

*TRANS personale*

TOM COWAN

# SCIAMANISMO

Una Pratica Spirituale  
per la Vita Quotidiana



Edizioni

Crisalide



TOM COWAN

## INDICE

### *Una pratica spirituale*

	Introduzione all'edizione italiana	9
	Prefazione	13
1	La riscoperta dello sciamanismo	19
2	Animali guida	44
3	Il viaggio sciamanico	62
4	Orizzonti sacri	82
5	Viaggi nel mondo intermedio	109
6	Spiriti del luogo	137
7	I segreti dell'infanzia	166
8	Spiriti ancestrali	195
9	Gruppi di tamburreggiamento e idee per il viaggio	214
	Epilogo	233
	Bibliografia	234
	Indice analitico	237

# INTRODUZIONE

## ALL'EDIZIONE ITALIANA

Questo libro è dedicato a Tom Downes, Lorenza Menegoni, Phyllis Curott, Rodger Parsons e al Tamburo attorno a cui sedevamo nel nostro circolo

Questo testo si propone di avvicinare gli occidentali allo sciamanismo, mostrando come questo rappresenti una pratica spirituale che anche al giorno d'oggi può arricchire la vita quotidiana, rendendola più significativa e profonda. Il libro è basato sull'esperienza personale dell'autore e questo gli consente di trasmettere, in un linguaggio semplice e chiaro, il senso di una tradizione antica e ricca di fascino, ma spesso considerata troppo lontana da noi.

Il lavoro di Tom Cowan si colloca nell'ambito della pratica sciamanica contemporanea delineata dall'antropologo americano, Michael Harner, nel suo libro *La Via dello Sciamano* (1980; trad. it., 1995). Nel suo testo Harner ha presentato lo sciamanismo non come fenomeno magico-religioso primitivo, ma come metodologia a carattere trans-culturale, che si avvale di facoltà umane universali e può quindi essere valida e rilevante anche per l'uomo contemporaneo. L'approccio di Harner non si richiama ad alcuna tradizione particolare, ma rappresenta invece la reinterpretazione e la sintesi dei metodi sciamanici fondamentali che sono comuni a culture diverse (core shamanism). Questo approccio è maggiormente accessibile agli occidentali in

quanto non richiede l'adesione a credenze che non fanno parte della nostra cultura. Pone inoltre al riparo dalla tentazione, o dall'errore, di appropriarci, magari in maniera inconsapevole, di tradizioni che i popoli nativi considerano sacre e inalienabili.

Il libro di Cowan completa e integra quello di Harner. L'enfasi è sul "viaggio" in altre realtà quale elemento distintivo dello sciamanismo. Nel Capitolo 3 si troveranno le indicazioni per viaggiare in quei regni spirituali chiamati Mondo Inferiore e Superiore, mentre il Capitolo 5 insegnerà come viaggiare nella dimensione spirituale o non-ordinaria del Mondo Intermedio, il mondo in cui viviamo. (Questo capitolo include anche le tecniche e gli esercizi derivanti dal lavoro condotto da Cowan nello sciamanismo celtico o druidico.) La finalità del viaggio è quella di stabilire una comunicazione e un rapporto con vari tipi di spiriti guida nella realtà non-ordinaria, ai quali rivolgersi per consiglio e aiuto nella vita quotidiana.

Poiché tratta lo sciamanismo nel suo aspetto di pratica spirituale, più che di forma di guarigione, il libro si concentra principalmente sull'uso dei metodi sciamanici come mezzo per migliorare la propria vita e come insieme di strumenti per la crescita e lo sviluppo personali. Ciò che identifica lo sciamano rispetto alle altre persone non è solo la "visione", cioè la capacità di penetrare l'altra realtà, ma anche il "cuore" — come direbbero i Nativi Americani — cioè la disponibilità a farsi carico dei problemi degli altri. Nella nostra società, come pure nelle società tribali, non molti possono o sono disposti a impegnarsi in tale misura. Come Cowan mostra, tuttavia, ci sono molti modi in cui il "praticante" moderno può utilizzare i metodi sciamanici per aiutare se stesso e gli altri.

Lo sciamanismo si inserisce in un modo di vita che considera l'uomo connesso in una rete di relazioni "familiari" con l'ambiente che lo circonda. Queste relazioni gli consentono di prendere dalla natura, ma gli impongono anche di restituire e, soprattutto, gli vietano di distruggerla. Nelle culture tradizionali,

la salvaguardia e il rispetto per l'ambiente non derivano solo dall'impatto limitato che le piccole società tribali esercitano su di esso, ma anche da questa concezione che vede ogni elemento del mondo naturale come dotato di coscienza e vita, cioè di "spirito". Possono quindi essere molti i modi per noi occidentali di impegnarci per salvaguardare la nostra Madre Terra. Il libro di Cowan offre molte indicazioni su come utilizzare il metodo del "viaggio" per comunicare con le forze che animano la natura e il cosmo e per vivere in armonia con l'ambiente.

Questo lavoro è parte del processo di riscoprire per noi e dentro di noi quell'eredità sciamanica universale, da cui siamo stati separati nel corso della storia dell'Occidente. Collegato alla riscoperta delle nostre radici è l'importante obiettivo di aiutare i nostri figli — gli adulti di domani — a mantenere intatta la connessione con l'altra realtà, coltivando le loro innate capacità sciamaniche.

Il libro di Cowan non include una presentazione delle forme di guarigione e quindi non esaurisce tutto il campo dello sciamanismo, però illustra in modo ampio e completo le possibilità applicative e i benefici derivanti dall'uso dei metodi sciamanici. Lo sciamanismo può essere integrato nella vita quotidiana come una pratica spirituale, che risponde e soddisfa i bisogni avvertiti da molti di espandere la propria coscienza e di trascendere i limiti dell'esperienza ordinaria.

La traduttrice e curatrice  
Lorenza Menegoni  
Luglio 1999

# PREFAZIONE

Molte persone hanno contribuito alla realizzazione di questo libro. Desidero ringraziare Susan Lee Cohen, la mia agente, per aver mantenuto fede nel progetto; Joy Oliveira Steltzner, Maura Shaw, Sarah Wiehe e Cait Johnson, che hanno letto il manoscritto apportando suggerimenti e idee; Brooke Isberg per avermi stimolato durante la stesura; Linda Gunnarson, la mia curatrice, per aver accettato con grande entusiasmo il progetto; Kathy Glass per il lavoro finale di revisione; Jack Maguire, che mi ha fornito aiuto quotidiano e ispirazione; infine Peg Elliot Mayo,

Una volta un'amica esperta di esoterismo mi ha chiesto, "Perché mai una persona sana di mente vorrebbe apprendere lo sciamanismo in un fine settimana?" Stava pensando alle forme classiche di iniziazione in uso tra i popoli tribali nelle quali, secondo le sue stesse parole, "te ne stai seduto tranquillamente nella tua yurta<sup>(1)</sup>, pensando ai fatti tuoi, quando all'improvviso un orrendo mostro a quattro teste irrompe attraverso la tenda della porta, ti afferra per il collo, ti trascina su per il foro del fumo in qualche tetro reame e comincia a scaraventarti qua e là, farti a pezzi, immergerti in una mistura maleodorante, ricucirti assieme e infine lasciarti ricadere giù per il foro del fumo. Poi dice, 'Ecco! Ora sei uno sciamano!'"

Ho dovuto acconsentire con lei. Se l'iniziazione allo sciamanismo è questa, chi ne ha bisogno? Non sembra un modo molto piacevole di trascorrere il fine settimana, meno ancora se dovete pagare per questo. Fortunatamente questa modalità classica di introduzione allo sciamanismo, che è presente in una forma o nell'altra in molte culture tribali, non è l'unica possibile.

1) La yurta è la tenda circolare di feltro, usata dai pastori nomadi dell'Asia centrale [N.d.T.].

Considerate la storia di Aua, uno sciamano degli eschimesi Iglulik. Alla nascita, Aua sembrava privo di vita e aveva il cordone ombelicale attorcigliato attorno al collo. Ma Ardjuaq, uno sciamano di un villaggio vicino, predisse che il piccolo che giaceva accanto alla madre sarebbe diventato un grande sciamano. “E’ nato per morire, ma invece vivrà”, profetizzò. Per tutta la vita del bambino, la famiglia osservò strettamente i rituali e i tabù necessari per assicurare la sua buona salute e prepararlo a diventare uno sciamano. Aua diventò adulto, si sposò, ebbe quattro figli e visse normalmente la vita nella sua comunità, andando a caccia e a pesca, ma osservando sempre gli antichi rituali e i modi di vita appropriati per un candidato allo sciamanismo. Ma la chiamata tardava.

Aua si recava dagli sciamani più anziani, offriva loro doni e li supplicava di istruirlo, ma inutilmente. Essi diedero via i suoi doni e lo abbandonarono a se stesso. Come Aua spiega, “Cercai di diventare uno sciamano con l’aiuto di altri, senza riuscirci”. Alla fine Aua, frustrato, cercò il silenzio e la solitudine della natura selvaggia, cadde in una profonda depressione, pianse copiosamente e cercò di capire il motivo della sua perpetua infelicità.

Un giorno qualcosa cambiò. Come Aua racconta, “Provai una felicità inesplicabile, così intensa e irrefrenabile che proruppi in un canto possente che ripeteva un’unica parola: gioia, gioia!” Questo fu il punto di svolta nel viaggio spirituale di Aua. “Nel mezzo di questo scoppio di entusiasmo misterioso e travolgente, diventai uno sciamano senza nemmeno sapere come fosse avvenuto. Ero realmente uno sciamano: potevo vedere e sentire in modo totalmente diverso. Avevo ottenuto la mia illuminazione, la luce sciamanica della mente e del corpo... potevo vedere attraverso l’oscurità della vita!”

Questa stessa luce si irradiava da Aua, “non percepibile dagli esseri umani, ma visibile a tutti gli spiriti della terra, del cielo e

del mare che adesso venivano da me per diventare i miei spiriti guida”. Egli disse: “La mia visione era così potente che potevo vedere direttamente attraverso la casa, in basso dentro la terra e in alto nel cielo”. Per dar forza a queste visioni, Aua contava sull’aiuto di due spiriti principali. Uno era lo “spirito della riva”, che egli percepiva come una piccola donna “intelligente e allegra”, simile a “una dolce, piccola bambola viva... alta come il braccio di un uomo”. L’altro era uno squalo, una creatura rara nelle acque vicine alla terra di Aua. “Lo spirito della riva e lo squalo erano i miei aiutanti principali ed essi potevano assistermi in qualsiasi cosa”. Per chiamarli cantava un canto composto di una sola parola: “Gioia, gioia, gioia!”<sup>(2)</sup>

La ricerca di una pratica spirituale può disorientarci perché in definitiva cerchiamo un sentiero per l’anima, ma il vero viaggio dell’anima attraverso la vita giace spesso nascosto nel paesaggio oscuro al di sotto della consapevolezza. Tanto per incominciare, come moderni occidentali, solitamente riusciamo ad avere solo una tenue connessione con la nostra anima, in quanto gran parte della nostra cultura e del nostro modo di vita ne ignora gli aneliti più profondi, oppure offre un ambiente ostile per coltivare un rapporto intimo con essa. Riusciamo a volte a percepire lampi fugaci, bisbigli e altri labili indizi circa i suoi bisogni vitali, ma spesso siamo completamente persi quando si tratta di trovare in quale direzione la nostra anima ha bisogno di andare.

Molti di noi trascorrono anni avanzando a tentoni nell’oscurità, cercando l’illuminazione e la gioia della vita. Ci muoviamo alla cieca aspettando che la luce risplenda per noi, sforzandoci di non perderci d’animo, di rimanere aperti e pronti a rispondere. Ma nonostante tutti i nostri sforzi il luogo, il momento e le circostanze dell’illuminazione sono al di fuori del nostro controllo.

Nel suo viaggio dalla nascita allo stato sciamanico, Aua spesso si inoltrò in direzioni sbagliate, incontrò deviazioni e strade

2) Halifax 1979, pp. 113-20.

senza uscita. Eppure, attraverso lunghi anni di preparazione e attesa, sentì che il suo vero destino era quello di seguire la via dello sciamano. Aua non è dissimile da molti uomini e donne di culture diverse, inclusa la nostra. Alcuni avvertono, a volte molto presto, a volte più tardi, una forte vocazione o una chiamata a condurre un certo tipo di vita spirituale nonostante i numerosi ostacoli che incontrano sul cammino. Le distrazioni mondane, i consigli sbagliati e la mancanza di sostegno da parte di altri, come pure la riluttanza a fare i cambiamenti necessari per condurre una vita profondamente spirituale, ci impediscono per anni di trovare il nostro sentiero. Poi in qualche momento misteriosamente giusto, il cielo si illumina e vediamo la verità: siamo sul sentiero. E come Aua, veniamo sopraffatti dalla gioia.

La parola “sciamano”, che deriva dalla lingua dei Tungusi dell’Asia centrale, si riferisce a una persona che utilizza uno stato di esaltazione spirituale per penetrare nelle realtà normalmente impercettibili del mondo degli spiriti, allo scopo di ottenere aiuto per se stessa o per gli altri. Gli studiosi di linguistica, tuttavia, non sono d’accordo circa l’etimologia esatta di questo termine. Da dove proviene? Qual era il suo significato originario? Quali pratiche o riti antichi hanno ispirato questa misteriosa parola “sciamano”, che ha ancora il potere di farci sussultare?

Tra le radici più antiche da cui il termine sciamano potrebbe derivare ci sono parole che significano “conoscenza” e “calore” — due concetti che catturano perfettamente il senso delle ricche tradizioni dello sciamanismo classico e del suo corrispondente moderno. Lo sciamano è qualcuno che “arde” in virtù di una conoscenza speciale che proviene dal mondo spirituale.

In ogni tempo e luogo, la pratica dello sciamanismo indirizza la persona su un sentiero, che conduce a una crescente consapevolezza dei misteri dell’universo.

Al cuore dello sciamanismo, ci sono consapevoli esperienze estatiche che mettono in relazione il praticante con le entità

spirituali che guidano, proteggono, istruiscono e benedicono la sua vita. Nello sciamanismo tradizionale questi spiriti guida sono tipici delle varie culture tribali, mentre nello sciamanismo contemporaneo essi appartengono unicamente all’esperienza spirituale privata, al background culturale e al sistema di credenze del praticante.

Questo libro si incentra sul core shamanism:<sup>(3)</sup> gli elementi chiave dello sciamanismo tradizionale o nativo, che sono diffusi in tutto il mondo e che possono essere incorporati nella vita quotidiana allo stesso modo in cui è possibile seguire pratiche spirituali quali lo yoga, la meditazione, la consuetudine di tenere un diario o recitare preghiere. Lo sciamanismo come pratica spirituale per l’uomo contemporaneo non implica particolari credenze religiose, ma invariabilmente porta la persona a scoprire l’animismo: l’antica visione del mondo, propria ai nostri antenati, secondo cui tutte le cose create — gli esseri umani, gli animali, le piante, i paesaggi, gli elementi e le stagioni — sono dotati di una forza vitale intelligente e comunicativa, hanno cioè spirito. La maggior parte delle persone moderne hanno poca familiarità con questa visione dell’universo.

I capitoli che seguono vi introdurranno a questo modo di percepire il mondo naturale e vi forniranno indicazioni concrete su come sviluppare una pratica spirituale, fondata sulle tecniche sciamaniche tradizionali comuni alle culture tribali di tutto il mondo.

3. Core shamanism (lett., il nucleo essenziale dello sciamanismo) è un’espressione coniata da Michael Harner, autore di *La Via dello Sciamano* (Mediterranee 1995), per indicare gli aspetti centrali e trans-culturali dello sciamanismo. Sebbene sia basato sugli stessi principi e metodi fondamentali, il core shamanism va tenuto distinto dallo sciamanismo di singole tradizioni culturali (per esempio, quello nativo americano o siberiano), in quanto rappresenta un adattamento dei metodi sciamanici alla sensibilità e ai bisogni dell’uomo contemporaneo. Le possibili traduzioni per core shamanism sono sciamanismo “essenziale”, sciamanismo “universale” e sciamanismo “trans-culturale” [N.d.T.].

In particolare, esamineremo la sorprendente rinascita dello sciamanismo nel mondo contemporaneo (Cap. 1), il ruolo centrale svolto dagli spiriti animali nella pratica sciamanica (Cap. 2), e i classici metodi per viaggiare nei regni inferiori e superiori del mondo spirituale (Cap. 3).

Le nostre connessioni con la Terra, gli orizzonti e i paesaggi che delimitano la sfera della vita quotidiana sono molto importanti nella pratica sciamanica. Impareremo quindi delle tecniche di visualizzazione per incontrare, onorare e vivere in armonia con gli spiriti della natura e del mondo fisico, sia che ci si trovi in un ambiente rurale che urbano (Capitoli 4, 5 e 6).

Nel Capitolo 7, esamineremo il modo di incorporare nella nostra pratica adulta dello sciamanismo le nostre prime esperienze mistiche, esperienze sciamaniche spontanee che abbiamo avuto da bambini e che ci hanno fatto sentire intensamente di essere tutt'uno con l'universo.

Gli spiriti degli antenati, come pure quelli di parenti e amici scomparsi più di recente, hanno importanti funzioni di insegnamento nello sciamanismo. Nel Capitolo 8, scopriremo metodi secolari per rafforzare i nostri legami spirituali con coloro che sono passati a un'altra vita.

Infine, considereremo metodi per creare e agevolare dei circoli di tambureggiamento e prenderemo in esame alcune idee per viaggiare nell'altra realtà, che possono arricchire la nostra vita spirituale (Cap. 9).

Non tutti coloro che praticano lo sciamanismo diventano sciamani, ma ogni persona che ha interesse e dedizione per la saggezza sciamanica può diventare un praticante — un uomo o una donna come voi che cerca nell'oscurità della vita per trovare un cammino spirituale che sia personale, creativo e gioioso.

# 1

## LA RISCOPERTA DELLO SCIAMANISMO

Uno dei più notevoli sviluppi spirituali del nostro tempo è il desiderio crescente degli occidentali di esplorare quelle forme più antiche di spiritualità, che venerano la Terra come un'entità viva e cosciente. Queste antiche tradizioni spesso incorporano tecniche di visione, che consentono di comunicare con gli spiriti della natura presenti sulla terra, nel mare e nel cielo. Gli uomini contemporanei, cresciuti nella cultura dominante, sentono nella loro anima un desiderio profondo di riscoprire quei valori e costumi, fondati sul rispetto per la Terra, che appartenevano ai loro lontani antenati tribali, la cui vita era intimamente radicata nelle realtà ecologiche del mondo naturale. Le persone che vivono in ambienti altamente urbanizzati e tecnologici stanno cercando modi per riconnettersi con i popoli più antichi, che si rivolgevano agli spiriti della natura per imparare a vivere in familiare armonia con le varie comunità viventi sul pianeta.

Come se la Terra stessa rispondesse in modo favorevole a questi sviluppi, sta emergendo una forma di sciamanismo accessibile agli occidentali, che può unificare i bisogni profondi espressi da genti diverse in una pratica spirituale che fonde l'antica saggezza con le aspirazioni della vita contemporanea: lo sciamanismo moderno.

Poiché anch'io pratico questa forma di sciamanismo, spesso mi si chiede in che modo una tradizione spirituale millenaria, sviluppatasi nelle culture tribali e fondata su concezioni animistiche della natura, possa essere adattata all'uomo moderno la cui sensibilità è stata plasmata dalla vita urbana, dalla tecnologia complessa e dalle religioni dominanti che tendono a ignorare



la natura o, quantomeno, a vederla con sospetto. Tuttavia, a dispetto dei fenomeni misteriosi ed esotici associati con lo sciamanismo, l'esperienza sciamanica fondamentale è realmente semplice, eterna e universale.

Ci sono molte maniere di definire e descrivere lo sciamanismo, che è essenzialmente un modo di vedere la realtà e di usare certe tecniche empiriche, che consentono di muoverci dentro quella visione. La seguente è una mia definizione: lo sciamanismo è lo sforzo intenzionale di sviluppare rapporti intimi e duraturi con certi spiriti guida personali, lasciando consciamente la realtà ordinaria per viaggiare nei regni non-ordinari del mondo spirituale.

Esamineremo in modo dettagliato questa definizione più avanti. Per ora possiamo riferirci alla storia di Aua per illustrare il concetto fondamentale. La visione della realtà dello sciamano è che esistono mondi invisibili che si trovano oltre il cielo e la terra fisici. La tecnica principale per muoversi dentro questa visione è il viaggio sciamanico. Il metodo consente allo sciamano di alterare il proprio stato di coscienza e uscire dallo spazio e dal tempo ordinari, per esplorare quei regni spirituali che la maggior parte delle persone incontra solo nei miti e nei sogni. Spiriti amichevoli, come lo squalo e lo spirito della riva di Aua, accompagnano lo sciamano in questo viaggio e gli insegnano come rendere le sue visioni della realtà sacra, non-ordinaria il fondamento gioioso, ma impegnativo, della vita quotidiana. Questo è il nucleo essenziale dell'esperienza sciamanica e non è legato ad alcuna cultura, continente o secolo particolare.

Nonostante l'interesse per lo sciamanismo sia cresciuto rapidamente nell'America del Nord nel corso dell'ultima generazione, la possibilità per gli occidentali di vivere una vita spirituale basata su credenze e riti animistici, che si sono sviluppati nelle culture tribali, può ancora sembrare strana. Come possono degli occidentali di classe media, cresciuti con tutta probabilità all'interno di una delle religioni dominanti del nostro tempo, seguire un cammino spirituale che sembra così estraneo al contesto culturale nel quale vivono la loro vita quotidiana? Non

dovrebbero forse andare in una di quelle isolate comunità tribali dove lo sciamanismo è ancora vitale, e là trovare uno sciamano disposto a prenderli come apprendisti? E non richiederebbe questo tirocinio lunghi anni di esercizio e istruzione rigorosi?

## UNA ANALOGIA DALL'ESTREMO ORIENTE

Per rispondere a queste obiezioni potrebbe essere utile considerare l'analoga storia del Buddismo Zen in Occidente. Centocinquanta anni fa, avremmo potuto porre la stessa domanda a un americano che avesse voluto praticare qualsiasi forma di Buddismo. Non avrebbe forse dovuto andare in Estremo Oriente, entrare in un monastero dove i monaci fossero stati disposti a prenderlo come allievo, e non avrebbe dovuto spendere anni di studio e di pratica intensi per diventare egli stesso un monaco? A quel tempo la risposta sarebbe stata sì. Intorno alla metà del diciannovesimo secolo, solo pochissimi americani — con l'eccezione di Emerson, Thoreau, Fuller e altri Trascendentalisti del New England — avevano familiarità con qualche forma di Buddismo, e la probabilità di incontrare e studiare con un monaco Zen o qualsiasi altro tipo di monaco Buddista negli Stati Uniti era praticamente nulla.

Tutto questo è cambiato nei primi decenni del ventesimo secolo. Attraverso gli sforzi di D.T. Suzuki (e altri), la pratica dello Zen fu introdotta negli Stati Uniti. Alcuni maestri Zen immigrarono in questo paese; furono aperti dei centri Zen. Infine, un esiguo numero di americani andò a studiare in Giappone e ritornò per insegnare. Gradualmente gli americani familiarizzarono con la pratica Zen. Oggi, quasi settant'anni o tre generazioni dopo, lo Zen si è adattato a tal punto alla cultura americana che molti dei suoi proponenti considerano la loro pratica un'autentica forma americana di Buddismo Zen.

Tutto ciò non dovrebbe sorprenderci, perché tale è stata la storia del Buddismo in generale fin dalle sue origini circa 2500 anni fa. Grazie alla sua flessibilità e alla natura universale del suo messaggio, il Buddismo è in grado di adattarsi alla cultu-

ra dei paesi in cui è introdotto. Oggi non ci sono solo forme tibetane, coreane, cinesi e giapponesi di Buddismo, ma anche altre espressioni culturali degli insegnamenti e delle pratiche del Buddha. Si è trattato solo di una questione di tempo perché si sviluppessero forme americane.

Alcuni degli adattamenti che possiamo osservare nella forma americana del Buddismo Zen derivano direttamente da questa cultura. Per esempio, il termine “monaco” può indicare qui sia un uomo che una donna, diversamente che in Oriente dove, per i Buddisti, gli uomini diventano monaci e le donne suore. Il Buddismo americano ha introdotto il concetto di “praticante lo Zen” per riferirsi a uno studente laico del Buddismo, che riceve un addestramento uguale a quello dei monaci pur continuando a vivere fuori dal monastero. Le strutture amministrative delle comunità Zen sono spesso meno gerarchiche e più democratiche, come ci si può aspettare in una comunità composta soprattutto da americani.

La storia dello sciamanismo sta ripercorrendo quella del Buddismo Zen in Occidente.

## LO SCIAMANISMO

### NELLA CULTURA AMERICANA MODERNA

Michael Harner ha fatto per lo sciamanismo ciò che D. T. Suzuki ha fatto per il Buddismo, divulgandolo tra il pubblico americano. Di formazione antropologica, dopo aver compiuto approfondite ricerche tra gli indigeni Jivaro e Conibo del Sud America intorno alla metà degli anni cinquanta, Harner fu accettato dagli sciamani locali e introdotto ai loro metodi di guarigione e alle loro concezioni della realtà spirituale. In seguito, sulla base di una ricerca continua, di pratica personale e dello studio diretto di altre tradizioni sciamaniche, Harner scoprì un solido nucleo di pratiche che erano diffuse in quasi tutte le culture indigene.

Negli anni settanta, affascinato dall'idea che se lo sciamanismo fosse veramente fondato su facoltà umane universali potrebbe essere praticato dalle persone ordinarie, Harner incominciò a insegnare le tecniche del viaggio ad amici e studenti.

I risultati furono sorprendenti. Questi allievi scoprirono di poter praticare lo sciamanismo rapidamente e facilmente. Spesso osservavano che fosse come ricordare qualcosa di cui non erano consapevoli, ma già conoscevano.

Oggi, una generazione più tardi, lo stesso Harner continua ad essere sorpreso di quanto facilmente gli occidentali possano imparare le tecniche sciamaniche per viaggiare nel mondo spirituale della realtà non-ordinaria.

All'inizio degli anni ottanta, Harner fece il passo coraggioso di creare la Foundation (originariamente chiamata il Center for Shamanic Studies), per offrire un vasto programma di corsi di addestramento nelle tecniche fondamentali. Oggi la Foundation insegna in tutto il mondo, perfino tra alcuni gruppi indigeni che hanno chiesto l'aiuto dei suoi insegnanti per reintrodurre o rivitalizzare le tecniche della loro cultura. In molti casi, questi inviti giungono da società tribali che hanno perso molte delle loro tradizioni a causa dell'influenza del Cristianesimo e del razionalismo scientifico, che hanno sempre svalutato le pratiche spirituali originate in ogni parte del mondo.

Nel corso degli anni, è stato riconosciuto da più parti che i metodi utilizzati da Harner nell'insegnamento e nella pratica dello sciamanismo sono saldamente fondati su quei principi spirituali di guarigione, che sono parte integrante ed elementi autentici dello sciamanismo classico presente presso le popolazioni indigene. Queste tecniche sono estremamente efficaci nel trasformare e arricchire la vita delle persone dal punto di vista fisico, emotivo e spirituale. Forse la conferma più drammatica della validità di questo approccio si è avuta nell'estate del 1993 quando, con il patrocinio della Foundation for Shamanic Studies, dieci praticanti provenienti dagli Stati Uniti e dall'Europa sono stati invitati a Tuva, un paese asiatico situato tra la Siberia e la

Mongolia, che si è costituito in repubblica indipendente dopo la scomparsa dell'Unione Sovietica.

Nonostante le purghe e la persecuzione degli sciamani da parte di Stalin e i tentativi del regime comunista di sradicare ogni forma di pratica spirituale dall'Unione Sovietica — ad esempio, rendendo illegale possedere un tamburo — alcuni sciamani continuarono coraggiosamente a praticare in segreto gli antichi riti e preservarono le tradizioni spirituali e terapeutiche dei loro antenati. Conservarono i loro tamburi anche a costo di rischiare la condanna a morte. Nel 1993, su invito del governo di Tuva, alcuni praticanti occidentali si incontrarono con questi sciamani tradizionali per scambiarsi conoscenze, celebrare riti e studiare le rispettive tecniche. Fu una settimana memorabile. Non solo i praticanti occidentali furono accettati come uguali dagli sciamani siberiani, ma gli occidentali ottennero risultati impressionanti curando molte persone locali, inclusi gli sciamani. Gli sciamani di Tuva e gli occidentali si capirono a vicenda e celebrarono assieme le cerimonie sciamaniche. Entrambi operavano sulla base degli stessi principi e metodi fondamentali.

Un incidente curioso avvenuto nel corso della spedizione a Tuva confermò, in modo un po' umoristico, la validità dello sciamanismo "trans-culturale" (core shamanism). Uno dei partecipanti alla spedizione aveva dimenticato il suo sonaglio nella stanza dell'albergo quando al mattino il gruppo lasciò la città, ma se ne rese conto solo quando erano in aperta campagna. Così quando gli fu chiesto di iniziare un lavoro sciamanico, si trovò senza sonaglio. In tasca, comunque, aveva una scatoletta di Tic-Tac rinfrescanti, un "ricordo" dello stile di vita e della tecnologia occidentali. Allora tirò fuori la scatoletta di plastica e la agitò come fosse il sonaglio, e la cosa funzionò. L'efficacia dei metodi che costituiscono il core shamanism, in questo caso il ricorso al tintinnio di un oggetto come mezzo per alterare lo stato di coscienza, fu chiaramente dimostrata nella terra d'origine della parola "sciamano": il cuore dell'Asia centrale.

Ho appreso una lezione simile alcuni anni fa, quando ho insegnato presso un centro di educazione olistica coordinando una

settimana di studi sullo sciamanismo. Nel gruppo di insegnanti c'erano uno sciamano coreano e uno sciamano guatemalteco. Durante una sessione di orientamento per gli insegnanti, i due sciamani iniziarono una discussione amichevole, ma un po' competitiva, circa i poteri dei rispettivi tamburi. Lo sciamano coreano sottolineò l'importanza di utilizzare la pelle di daino, mentre lo sciamano guatemalteco parlò dei pregi e della robustezza della pelle di giaguaro. Sono sicuro che se fossi stato addestrato nello sciamanismo coreano o guatemalteco, avrei preso posizione conformemente al mio addestramento. Invece mi astenni dall'intervenire e semplicemente gustai la conversazione. Resistetti anche alla tentazione di allungare la mano nella mia borsa e tirar fuori il mio tamburo Remo fatto di mylar, un materiale sintetico reso popolare da Mickey Hart, il primo batterista dei Grateful Dead. Costa circa 20 dollari al *Drummers' World*. C'è molto da dire a favore del tamburo di mylar. Da un lato non si allenta con l'umidità, cosa che succede con la pelle di animale e che ha l'effetto di smorzare il suono del tamburo, rendendolo in certi casi totalmente inutilizzabile. Il vantaggio principale del tamburo di mylar è la sua affidabilità. Certamente avrei potuto sostenere il mio punto di vista in modo eloquente, ma sono sicuro che non avrei convinto nè lo sciamano coreano nè quello guatemalteco a usare il tamburo di mylar.

È importante rispettare e attenersi alle tradizioni in cui si è stati addestrati, specialmente se queste costituiscono la nostra pratica effettiva. Lo sciamanismo trans-culturale, tuttavia, può adattare i principi e i metodi fondamentali a situazioni che trascendono l'ambito di specifiche tradizioni.

Possiedo un tamburo fatto della pelle di un certo animale e, ogni volta che lo uso, rendo omaggio allo spirito di quell'animale. Ma in quanto pratico il core shamanism, non devo limitarmi a usare solo quel tamburo, specialmente nelle notti umide e piovose, quando non ho a disposizione un fuoco per riscaldarlo e rendere tesa la sua pelle.