

## GUARIRE L'INDIVIDUO, LA FAMIGLIA, LA COMUNITA'

di Bebetta Campeti

### 1. Malattia e guarigione secondo lo sciamanesimo.

**Secondo lo sciamanesimo**, forma di spiritualità più antica, matrice e substrato di tutte le religioni del mondo, **non esiste separazione fra corpo e mente**, né fra materia e spirito, fisico e non fisico. Tutto è materia-spirito, così come tutto è vibrazione, e tutto è coscienza.

**L'arte dello sciamano consiste nel diventare un canale** privo di ego, volontà, proiezioni, manipolazioni, per lasciar scorrere dentro di sé l'energia cosmica; poi **nell'entrare in stato alterato di coscienza, per convocare, sentire e dirigere l'energia**, viaggiare in mondi paralleli ed entrare in comunicazione con gli spiriti della natura e i maestri di luce per ricevere istruzioni, consigli e potere per guarigioni o soluzioni di problemi pratici, familiari, psichici, di qualsiasi tipo.

Per fare questo, lo sciamano deve **sviluppare un rapporto personale diretto** con gli spiriti della natura, dall'altro allenarsi con regolarità a **mantenere la concentrazione mentale** per eseguire compiti complessi in breve tempo, infine- forse questa è la cosa più difficile, per gli occidentali che si accostano a questo mondo per la prima volta-, deve **imparare e fidarsi di quello che vede, e sente**, e interagire con quello che le sue immagini interiori gli raccontano.

Per noi moderni **non è facile credere** negli spiriti. Per la nostra formazione scientifica lo *spirito* sembra un concetto arcaico, una superstizione, un auto-inganno. L'unico modo per scoprirlo è provare a connettersi con lo spirito, cosa che avviene in modo telepatico attraverso visioni interiori. La comunicazione telepatica diretta col divino e con gli altri esseri umani che praticano quest'arte è stata il modo naturale di comunicazione dell'umanità per secoli e millenni, e ancora adesso maestri, meditatori e sciamani la usano con una certa frequenza.

**Qui non si tratta di teorie, ma di esperienza diretta. Bisogna uscire dall'arena del pensiero per cominciare a scoprire che tutti gli elementi della natura** -vegetali, animali, minerali,- **sono animati da uno spirito, o madre, dotato di coscienza, con la quale possiamo interagire.**

**Da dove origina la malattia?** Secondo la visione sciamanica ogni malattia e incidente che sperimentiamo è il risultato di un condizionamento che deriva da errori spirituali compiuti nella nostra vita presente, in vite passate o ereditati da un membro della nostra famiglia. Attraverso il lavoro sciamanico si possono man mano ripulire questi errori e acquisire un maggior grado di consapevolezza.

## 2. perché lo sciamanesimo è utile per individui, famiglia e comunità.

Il **legame fra guarigione e conoscenza** è indissolubile: non a caso il **serpente**, simbolo della conoscenza, è anche il simbolo dell'arte medica. Alla guarigione si associa sempre una comprensione della causa profonda della malattia, che esprime e interpreta una disarmonia interiore. Si tratta di entrare nel **labirinto**, che visivamente rappresenta la metafora del cervello e dell'intestino –il cervello inferiore-, di elaborare un percorso attraverso paure, dubbi e impossibilità.

**La guarigione si accompagna sempre all'espansione della consapevolezza**, cosa che non può avvenire se si eliminano temporaneamente i sintomi con una pillola, che il più delle volte produce effetti collaterali e non intacca le cause della malattia, le quali potranno ripresentarsi in modo simile o diverso, attraverso altri disturbi che esprimono le tensioni corrispondenti nel nostro corpo-mente. Non si tratta di disprezzare i risultati della medicina ufficiale, che a volte salva vite e deve essere rispettata, soprattutto nei casi in cui sarebbe troppo tardi per intervenire in modo efficace con la medicina alternativa. L'importante è concentrarsi sulla **prevenzione**, in modo da evitare di ammalarsi, cosa possibile se si conduce uno stile di vita sano (secondo l'OMS l'80% delle malattie deriva da uno stile di vita sbagliato e si può correggere cambiando abitudini alimentari e altro), ma soprattutto se ci si dedica con assiduità alla propria auto-guarigione.

Esistono cammini spirituali e religiosi che promettono di aiutarci a raggiungere la pace, la beatitudine e infine l'illuminazione. **Che cos'è l'illuminazione?** Non un lieto fine assoluto e generico, come a volte si crede, in cui si perde la propria unicità e individualità, bensì **un'esperienza diretta del fatto che siamo parte di un organismo vivente interconnesso a tutti gli altri esseri, viventi e non.** Questa consapevolezza ci libera dall'illusione di essere soli, separati, smarriti, e ci riempie di gioia. Alcuni grandi meditatori al momento della morte svaniscono nel cosiddetto corpo di arcobaleno, luminoso immateriale, lasciando sulla terra solo unghie, denti e capelli. Questa esperienza è stata testimoniata più volte nel buddismo tibetano, da parte dei discepoli di grandi maestri, o di più umili meditatori solitari la cui grandezza è apparsa solo al momento della morte.

Dal punto di vista spirituale, la **guarigione** consiste nella **rivisitazione dei nodi fondamentali delle nostre vite presenti e passate**, e spesso questi nodi implicano **difficoltà di relazione con familiari e partner**. Noi non siamo isole, e veniamo al mondo con una quantità di rapporti irrisolti da vite precedenti: il nostro compito in questa vita, oltre a sviluppare le nostre potenzialità allo scopo di contribuire all'evoluzione umana nel modo a noi più congeniale, è quello di **curare i rapporti irrisolti** che ci portiamo dietro. Questo lavoro, mettendoci di fronte alle nostre mancanze, ci permetterà di sviluppare le qualità di cui siamo maggiormente carenti attraverso il duro lavoro dell'esperienza quotidiana.

### **3. come usare lo sciamanesimo per guarire i rapporti familiari e sociali.**

La guarigione sciamanica lavora non solo sugli individui ma anche a livello **transpersonale**. Ogni volta che guariamo noi stessi tocchiamo degli ambiti che ci contengono, per esempio la famiglia, l'albero genealogico, il rapporto con uno o più genitori, fratelli, antenati, e andiamo a ripulire situazioni del passato in cui noi o altri ci siamo comportati in modo sbagliato. In questo modo lavoriamo non solo sulla nostra vita, ma indirettamente o meno, anche su quelle di altri esseri che fanno parte della famiglia, del clan o della tribù a cui abbiamo appartenuto negli stadi precedenti, e spesso inferiori, della nostra evoluzione. Questo lavoro produce un allargamento della guarigione che tocca così anche tutti coloro che sono collegati a noi, che li conosciamo o meno. Un altro modo per guarire esseri che non conosciamo è quello di offrire una guarigione per la grazia, una specie di beneficenza sciamanica, che si usa per rendere grazie al mondo degli spiriti e contribuire all'evoluzione e al benessere di tutti gli altri esseri senzienti. In questo modo attraverso lo sciamanesimo cominciamo a sentire di fare parte di un tutto, e il benessere degli altri diventa importante come il nostro, la loro felicità e soddisfazione ci riempie di gioia aldilà dei confini ristretti dell'ego.

### **4. che cos'è l'Attivismo Sciamanico e come funziona.**

Lenore Norrgard, un'attivista del movimento pacifista americano, ha intrapreso il cammino sciamanico e ormai da parecchi anni sviluppa rituali collettivi di pacificazione in contesti di religiosità ecumenica o anche in contesti secolari, come per esempio durante la protesta di Occupy Wall Street. Il presupposto del suo lavoro è che spesso gli attivisti invece di lavorare sulla pace e l'unione alimentano il conflitto con il loro odio verso i nemici ideologici. Lo stesso accade quando aspiranti sciamani vengono introdotti ai modi per fare guarigioni alla terra e chiedono magari che venga distrutta la Monsanto, madre di tutti i cattivi. Mentre invece l'approccio giusto non è dire distruggete la Monsanto, ma dire, cercate di aprire il cuore della Monsanto per fare loro capire che è l'illusione della separazione a far decidere alla Monsanto che è una buona idea prendere tutto ai contadini e mettere il copyright sulla natura senza che questo influenzi tutti noi. L'illusione di separazione è dunque il nemico da combattere, e l'attivismo sciamanico mi pare un modo interessante e probabilmente efficace per fare uscire il lavoro sciamanico dalla segretezza di piccole cerchie ristrette.

Mi piacerebbe coinvolgere tutti coloro che lo desiderano nell'organizzazione di un evento collettivo di Attivismo Sciamanico durante il nostro prossimo evento a Pienza, Aurora festival di Natura e Spirito 2014, che avrà come ospiti d'onore Vandana Shiva e Serge Latouche, oltre molto probabilmente allo sciamano Jonathan Horwiz, amico e collega della Norrgard, che ci aiuterà nell'impresa.

## **5. diversi tipi di approcci sciamanici.**

Il mio lignaggio è quello dello sciamanesimo transculturale di Michael Harner, ma ci sono molti altri tipi di approcci sciamanici a cui rivolgersi per aiuto. L'unico altro approccio che conosco direttamente è quello degli sciamani dell'amazzonia, e posso testimoniare che il loro lavoro con le piante maestre, sempre che si tratti di veri maestri e non di ciarlatani, conduce a una maggiore sensibilità nei confronti dell'ambiente, ma anche della pulizia e disintossicazione del corpo, che siccome non esiste separazione, è disintossicazione dello spirito. Le piante maestre si stanno diffondendo fra ampi strati della popolazione mondiale, e portano il messaggio di unione con la natura che lo sciamanesimo rappresenta e incarna. Possono esistere anche sciamani naturali, fra coloro che vivono a stretto contatto con i ritmi della natura. Ricordo per es. un'amica che fa un ottimo vino biologico in toscana che parla col vino, oppure tutti gli amanti degli animali che comunicano con il loro cane o cavallo, e via discorrendo.

## **6. come questa ri-connessione con natura e spirito può attivare i nostri cuori e darci la forza per cambiare il mondo.**

**Nel momento in cui si spezza l'illusione della separazione, finisce anche la necessità di proteggersi e di approfittare degli altri** che consegue alla visione del mondo "Homo homini lupus", in cui se io non mangio te, tu mangerai me. La paura e l'avidità che avvelenano e intossicano il nostro mondo si dissolvono, e **cominciamo a sperimentare un'antica verità, che sta al cuore degli insegnamenti più profondi del buddismo tibetano e del tantra shivaita, oltre che dello sciamanesimo: il mondo che ognuno di noi sperimenta, o meglio, il modo in cui ognuno di noi sperimenta il mondo, non è altro che la proiezione della nostra interiorità.** Se siamo angosciati, attireremo esperienze di angoscia, se siamo violenti attireremo esperienze e persone violente, se siamo bisognosi e dipendenti attireremo persone che rispondono alla vibrazione che emaniamo. Allo stesso modo, se saremo in grado di rispondere pacificamente alle nostre e altrui provocazioni, se saremo abbastanza coraggiose da guardare il nostro lato oscuro e quello altrui senza giudicare, separare, negare le parti di noi e degli altri che sono più sofferenti, bisognose e difficili, se avremo la pazienza di aspettare con fiducia, saremo ricompensati dall'amore che aprirà il nostro cuore, ci porterà **la compassione e la gioia di essere parte del grande meraviglioso e terribile gioco di cui tutti noi facciamo parte, lo sforzo commuovente dell'umanità che da decine di millenni inciampa, cade e si rialza, nel corso dell'evoluzione della Terra.**