

INTRODUZIONE

In questo libro desidero condividere con il lettore tutto ciò che ho appreso durante il mio apprendistato sotto la guida di maestri e sciamani che mi hanno svelato le antiche tecniche di guarigione spirituale.

La mia formazione è avvenuta prevalentemente presso la Fondazione di Studi Sciamanici di Michael Harner, l'uomo che per primo ha divulgato le pratiche sciamaniche nel mondo occidentale. Grazie al suo lavoro di antropologo, Harner ha individuato molte somiglianze tra le varie culture sciamaniche. Questo lo ha portato negli anni a raggruppare le pratiche di guarigione spirituale più diffuse e universalmente riconosciute dagli sciamani di tutto il mondo, creando così una forma di sciamanesimo transculturale. Lo scopo del suo lungo e minuzioso lavoro è stato quello di creare una forma di sciamanesimo che potesse essere tramandato alle generazioni future e diffuso nel mondo occidentale. Nel corso della sua vita Harner ha formato, grazie alla sua Fondazione, moltissimi sciamani contemporanei che portano avanti la sua missione, insegnando e praticando lo sciamanesimo transculturale.

Io, come molti miei compagni di viaggio, ho deciso di dedicare la mia vita allo sciamanesimo perché è una pratica che insegna a conoscersi profondamente e a scoprire la propria missione nel mondo. Inoltre lo sciamanesimo insegna a onorare la Madre Terra e tutti i suoi abitanti, a riscoprire il valore della comunità e a liberarsi dal dominio dell'ego. Per tutti questi motivi credo fermamente che se lo sciamanesimo venisse diffuso in larga scala ciò creerebbe le basi per un futuro migliore.

Questo libro è stato scritto con l'intento di fornire al lettore una panoramica sui vari metodi di guarigione spirituale presenti nelle principali culture sciamaniche; non intende sostituirsi né alla guida di uno sciamano né allo studio e all'apprendimento attraverso specifici corsi.

Lo sciamanesimo è la dottrina spirituale più antica al mondo. Ogni popolo della terra ha, o ha avuto, una sua forma di sciamanesimo. Quello che si evince studiando i testi antropologici sull'argomento è che molte tecniche utilizzate dagli sciamani provenienti da culture diverse sono molto simili tra loro, se non addirittura identiche. Quello che molti antropologi continuano a chiedersi è come abbiano fatto queste tecniche a diffondersi da un capo all'altro del pianeta in un'epoca in cui i mezzi di comunicazione erano pressoché inesistenti. L'unica risposta plausibile è che questa conoscenza non sia stata diffusa dall'uomo, ma da una forza superiore con cui alcuni eletti sono entrati in contatto. Questa forza può essere chiamata in molti modi: Dio, Grande Spirito, Universo... Questi nomi sono solo un tentativo di definire l'indefinibile, obiettivo da sempre inseguito dalla filosofia e dalle religioni di tutto il mondo.

In questa sede ci concentreremo sul comprendere la visione sciamanica della malattia e sui metodi spirituali utilizzati per guarirla. Il mio approccio non sarà antropologico, poiché il mio intento è quello di realizzare un manuale che offra al lettore gli strumenti necessari per comprendere, ed eventualmente sperimentare, le principali tecniche di guarigione sciamanica. Per questo motivo non prenderò in esame una cultura specifica, ma presenterò una visione prevalentemente transculturale, ovvero analizzerò le tecniche di guarigione più diffuse tra le varie culture sciamaniche e quindi le più universalmente riconosciute.

Per chi fosse interessato ad acquisire una visione antropologica, consiglio di leggere *Sciamanismo* di Mircea Eliade, ad oggi il testo più autorevole sull'argomento.

Prima di cominciare il nostro viaggio nel mondo della guarigione sciamanica è opportuno comprendere cosa si intende con il termine «sciamano».

Lo sciamano è un uomo o una donna in grado di accedere ai regni spirituali, normalmente invisibili in uno stato ordinario di coscienza, per acquisire conoscenza, compiere guarigioni o influenzare il tempo atmosferico. Uno sciamano è sempre aiutato dai suoi spiriti ausiliari, poiché sono loro che detengono il vero potere. Per entrare in contatto con le sue guide spirituali e viaggiare nel mondo dello spirito, uno sciamano deve necessariamente accedere a uno stato di espansione della coscienza, una sorta di trance che può essere indotta mediante il suono continuo e monotono del tamburo, con il digiuno, la privazione del sonno, oppure con l'ausilio di sostanze psicotrope. Utilizzare il suono del tamburo è sicuramente il metodo più sicuro e congeniale per l'uomo occidentale, per cui sarà questa la modalità che proporrò nel libro. Grazie al tambureggiamento sciamanico è possibile indurre nel cervello le onde Theta, ovvero le onde cerebrali che caratterizzano la fase R.E.M. Le onde Theta sono il portale che ci conduce dalla realtà ordinaria alla realtà non ordinaria perché ci consentono di sognare e di avere delle visioni mistiche.

Nelle culture sciamaniche ciò che sperimentiamo durante i sogni è considerato più reale di quello che viviamo in stato di veglia. Quando sogniamo siamo liberi dal tempo e dallo spazio ed entriamo in una dimensione "altra", la stessa dimensione che si può esplorare in stato di ipnosi, con la differenza che nell'ipnosi siamo guidati per andare a risolvere delle problematiche specifiche, mentre quando sogniamo vaghiamo senza

una meta precisa. L'ipnosi funziona perché lavora su un piano molto più profondo, che i terapeuti chiamano inconscio, mentre gli sciamani lo riconoscono come il "mondo dello spirito".

Per farvi capire meglio questo concetto vi porterò un esempio tecnologico. Pensate a una radio portatile. Tutti noi sappiamo che il suono che produce non proviene da dentro l'apparecchio, ma dalla stazione radiofonica che trasmette la musica, i programmi e gli spot pubblicitari. Anche quando la radio è spenta, la stazione continua a trasmettere nell'etere. Se dovessimo accidentalmente rompere l'apparecchio radiofonico questo non influenzerebbe minimamente la stazione radio. Nella visione sciamanica la radio portatile rappresenta il corpo, mentre la stazione trasmittente è lo spirito. Quando il corpo si "spegne", ovvero quando ci addormentiamo, lo spirito continua a vagare svincolato dalla coscienza terrena, vivendo altre esperienze e avventure. Quando il corpo si "rompe", ovvero quando moriamo, lo Spirito continua ad esistere come se niente fosse successo.

Chi non riconosce l'esistenza dello spirito è come se credesse che la musica che trasmette una radio venga prodotta dall'apparecchio e non dalla stazione trasmittente. Alquanto assurdo, non credete?

Per esplorare il mondo dello spirito dobbiamo "spegnere" la nostra mente razionale: esattamente ciò che facciamo inconsapevolmente ogni notte quando ci addormentiamo. Per farlo nello stato di veglia dobbiamo riuscire a stimolare le onde Theta che, come abbiamo visto, possono essere indotte dal semplice suono di un tamburo.

Per gli sciamani la realtà ordinaria, quella a cui noi occidentali siamo così attaccati, è come la punta di un iceberg, mentre la realtà non ordinaria è ciò che si trova sotto la superficie del mare. Anche se non riusciamo a vedere la parte dell'iceberg che è immersa sott'acqua, non vuol dire che non esista.

Quando ho deciso di scrivere questo libro sono stato molto combattuto, poiché al suo interno sono racchiuse delle pratiche di guarigione sciamanica molto potenti che per millenni sono state trasmesse oralmente dagli sciamani. Mi sono chiesto se fosse giusto diffondere in grande scala una conoscenza che finora è stata riservata a una piccola cerchia di persone e perfino se offrire uno strumento tanto potente potesse in qualche modo nuocere a chi non sapesse maneggiarlo nel modo corretto. Per tutti questi motivi voglio far comprendere al lettore fin da subito un principio fondamentale che è il fulcro centrale di tutto il libro. Lo sciamanesimo è la via del cuore e non dell'ego. Se avete acquistato questo libro con la speranza di acquisire poteri straordinari in grado di farvi sentire "superiori" agli altri, avete fatto la scelta sbagliata. Lo sciamanesimo è un percorso di compassione, amore e umiltà, è un sentiero che ci insegna ad amare noi stessi e gli altri, perché in fin dei conti solo il potere dell'amore è in grado di fare miracoli. La via sciamanica richiede impegno, dedizione e un profondo lavoro su se stessi. Indubbiamente il modo migliore per intraprendere questo percorso spirituale è sotto la guida di un Maestro che sia in grado di guidarci passo passo, tenendoci per mano. Esorto il lettore che riconoscerà il valore di questi insegnamenti millenari ad approfondire ulteriormente le pratiche sciamaniche partecipando a corsi di formazione qualificati, in modo da acquisire una solida base di conoscenza.

Prima di prendere la decisione se scrivere o meno questo testo ho ascoltato il mio cuore e ho sentito che dovevo farlo. Ho compreso che le mie perplessità erano solo paura: la paura di venire attaccato da chi non vuole che una tale conoscenza venga svelata, da chi ha interesse a relegare il sapere solo nelle mani di pochi eletti. Io ho sempre sostenuto che la conoscenza è alla base del potere e della libertà, pertanto ritengo che sia giusto farla

conoscere all'umanità. Credo inoltre che solo chi sarà veramente pronto ad accogliere gli insegnamenti racchiusi in questo libro saprà riconoscerne il valore e metterli in pratica perché, come ho appena detto, lo sciamanesimo è la via del cuore e non dell'ego. Solo chi è abbastanza evoluto spiritualmente è in grado di trascendere l'ego e percorrere la via del cuore.

Ritengo inoltre che il tempo dei segreti si sia ormai concluso. Se vogliamo che il genere umano faccia un salto evolutivo decisivo è opportuno dargli tutti gli strumenti necessari per farlo. Viviamo in un'era molto drammatica. Assistiamo ogni giorno alla distruzione del nostro pianeta, eppure sembra quasi che questo non ci interessi. Siamo talmente presi dai nostri problemi e dalla routine da ignorare ciò che accade sotto il nostro naso. La deforestazione del pianeta e l'inquinamento atmosferico stanno lentamente distruggendo il futuro delle generazioni che verranno e di moltissime specie animali, eppure la maggior parte delle persone ignora il problema, facendo finta di niente. È necessario un risveglio collettivo affinché il genere umano possa invertire il processo autodistruttivo che ha messo in atto e sono pienamente convinto che la via sciamanica possa attuare questo risveglio della coscienza.

Per proteggere la privacy dei miei clienti ho utilizzato nomi di fantasia.