

TRANS personale

SANDRA INGERMAN

IL VIAGGIO SCIAMANICO

Una guida introduttiva



Edizioni

Crisalide

*Il CD allegato
contiene musica
per tre viaggi
sciamanici*

SANDRA INGERMAN

INDICE

IL VIAGGIO SCIAMANICO

Una guida introduttiva

	Introduzione	9
1.	Lo Sciamanismo	15
2.	I tre Mondi	21
3.	Animali di potere e Maestri	27
4.	La preparazione al viaggio	43
5.	Domande abituali sul viaggio sciamanico	55
6.	Preparazione al primo viaggio sciamanico	75
7.	La divinazione e i viaggi per la guarigione	81
8.	Altri viaggi	91
9.	Come integrare la pratica sciamanica nella vita della propria comunità	97
	Contatti	101

INTRODUZIONE

Quando si pensa alla parola ‘sciamano’, viene in mente un guaritore spirituale dedito a riti arcani e dotato di misteriosi poteri. E allora, come è potuto accadere che una ragazza moderna, una normale ragazza di Brooklyn, rimanesse affascinata dallo sciamanismo negli anni '80?

Nel 1980 frequentavo il Californian Institute of Integral Studies, dove seguivo un master in psicoterapia. Per motivi economici lavoravo sessanta ore alla settimana e, siccome dovevo conseguire un totale di 12 crediti formativi per trimestre, ero sempre alla ricerca di corsi poco impegnativi. Un giorno mi trovavo nel mio ufficio, al campus, quando passò un amico, il quale mi disse che un tale sarebbe venuto dal Connecticut per tenere un seminario durante il fine settimana su qualcosa che si chiamava “sciamanismo”. Non aveva idea di cosa si trattasse, ma mi disse che avrei potuto guadagnare facilmente un paio di crediti, se lo avessi seguito. Mi iscrissi immediatamente, senza neppure controllare quali fossero le letture raccomandate. Il seminario cominciò il giorno di Halloween del 1980. L'uomo che arrivava dal Connecticut si rivelò essere Michael Harner, antropologo e autore di *The way of the Shaman* (La via

dello Sciamano), noto per aver fatto rivivere la tradizione sciamanica nel mondo occidentale contemporaneo. Durante le ricerche per il suo libro, il dottor Harner fece una scoperta fondamentale, che divenne la base dei suoi insegnamenti, ampiamente diffusi in tutto l'Occidente. Scopri che il viaggio sciamanico è una pratica comune a tutti gli sciamani e a tutte le culture che si sono susseguite nel corso della storia, a prescindere dalla loro dislocazione geografica o dai loro costumi.

Durante il viaggio sciamanico, lo sciamano entra in uno stato alterato di coscienza in cui viene a trovarsi fuori dal tempo e dallo spazio, in quella che Carlos Castaneda definiva "realtà non-ordinaria" e che io considero un vero e proprio universo parallelo. In genere lo sciamano ascolta musiche molto ritmiche, basate su percussioni e tambureggiamenti, che portano la sua anima in una realtà non-ordinaria. In questi viaggi egli entra in contatto con spiriti aiutanti, che si rendono disponibili ad effettuare guarigioni e a dare informazioni ai pazienti, alle loro famiglie e alle loro comunità.

Durante quel seminario imparai che la pratica del viaggio sciamanico può essere usata da chiunque per ricevere risposte a domande personali, per imparare vari metodi di cura, per aiutare i membri della comunità e per lavorare su problemi di carattere planetario. Non appena incontrai il mio spirito guida durante il primo viaggio, mi resi conto che questa pratica mi avrebbe aiutato ad affrontare le sfide della vita; non solo, ma che avrebbe anche contribuito alla mia crescita ed evoluzione personale. Da allora, in sintonia con la mia formazione di psicoterapeuta, il mio scopo è

stato quello di individuare il modo migliore per applicare e condividere questa tecnica potente ed antica.

La pratica del viaggio sciamanico contribuisce a renderci più forti e padroni della nostra vita. È un approccio semplice, che ci consente di trovare una guida spirituale ed avere rivelazioni dirette. È un mezzo per "farci uscire" dalla nostra testa, così come per espandere la nostra coscienza e la nostra consapevolezza.

Renderci conto che abbiamo la capacità di affrontare e risolvere i nostri problemi da soli, aumenta la nostra autostima in modo fondato. Incontrare i nostri spiriti aiutanti ci dà il senso del nostro valore e ci mette in contatto con lo spirito che vive in tutte le cose: ci fa sentire amati dalle forze dell'universo in modo tale da non farci più sentire soli.

Lavorando con gli spiriti aiutanti ci rendiamo conto di che cosa sia veramente il potere. Il vero potere consiste nell'essere capaci di usare la propria energia per trasformare se stessi, gli altri e il pianeta. Il viaggio sciamanico è un sentiero pieno di gioia, grazie al quale impariamo a riportare armonia nella nostra vita e a risvegliarci alla pienezza delle nostre potenzialità creative. Man mano che lo pratichiamo, vediamo realizzarsi nella nostra vita cambiamenti che portano salute e benessere a noi e agli altri. Ho visto gente depressa risvegliarsi alla gioia di vivere. Gente che ha cominciato a ballare e a cantare, dopo aver passato una vita a reprimere la propria scintilla creativa. Ho visto persone ricrearsi una vita dopo aver subito malattie debilitanti e perdite personali. Ho visto persone riappropriarsi della "propria voce". Per fare questo lavoro dobbiamo solo averne il desiderio e mantenere il cuore aperto. Tutti possono

viaggiare e aprirsi alla nuova dimensione della vita che gli spiriti aspettano di mostrarci. È importante chiarire che il fine di questo libro non è insegnarvi a diventare degli sciamani. È inusuale, secondo la tradizione, che qualcuno si offra volontario per il ruolo di sciamano o si autodefinisca tale. Piuttosto, si viene scelti “dagli spiriti” per diventare sciamani e per agire al servizio della propria comunità. Nelle culture sciamaniche l'autodefinirsi sciamano è anzi foriero di sventura, perché viene considerato segno di presunzione. Secondo il punto di vista sciamanico, chi si vanta di avere il potere, finisce con il perderlo. La vostra comunità vi riconosce come sciamano sulla base della vostra capacità di aiutare i pazienti che avete in cura e la comunità in generale. Leggendo questo libro, imparerete una tecnica fondamentale – il viaggio sciamanico – usata dagli sciamani di tutto il mondo per comunicare con i loro aiutanti spirituali, per trovare una guida spirituale e ottenere una guarigione personale, per aiutare gli altri e il pianeta e, infine, per riconnettersi con la natura, i suoi cicli e i suoi ritmi. Questa pratica vi permette di accedere direttamente alla vostra personale guida spirituale. Credo che i tempi in cui viviamo richiedano a ciascuno di noi di sviluppare strumenti per risolvere i propri problemi, strumenti che ci permettano di avere più potere e più risorse.

Molti di voi useranno questo metodo per la propria guarigione, per la crescita e l'evoluzione personale. Dopo un lungo tirocinio, alcuni saranno chiamati ad usarlo nella loro comunità e nel lavoro a favore del pianeta. Questo programma è pensato per offrirvi un'introduzione alla tecnica del viaggio, in modo tale che possiate fare vostra questa pratica, se così è destinato. Il CD allegato contie-

ne tre sessioni di tambureggiamento, che vi aiuteranno a cominciare la pratica del viaggio. Una volta che avrete terminato di leggere questo libro, sarete pronti per usare il CD come accompagnamento ai vostri viaggi nella realtà non-ordinaria.

LO SCIAMANISMO

Il cammino della rivelazione diretta

Lo sciamanismo, nato decine di migliaia di anni fa, è la pratica spirituale più antica conosciuta dal genere umano. Sebbene la parola “sciamano” sia un termine siberiano che designa un guaritore spirituale, lo sciamanismo è stato praticato, nel corso della storia, anche in aree dell’Asia, dell’Europa, dell’Africa, dell’Australia, della Groenlandia e dalle popolazioni indigene del Nord e del Sud America. Il fatto che la pratica sia sopravvissuta e abbia prosperato per decine di migliaia di anni ne conferma la validità.

Uno degli aspetti più interessanti del viaggio sciamanico è il principio della rivelazione diretta. La pratica di questo viaggio ci aiuta a lacerare i veli che separano il mondo visibile da quello invisibile e ad accedere a informazioni ed energie che possono risvegliarci e ristabilire la nostra integrità. Uno sciamano è un uomo o una donna che interagisce direttamente con gli spiriti per trattare gli aspetti spirituali della malattia, praticare recuperi dell’anima, ricevere informazioni, aiutare lo spirito dei defunti a passare oltre e svolgere una serie di cerimonie per la comunità. Gli sciamani hanno svolto molteplici ruoli nelle comunità tribali, hanno agito in qualità di guaritori, sacerdoti, psicoterapeuti, mistici, e narratori.

In passato il lavoro sciamanico si è concentrato sui risultati concreti che la pratica poteva offrire. In una comunità tradizionale, c'erano uno o più individui che svolgevano il ruolo dello sciamano. Questi venivano interrogati dai cacciatori e dai raccoglitori della tribù per individuare fonti di cibo. Se lo sciamano non era in grado di divinare con accuratezza il luogo in cui il cibo si trovava, la tribù semplicemente non sopravviveva. Ci si aspettava che gli sciamani fossero in grado di guarire i membri della comunità. Ancora una volta, la sopravvivenza della tribù dipendeva ampiamente dalle abilità spirituali dello sciamano.

Lo sciamanismo ci insegna che tutto ciò che esiste è vivo ed ha uno spirito, e che siamo uniti alla terra e a tutte le forme di vita attraverso un legame spirituale. Proprio come la fisica quantistica descrive un campo di energia attraverso cui tutti gli aspetti della realtà sono interconnessi, così gli sciamani parlano di una rete vitale che connette qualsiasi cosa. Nella cultura moderna, molti di noi sono spinti da un profondo desiderio di sperimentare l'unità con questa rete vitale e di superare il senso d'isolamento. Quando, durante i nostri viaggi sciamanici viaggiamo nella realtà non-ordinaria, impariamo a comunicare con lo spirito degli alberi, delle piante, degli animali, degli insetti, uccelli, pesci, rettili e rocce, come anche con lo spirito degli elementi della terra, dell'aria, dell'acqua e del fuoco. Facciamo esperienza in modo diretto della grande rete della vita.

Poiché siamo parte della natura, abbiamo un profondo bisogno di entrare in sintonia con i suoi cicli e i suoi ritmi. Immaginate come sarebbe faticoso procedere contro corrente ogni giorno della vostra vita. In realtà, ci siamo disconnessi dalle fasi della luna e dai ritmi delle stagioni,

e spesso, cerchiamo di opporci alla corrente della vita invece di assecondarla. Ritengo che tale atteggiamento sia in parte la causa di tante malattie oggi così comuni come la fatica cronica e la depressione, e di molte altre infermità, sia psicologiche che fisiche. Gli spiriti aiutanti ci insegnano a riportare equilibrio e armonia nella nostra vita, suggerendo di riconnetterci con i cicli della natura e di vivere in armonia con il mondo naturale.

La pratica sciamanica è caratterizzata da una varietà di cerimonie che si celebrano per onorare la natura e lavorare con essa, per leggere i segni e interpretare i sogni – tutti elementi che aiutano a sviluppare l'intuizione, la guarigione e il potere. Lo sciamanismo ci insegna anche il valore di una regolare pratica spirituale e del servizio a favore degli altri. Grazie a ciò, impariamo a percepire il significato e lo scopo delle nostre vite. Infine, lo sciamanismo ci permette di entrare in contatto con forze potenti che ci aiutano a creare un mondo migliore per noi stessi e per gli altri. Gli sciamani curano i disturbi sia fisici che emotivi, agendo sui loro aspetti spirituali. Il ruolo tradizionale dello sciamano era quello di svolgere cerimonie. Dopo decine di migliaia di anni, gli sciamani tradizionali fanno ancora parte della vita e della pratica comunitaria di Siberia, Asia, Australia, Africa e America. La tecnica del viaggio sciamanico che imparerete in questo libro, è semplicemente una delle cerimonie usate dagli sciamani per entrare in contatto con il mondo degli spiriti.

Dal punto di vista sciamanico ci sono tre fattori che, comunemente, possono essere fonte di malattia. 1) La perdita di energia, che può indurre depressione, malattie croniche o una tendenza a subire incidenti. In questo caso lo sciamano

viaggia per restituire al soggetto l'energia perduta. 2) La perdita di parte del proprio spirito o essenza, che si può verificare durante un trauma emotivo o psichico, dovuto a un incidente, a un'operazione chirurgica, a un abuso, o ad altre circostanze drammatiche. Tale perdita dell'anima si manifesta sotto forma di dissociazione, sindrome da stress post-traumatico, depressione, malattie, problemi di immuno deficienza e dipendenze di vario tipo. Il compito dello sciamano è quello di individuare le parti che si sono separate e che sono andate perdute a causa del trauma, effettuando una cerimonia di recupero dell'anima. 3) Il blocco spirituale o energetico, prodotto dalla perdita del proprio potere o dell'anima. Di solito, le malattie prodotte da questi blocchi spirituali sono localizzate in una specifica area del corpo. È compito dello sciamano estrarre e rimuovere queste dannose energie.

In altri tipi di cerimonie, gli sciamani si occupano di dare il benvenuto ai bambini in questo mondo, di unire le persone in matrimonio e di aiutare nel passaggio dalla vita alla morte. Gli sciamani lavorano anche per incoraggiare la crescita dei raccolti, aiutare le persone ad interpretare i sogni, e consigliare quelle che si trovano in difficoltà. Si occupano delle cerimonie di iniziazione che si svolgono nei periodi di transizione da una fase all'altra della vita, come nel caso dell'adolescenza. Raccontano storie sul senso della vita e mostrano come gli spiriti possano aiutare a trovare la strada quando ci si sente persi e disorientati. Possono rompere incantesimi o rimuovere energie oscure, e valutare lo stato di salute della comunità, cogliendone disarmonie e disequilibri. Creano cerimonie per piangere la morte di un membro della collettività. Leggono anche segni e presagi

per scegliere i momenti migliori per intraprendere attività come la caccia e i riti propiziatori.

Gli sciamani comprendono i cicli della natura: l'alternarsi delle stagioni, le fasi lunari e i movimenti delle stelle nel cielo. Leggono i segni associati a questi cambiamenti e movimenti. Comunicano con gli spiriti del tempo atmosferico e mantengono le loro comunità in armonia ed equilibrio.

In genere, in ogni comunità si trova più di uno sciamano. Ciascuno di questi possiede la propria area di specializzazione spirituale. Per esempio, mentre alcuni sono noti per il grande successo in particolari cerimonie di guarigione, come il recupero dell'anima, altri sono conosciuti per le loro capacità divinatorie.

Con il passare del tempo, la pratica dello sciamanismo si è adattata ai differenti bisogni culturali e alle mutate necessità delle varie epoche. Al momento, in Occidente, c'è un considerevole ritorno d'interesse per lo sciamanismo: sempre più spesso, infatti, studenti, casalinghe, insegnanti, psicoterapeuti, avvocati, infermiere, dottori, politici e scienziati integrano le pratiche sciamaniche nella loro vita. Credo che una delle cause principali di questo revival sia che un numero sempre maggiore di persone vuole accedere direttamente alla propria guida spirituale. Vogliamo smetterla di cedere il nostro potere a figure la cui autorità è socialmente sancita. Sappiamo che la responsabilità di cambiare la nostra vita è solo nostra.