quelle forme-pensiero vaganti di origine ostile, provenienti anche da altri sciamani, che potrebbero perfidamente tentare di abbassare l'efficacia del loro cerimoniale. In Amazzonia, dove il numero di abitanti è ridotto, è facile percepire gli effetti dei pensieri negativi che circolano senza meta. Molti sciamani di tutto il mondo sono diventati esperti nell'arte di rimuovere i dardi, dei piccoli proiettili mandati da sciamani negativi mediante un'intensa focalizzazione per far del male alle loro vittime. Gli sciamani negativi, solitamente noti col nome di stregoni, possono essere assunti da clienti per scatenare malattie allo scopo di sbarazzarsi di un concorrente in amore o di ottenere vendetta per un torto percepito. Gli sciamani negativi esistono ovunque si pratici lo sciamanismo, poiché vi sono criminali in ogni professione, specialmente laddove si può abusare del potere. Quei pericolosi sciamani si allenano focalizzandosi intensamente su dei piccoli rametti di un albero. Invisano ripetutamente immagini mentali di proiettili contro i rametti finché non riescono a spezzarne uno per mezzo di un pensiero, di un'intenzione. Potete immaginare cosa possono fare a un corpo umano. Essi diventano potenti direttori di forme-pensiero.

Gli sciamani ritengono inoltre che nell'universo nulla sia casuale e che tutto accada per un preciso motivo. Le nostre esperienze infantili non sono state fortuite, né lo sono i genitori che ci hanno programmati con credenze specifiche, o le circostanze della nostra nascita e della nostra prima infanzia. Secondo la concezione sciamanica, la nostra essenza ha scelto tali circostanze allo scopo di imparare delle lezioni. La falsa personalità finisce poi per cercare di manipolare a suo vantaggio tali circostanze, e sotto quest'influsso separatore noi permettiamo alle circostanze di programmarci in modo da attirare verso di noi pensieri ed emozioni che erigono e rafforza-

no i muri di contenimento della nostra mente. O lavoriamo sottoponendoci alle limitazioni di queste credenze e soffriamo terribilmente, o diventiamo consapevoli dei muri e ci impegniamo a trovare il potere necessario ad abatterli.

Siamo programmati a credere che gli eventi abbiano su di noi un impatto tale da farci reagire con pensieri e sentimenti. Qualcosa ci rende tristi, qualcos'altro ci fa arrabbiare o ci rende ansiosi, e così via. Gli sciamani sanno che in realtà non c'è nulla, là fuori, che crei queste reazioni; esistono solo proiezioni mentali. Ciò che viene scambiato per realtà in effetti è un enorme schermo che ci rimanda indietro l'immagine di ciò che crediamo sia vero; e ciò che crediamo, trae origine dai pensieri e sentimenti vaganti senza tempo della falsa personalità di massa, il parassita: pensieri ed emozioni che abbiamo attirato verso di noi e che poi abbiamo impersonato, pensando che ci appartenessero. Quindi è futile cercare di cambiare qualunque cosa manipolando gli eventi e gli oggetti del mondo creato dalle nostre proiezioni. Sarebbe come cercare di cambiare il finale di un film mettendo la mano davanti al proiettore, o rovinando lo schermo, o urlando contro gli attori. L'unica soluzione è osservare molto da vicino e decostruire l'intera operazione per mezzo di un'astuta osservazione, senza giudizio e in stato di completo rilassamento, per poi chiedere aiuto allo Spirito.

Ancora una volta ci viene ricordato il precetto sciamanico fondamentale: «Non fidarsi mai delle apparenze». Niente, in realtà, è come appare. Per essere liberi dobbiamo guardare oltre le apparenze, al di là delle supposizioni, delle nostre identificazioni. Questo è il metodo più efficace per abbattere i muri contenitivi della mente. Si tratta di un metodo testato ed efficace per gli sciamani, ma chiunque, con concentrazione e attenzione, lo può usare. Ricordate di chiedere aiuto allo Spirito prima di svolgere il seguente esercizio.

ESERCIZIO

La ricapitolazione: il non-fare e il fermare il mondo

1. Scegliete qualunque evento o circostanza vi causi problemi o vi renda infelici. Esaminateli approfonditamente in ogni dettaglio. Potete prendere appunti, se lo desiderate, in forma simile a questa: «Prima è successo questo, poi mi sono sentito così, poi ho fatto qualcosa che ha fatto fare all'altra persona questa cosa e poi è successa quest'altra cosa» ecc. Abbondate nei particolari. Siate chiari rispetto a tutte le cause e gli effetti che pensate stiano alla base del problema.
2. Fate caso alle emozioni generate da questo processo. Assicuratevi di prendere nota delle emozioni che sembrano emergere in ogni fase della storia.
3. Analizzate quelle emozioni. Non agite su di esse. Non fate nulla! Questa è solo una fase di osservazione. Mettete a fuoco la prima emozione e permettete a voi stessi di sentirla così come si presenta, senza cercare di sfuggirle o di resisterle in alcun modo, anche se vorreste fare proprio questo. Restate con quell'emozione ma non ingranditela e non abbandonatevi ad essa. Non giudicatela buona o cattiva. Rilassate completamente la vostra pancia. Non reagite, limitatevi a osservare l'emozione e le sensazioni fisiche che l'accompagnano. Siate consapevoli dell'emozione e lasciatela fluire senza formulare altri pensieri. Il metodo che la mente usa per sfuggire a se stessa è passare da un'emozione a un pensiero e a un altro ancora, per poi intraprendere un'azione. In tal modo l'emozione non è mai realmente esperita, bensì viene solo usata come trampolino verso altri pensieri, emozioni e azioni. Prima ancora di accorgervene, vi trovate a gestire un'enorme confusione creata dalla falsa personalità. Questo è ciò che solitamente si fa passare per vita.
4. Sperimentate profondamente la vostra emozione, limitandovi a osservarla. Notate che, sebbene sembri correlata a una causa che voi avete identificato, in realtà ha vita propria. Non c'è bisogno di alcuna causa per provare un'emozione.
5. Poi, valutate più attentamente la possibilità che quest'emozione possa avervi portati all'evento che credevate ne fosse

la causa. L'emozione era già lì e la sua presenza ha condotto a un evento che ha confermato l'emozione. La tristezza ha creato un evento triste. La rabbia ha creato un evento che secondo voi ha causato l'arrabbiatura. La confusione nasce dal collegare l'emozione a qualcosa. Fate caso che l'emozione era sempre stata lì, proprio sotto la vostra soglia di coscienza, ma voi non l'avete sentita finché non ha creato nella vostra esperienza un evento che l'ha portata nella vostra sfera di consapevolezza. Se prima non aveste sentito quell'emozione, non avreste sperimentato quell'evento. La vostra mente è destinata a opporsi con veemenza a questa logica. Siate pazienti e ditele solo questo: «Grazie della condivisione».

Se qualcosa vi fa arrabbiare, potete essere certi che in voi c'era già della rabbia. Se qualcosa vi rende ansiosi, di sicuro eravate già in uno stato di ansia. Se un'automobile rischia di mandarvi fuori strada, quella non è la causa della vostra ansietà, è piuttosto una manifestazione dell'ansia che avevate già dentro di voi. L'emozione è meccanica e programmata. Deriva dal vostro *imprinting*, dalle vostre prime esperienze di vita, da traumi, resistenze e da qualunque altra cosa vi siate portati dietro in questa vita che sia rimasta inscritta nel vostro centro istintuale, il DNA, e fa parte della gamma di emozioni generate dall'ego.

6. Mentre siete profondamente immersi in quell'emozione, essa si attenuerà progressivamente, fino a scomparire. Sarà in tal modo cancellata, liberandovi così di un altro impedimento alla vostra libertà. Sebbene vi siate liberati di quell'emozione nel presente, in futuro potrebbe capitarvi ancora di provare rabbia o ansia, o qualunque altra emozione, che potrete cancellare con un processo identico. Ci vorrà del tempo; inoltre, la falsa personalità, impaziente e indisciplinata com'è, non vorrà sottostare a questo processo.

Quest'esercizio serve a mettervi in grado di smettere di resistere alle vostre emozioni. Ciò richiede pratica. Quando la resistenza sparisce, le emozioni che generano esperienze svaniscono e questo vi rende liberi.

Ricordate che lo Sciamano interiore non è orientato verso il contenuto, né sperimenta emozioni ordinarie. Queste sono

tutte attività della falsa personalità: razionalizzazioni, proiezioni, dinieghi e così via. Lo Sciamano interiore è prevalentemente impegnato in attività basate sui centri superiori, che conducono al timore reverenziale, alla gioia e alla beatitudine. L'esercizio che precede è progettato per togliere di mezzo pensieri ed emozioni ordinari che congestionano il vostro sistema, affinché l'essenza possa risplendere.

Trovare l'attimo presente

Quando avrete imparato a discernere le vostre emozioni dalle vostre supposizioni su cosa le ha causate, a non fare resistenza ai vostri sentimenti e ad arrendervi all'evidenza, sarete pronti a vivere di più nel presente. Adesso ci concentreremo sul metodo migliore per trovare il momento infinito che segna il qui e ora, proprio mentre state viaggiando in quello che vi sembra essere il tempo lineare.

Come avete visto, è possibile trovare lo Sciamano interiore, largamente ignorato per secoli, nel luogo più ovvio, proprio all'interno del vostro cuore. Sebbene lo Sciamano interiore sia libero di vagabondare per tutto l'universo, non è altrettanto libero di prendere il controllo della vostra vita fisica, poiché rispetta e onora il vostro libero arbitrio. La scelta di mantenere intrappolato e in gran parte ignorato lo Sciamano interiore nella sua caverna all'interno del cuore, permettendo all'ego di controllare il vostro percorso di vita, non può che produrre sofferenza. Non è la strada giusta per raggiungere la gioia e la gratificazione. Ciò non significa che sia male farlo, poiché gli sciamani non giudicano moralmente le scelte definendole buone o cattive ma solo sfortunate se conducono a conseguenze sgradevoli. La buona notizia è che prima o poi liberare lo Sciamano interiore è inevitabile, perché va nella stessa direzione del Tao. Ogni grande maestro spirituale ha ripetutamente affermato che lo scopo principale della vita è quello di liberare l'essenza in-

trappolata e di rimuovere la presa asfissiante che la falsa personalità esercita su ogni dettaglio della vita fisica. Il libro *Un corso in miracoli* sintetizza meravigliosamente quest'insegnamento quando afferma: «Io non sono il corpo. Io sono libero. Io sono come Dio mi ha creato». Un altro modo per dirlo è questo: «Io non sono il parassita. Io sono lo Sciamano interiore e sono libero. Mi espando com'era nelle intenzioni dello Spirito quando mi ha creato. In realtà nulla è cambiato rispetto a quel piano».

Come abbiamo già detto, affrancare lo Sciamano interiore significa passare dall'identificazione col "me" fisico, materiale e limitato, a quella col "contesto che mi rappresenta". Questo, in pratica, significa che

«quando mi identifico con la mia parte materiale, sono una piccola persona contro il mondo, e ho a che fare con altre persone, altri oggetti ed eventi esterni che mi accadono. Quando però mi concepisco come il contesto, sono un contenitore più vasto, un palcoscenico che ospita gli attori, gli oggetti di scena e tutti gli eventi che accadono sul palco. Se io sono il contesto, nulla accade che non sia me. Gli altri attori sono dentro di me. Non possono farmi nulla perché siamo una cosa sola. Questo dramma che crediamo di vivere sta accadendo all'interno di me, non a me. In quanto contesto, io sono infinitamente più potente, più compassionevole e incredibilmente più comprensivo».

Lo Sciamano interiore rappresenta l'intero contesto, è espansivo, indistruttibile e anche straordinariamente saggio. Per esprimere tali qualità lo Sciamano interiore dev'essere liberato dalla sua piccola grotta oscura per essere riportato nella luce convenzionale.

L'essenza resta intrappolata nell'illusione del tempo. Spesso siamo impegnati ad avere allucinazioni sul futuro o a ricordare quello che crediamo sia il passato, ma in questo non sussiste alcun potere. Il potere risiede esattamente nell'attimo pre-

sente, un attimo tanto fuggevole da non rappresentare più neanche il tempo. La falsa personalità spesso spicca il volo verso il passato e il futuro, e anche se talvolta fa caso al presente, gli resiste per paura. Il risultato si traduce nel distacco dallo Sciamano interiore, che vive sempre infallibilmente nel presente, intento a cavalcare gli immensi, impercettibili attimi del qui e ora, scevro da pensieri e preoccupazioni.

Solo lo Sciamano interiore è capace di tener fede alla responsabilità, di impegnarsi, di essere presente. La falsa personalità sfugge alle responsabilità e si lascia inesorabilmente catturare dal sogno. La falsa personalità è reazionaria, vittimizzata, martirizzata e del tutto irresponsabile. Non solo è incapace di rispondere al momento presente, ma è anche incapace di sperimentarsi alla guida del corpo fisico. Il risultato è una perenne sofferenza senza scampo.

Alcuni anni fa stavo tornando dal mio pellegrinaggio annuale dagli Huichol del Messico Centrale. Ero addormentato sul sedile posteriore quando a un certo punto l'auto sobbalzò e si fermò. Avevamo finito la benzina nel bel mezzo del deserto di Sonora. Decidemmo che io avrei fatto l'autostop fino alla città più vicina, che avevamo superato da una trentina di chilometri. Erano le prime ore del pomeriggio e faceva caldo, quindi indossavo solo sandali, pantaloncini e una T-shirt. Immediatamente fui preso a bordo da un'auto che viaggiava ad alta velocità. In pochissimo tempo arrivai in città, mi procurai un recipiente, comprai un gallone di benzina, feci di nuovo l'autostop e fui raccolto da un camion diretto a nord, dove avevo lasciato l'auto e la mia famiglia.

Ignoravo però completamente che un'auto si era fermata a dare benzina ai miei familiari e che loro si stavano dirigendo velocemente verso sud per raggiungermi. Quando arrivai nel punto dove avevo lasciato la mia auto, non c'era più nessuno. Il guidatore del camion si rifiutò di lasciarmi lì, dicendo che sarebbe stato molto pericoloso per me restare da solo nel deser-

to, specialmente tenendo conto di tutti i problemi collegati alla droga. Quindi, a quel punto ero separato dalla mia famiglia e mi dirigevo a nord a bordo di un camion con destinazione incerta. Avevo in tasca circa venticinque dollari e fortunatamente avevo con me il passaporto. Nonostante ciò, una sensazione di paura e di panico si insinuò in me. Ero terribilmente preoccupato per i miei familiari e per il fatto che anche loro, sicuramente, erano in pensiero per me; inoltre, mi chiedevo come sarei riuscito a tornare a casa mia, a Santa Fe. In quel momento ero vittima del fato e degli eventi che mi stavano accadendo.

Alla fine il camionista mi lasciò al posto di controllo dei passaporti, a circa 60 km dal confine degli Stati Uniti, poiché doveva tornare indietro. Ora ero da solo, il sole stava tramontando, cominciava a far freddo ed ero a piedi. Cominciai a bussare ai finestrini delle auto ma nessuno mi faceva salire; avevo l'aspetto di un selvaggio, con la barba lunga e gli occhi arrossati, vestito di abiti logori. Continuavo a cercare la mia famiglia ma loro non arrivavano. Alla fine ottenni un passaggio da una coppia messicana con un bimbo piccolo. Mi portarono quasi fino al confine ma dovetti camminare attraverso Juarez di notte, con i cartelli della droga e tutto il resto.

Gradualmente cominciai a riprendere il controllo di me stesso, rendendomi conto di aver avuto una grossa avventura predisposta dalla mia essenza per sottopormi a una sorta di test o iniziazione per verificare se sarei stato vittima o padrone del mio destino. Cominciai a sorridere e a rilassarmi mentre riconoscevo che tutti i personaggi di quell'avventura erano aspetti di me e che tutto ciò non stava accadendo a me ma per me. Ero perfettamente al sicuro finché sapevo chi ero. Ero in pericolo solo quando vedevo le cose alla stregua del nemico.

Raggiunsi il confine e lo attraversai, acquistai una giacca a vento per tenermi caldo e un paio di barrette nutrienti per sfamarmi, poi telefonai a casa per lasciare un messaggio, dicendo che stavo bene e che per tornare avrei preso un autobus. Trovai

la stazione degli autobus e avevo proprio i soldi sufficienti per comprare un biglietto per Santa Fe, un viaggio di cinque ore in piena notte. Lungo il tragitto cominciai a nevicare e non feci altro che scuotere il capo e continuare a ridere vedendo quei fiocchi di neve fuori dal finestrino. Quando arrivai a Santa Fe la mia famiglia era venuta a prendermi. Anche loro avevano avuto un'avventura, ma quella è un'altra storia. Tutti eravamo stati messi alla prova fino al limite ma nessuno di noi era diventato una vittima e quindi avevamo superato la prova.

Il piccolo me può farsi intrappolare in un incubo che si è costruito da solo, quando si sente scollegato, quando la falsa personalità non riesce a funzionare bene nel sogno che si è inventata. Alla fine, però, tutti scoprono che la vita può essere vissuta con successo solo quando le redini sono in mano allo Sciamano interiore e rifiutano il messaggio finché non sono costretti ad ammettere che è vero. Che gioco! Poiché la falsa personalità odia arrendersi, fa sempre in modo che il corpo fisico esca malconco dalle prove e regala solo qualche sprazzo di piacere qui e là.

Lo Sciamano interiore è sempre pronto a rispondere perché è presente e consapevole. Quando siete consapevoli, non vi sentite vittimizzati. Riuscite a vedere dove state andando. Riuscite ad assumervi la responsabilità della vostra esperienza perché non vi sentite disgiunti da ciò che vi accade. Segue ora un grande e antico esercizio per imparare a essere totalmente presenti. Ricordate che questa è la condizione per il risveglio dello Sciamano interiore.

ESERCIZIO

IMPARARE A NAVIGARE L'ATTIMO PRESENTE

Sedetevi comodamente, senza incrociare braccia e gambe. Prendete consapevolezza dell'ambiente circostante e del vostro attuale stato. Sforzatevi il più possibile di stare nel momento presente. Ben presto avrete la sensazione di cavalcarlo come un

surfista sopra un'onda, sebbene possa continuare a sembrarvi confuso perché scorre così rapidamente. Allora dividete il momento presente in due parti. Vi sembra ancora troppo confuso? Dividetelo ancora a metà, e poi ancora a metà. Continuate a dividerlo a metà finché non diventa estremamente breve, magari un milionesimo di secondo, o anche più breve. Cavalcate questo momento presente infinitesimale.

Questo da solo non è ancora ottimale. Considerate che quando arrivate a questi minuscoli frammenti di presente, essi sono un fatto compiuto. Non c'è niente che possiate fare per cambiarli in qualche modo. L'unica cosa che potete fare è arrendervi ad essi, poiché trascorrono tanto rapidamente da non permettervi di fermarli e cambiarli. Essi sono, in una sola parola, inevitabili. Quando vivete in questo flusso perenne di attimi presenti, potete solo accettare l'inevitabilità di ciò che sta accadendo. Potete resistere finché volete, ma ciò non farà una dannata briciola di differenza; la vostra resistenza non farà altro che trasformare il momento presente in un'esperienza negativa, ovvero in dolore. Gli attimi di presente sono talmente fugaci da somigliare a una serie di scatti fotografici. Non succede assolutamente nulla. Non si può fare nulla di questi scatti. Sono fissi, come le migliaia di fotogrammi che compongono un film. Rilassatevi, arrendetevi e godetevi la visione.

Vi suggerisco di fare spesso questa pratica, per periodi di uno, due o cinque minuti. Aumentate progressivamente la durata delle sequenze di punti del momento presente. Potete farlo molte volte al giorno. Più fate pratica, più risveglierete lo Sciamano interiore e più diventerete illuminati.