

Capitolo 1

Che cos'è lo sciamanismo?



Un visionario ispirato

Lo sciamanismo è la più antica pratica spirituale nota all'umanità e l'"antenato" di tutte le religioni attuali. In quanto metodo, è una forma di meditazione unita alla precisa intenzione di fare determinate cose, come vi diventerà chiaro leggendo questo libro. In quanto pratica spirituale, lo sciamanismo può diventare uno stile di vita che trasforma profondamente chi lo segue.

La parola "sciamano" viene dalla lingua degli Evenki, una tribù della popolazione siberiana dei Tungusi. Il suo significato ha attinenza con la conoscenza esoterica e con abilità spirituali straordinarie, e in questo senso lo sciamano è spesso inteso come un intermediario tra il mondo degli uomini e il mondo degli spiriti. Nelle culture sciamaniche la parola "sciamano" è venuta a significare "uno che vede nel buio" o "uno che conosce".

Gran parte di ciò che sappiamo sull'antica pratica dello sciamanismo deriva dalle ricerche etnografiche condotte sul campo tra le popolazioni tribali di Siberia, Asia, Africa, Australia, Groenlandia, Nordamerica, Sudamerica, Centroamerica e tra le popolazioni del Nord dell'Europa come i Saami della Lapponia. Studi, libri e monografie sullo sciamanismo sono in continua crescita, ma è sufficiente dire che lo sciamano è una figura universalmente diffusa in tutte le culture del mondo.

Nella visione del mondo e nella pratica sciamanica di tutto il pianeta si riscontrano dei tratti comuni che ci consentono di fare alcune generalizzazioni ad ampio spettro. Nella grande maggioranza delle culture native l'universo è considerato come formato da due dimensioni distinte: il mondo delle cose visibi-

li e il mondo delle cose invisibili, senza nessuna divisione tra i due mondi. Per lo sciamano questi due mondi sono uniti come le due metà di un unico tutto. Lo sciamano, uomo o donna, è il visionario ispirato che impara, attraverso la pratica, a entrare nel “mondo delle cose nascoste”, dove incontra tipicamente delle figure extramondane, o forze archetipiche, che le popolazioni native chiamano spiriti, antenati o anche divinità.

Tutti i veri sciamani (e per analogia tutti gli autentici visionari moderni) scoprono, spesso per caso, di possedere la capacità di entrare facilmente in stati di trance che li mettono in contatto con questo mondo nascosto. In questo senso la trance non è uno stato di incoscienza, quanto piuttosto uno stato di coscienza espansa in cui l'individuo dissocia intenzionalmente la consapevolezza dal mondo di tutti i giorni per entrare in una realtà alternativa o parallela che i popoli nativi chiamano il “mondo degli spiriti”.

Con la pratica gli sciamani approfondiscono il rapporto con questi spiriti, fatto che consente loro di fare varie cose, a beneficio di se stessi e degli altri. Ma quali cose?

Per esempio, uno sciamano può restituire forza e intenzionalità a una persona che ha subito un'esperienza traumatica. Può “estrarre” dal corpo dei blocchi spirituali che si manifestano sotto forma di malattia fisica o emozionale. Può dedicarsi ad attività di guarigione a vari livelli (fisico, mentale, emozionale e spirituale) ricevendo informazioni “dall'altra parte” attraverso i suoi sviluppati poteri di intuizione (una pratica nota come divinazione). Alcuni sciamani hanno anche il dono di guidare le anime dei morti nel luogo in cui devono andare nel post-mortem, svolgendo così la funzione di psicopompi. Altri ancora hanno la capacità di riparare e ricostituire l'anima danneggiata di una persona attraverso la pratica del recupero dell'anima.

Alberto Villoldo, esperto di antropologia medica, di origini cubane, ha dedicato gran parte della vita a vivere con i popoli nativi delle Ande e a studiarli, sottolineando la “fluidità” degli scia-

mani tra il mondo umano e quello degli spiriti, e denunciando il rifiuto da parte del mondo moderno di queste due dimensioni.

Lo sciamano è un mediatore tra il mondo visibile delle forme e il mondo invisibile dell'energia e degli spiriti. Per lo sciamano non c'è nessun mondo sovranaturale: c'è solo il mondo naturale, con le sue dimensioni visibili e invisibili. Nel secolo scorso la scienza ha negato il misterioso mondo degli antichi. I microscopi a scansione elettronica ci consentono di vedere sempre più in profondità dentro la materia e gli "spiriti" invisibili sono diventati dei semplici microbi. I telescopi ci dicono che oltre il cielo non c'è nessun paradiso, ma solo l'immensa oscurità dello spazio.

La ricerca di una spiegazione unitaria delle forze in atto nel nostro universo ha abbandonato l'ambito della religione e della spiritualità, e si è focalizzata sulla teoria del campo unificato. Oggi molti studiosi di sciamanismo si sentono indotti a descrivere la nostra arte e la nostra pratica attraverso il linguaggio della fisica quantistica nel tentativo di dare maggiore credibilità alle arti sciamaniche, ma a mio parere questo tentativo svaluta 50.000 anni e più di tradizione sciamanica.

D'altro canto, sebbene si usi spesso il linguaggio della scienza per descrivere alcuni fenomeni "extramondani", la pratica sciamanica sta diventando, anche se lentamente, sempre più diffusa. Carol Proudfoot-Edgar, sciamana praticante nella tradizione nativa americana da oltre due decenni, descrive così la crescente popolarità dello sciamanismo:

Quando iniziai a insegnare sciamanismo nel 1989, la pratica sciamanica era qualcosa di relativamente nuovo per i partecipanti ai miei workshop. Oggi, vent'anni dopo, è difficile incontrare qualcuno che non abbia mai sentito il termine "sciamanismo". Ovviamente io incontro solo una fascia particolare della popolazione, ma questa fascia testimonia un cambiamento nella coscienza collettiva.

Oggi lo sciamanismo fa parte della cultura popolare e sull'argomento c'è una enorme quantità di materiali. Romanzi a tema sciamanico sono diventati dei bestseller e alla televisione si vedono sempre più programmi sul tema delle realtà altre. Le facoltà di medicina offrono corsi di quella che viene chiamata medicina alternativa o complementare, e molti di questi corsi hanno delle componenti sciamaniche. Questo cambiamento è stato così rapido che è difficile ricordare che guardare l'universo da un altro punto di vista non era così comune nella nostra storia più recente. In qualunque parte del mondo incontro questa trasformazione dello sciamanismo da un fenomeno esoterico a una fonte di conoscenza ampiamente accettata. I miei sogni mi informano che stiamo raccogliendo saggezza sotto molte forme per co-creare la prossima realtà, il prossimo stadio evolutivo del pianeta. Non sappiamo ancora quale paradigma o quali visioni saranno decisivi in questo processo evolutivo, ma sappiamo che la pratica dello sciamanismo ci fornirà delle comprensioni fondamentali per guidare le nostre azioni.

Un'antica pratica spirituale

Lo sciamanismo è la prima pratica spirituale dell'umanità e risale a decine di migliaia di anni fa. Il fatto che questa pratica spirituale di rapporto e di lavoro in comune con gli spiriti aiutanti sia largamente seguita ancora oggi testimonia la sua forza. Alberto Villoldo, che ha studiato a lungo le origini dello sciamanismo, ci informa che molto di ciò che sappiamo deriva da ritrovamenti archeologici:

Tra le prove più antiche delle pratiche sciamaniche c'è l'elaborata sepoltura di un Neanderthal scoperta in una caverna a Shanidar, sui monti Zagros del Kurdistan, nell'Iraq settentrionale. Si tratta di un maschio di circa 30 anni, sepolto in posizione fetale oltre 60.000 anni fa. Il corpo era stato coperto deliberatamente di fiori, alcuni dei quali, come il millefoglio, il fiordaliso, l'iperico, il giacinto a grappolo e l'equiseto, sono