

ALBERTO FRAGASSO

IL TOCCO DELLO SCIAMANO

ANTICHI INSEGNAMENTI SCIAMANICI
PER L'UOMO CONTEMPORANEO



Edizioni



AMRITA

La bellezza

CHE COS'È LA BELLEZZA?

La bellezza apre i nostri occhi permettendoci di vedere la sua luce. Il nostro cuore è un fiore che la bellezza schiude e ci consente di vivere sereni e in armonia con tutto ciò che ci circonda. Quando apriamo il nostro cuore, quando apriamo le braccia e spieghiamo le nostre ali ci affidiamo alla bellezza e tutto riluce. Tutto prende una piega nuova, tutto risplende.

A volte la bellezza sembra nascondersi dentro le cose brutte ma in realtà essa risiede nel profondo di ogni essere e della vita, dunque è in tutte le cose e contiene il potenziale per una grande profusione e quantità d'amore. Accogliamo, ascoltiamo e accettiamo di mettere in gioco le nostre prospettive, le nostre vedute, larghe o ristrette che siano, poiché quando si accoglie la bellezza si lasciano andare i propri punti di vista a favore di una visione più ampia e universale. È qualcosa che viviamo camminandoci attraverso, che esiste ed è palpabile in ogni essere vivente ed è presente anche in voi lettori: la vivete non solo con gli occhi e con il cuore ma camminandoci in mezzo mentre leggete queste pagine vibranti. La bellezza infatti racchiude tutta la storia di questo libro, la vostra storia, la storia di chi lo ha scritto, la storia di tutta l'esistenza. Quando ci si apre alla bellezza che si schiude negli esseri viventi ci si apre a una forma di vita più

ampia che va al di là della propria mente e che noi possiamo sentire solo se apriamo il cuore. Essa può nascondersi anche nei luoghi più infimi e oscuri della natura e del mondo, per esempio in un uomo che chiede l'elemosina: egli potrebbe rendere gli altri consapevoli di quanto siano fortunati perché la bellezza è qualcosa che raccoglie e connette la collettività. Non possiamo sapere se un uomo che chiede l'elemosina si senta bene o male in quella posizione: potrebbe essere una scelta o potrebbe essersi trovato in uno stato di povertà. Tuttavia, anche in questo caso, vi è bellezza: una persona che apre le sue mani al mondo e chiede alla vita racchiude bellezza perché aiuta le persone a rendersi consapevoli.

Certo non è facile per un occidentale comprendere questi aspetti poiché rispetto agli abitanti di altre parti del mondo noi viviamo nell'abbondanza, alcuni addirittura nello sfarzo, poiché spesso dedichiamo la vita alla ricerca della ricchezza e ci accontentiamo di fermarci alle apparenze. Tuttavia in passato molti si sono ricreduti, per esempio i santi, a cominciare da san Francesco che si spogliò dei suoi averi e rimase nudo anche di fronte alla verità di se stesso. La bellezza è verità. È la capacità di abbandonare tutto ciò che è apparente per entrare in connessione con qualcosa di più vero. Spogliarsi dei pensieri tossici, di tutte le emozioni che possono inquinare la nostra quotidianità, delle cose che non ci servono e di cui ci appropriamo per il nostro ego personale; sono tutti modi per accogliere la bellezza dell'universo ed entrare in connessione con qualcosa di più vero. Lasciare andare ciò che realmente non appartiene al nostro essere più puro e interiore è un modo per raggiungere la bellezza.

Tuttavia può anche celarsi in uno sguardo, negli occhi meravigliosi e luminosi della persona amata poiché la bellezza si nasconde ma si rivela al tempo stesso, dove c'è amore, scambio e condivisione.

La bellezza vive e vibra agli inizi della primavera, quando i fiori sbocciano, vive e vibra nello scorrere delle acque, nel crepitare del fuoco, nel frusciare delle foglie al passag-

gio del vento, in un raggio di sole che ci accarezza il volto, nello scompigliarsi dei capelli per un soffio d'aria, nell'arcobaleno dopo la tempesta, nella grandine che distrugge per rigenerare, nell'esplosione di un vulcano, nel cuore della terra e nella connessione delle persone con il mondo e con il pianeta. La bellezza è uno stato a cui possiamo accedere ogni volta che amiamo noi stessi, le persone che ci circondano, il pianeta e l'universo nella sua più pura essenza.

COME POSSIAMO APRIRE GLI OCCHI ALLA BELLEZZA?

Nella calma e nel silenzio possiamo aprire gli occhi alla bellezza. Ogni singolo passo della nostra vita può permetterci di aprirci alla bellezza interiore che si rifletterà all'esterno. L'importante è la coscienza con cui osserviamo le cose. Siamo obbligati in qualche modo dalla società che ci circonda a giudicare, a vestirci e a comportarci in un certo modo, a recitare il copione della nostra vita in linea con una determinata regia e a portare una maschera.

Tuttavia questo approccio tipico degli occidentali talvolta non ci consente di vivere nella bellezza che risulta solo un fatto apparente, come quella che resta intrappolata in uno scatto fotografico, in un ritocco, nel trucco, nella moda, in un'operazione di chirurgia plastica o semplicemente nel tentativo di apparire sempre contenti e felici. La bellezza tuttavia è molto di più: vuol dire accogliere il vero sé in un profondo stato di naturalezza che nasce dall'anima. Quando si è liberi dai condizionamenti sociali, dai propri giudizi interiori, dall'educazione che abbiamo ricevuto e quindi in qualche modo anche dagli obblighi e dagli oneri che solitamente ci imponiamo, allora riusciamo a vivere maggiormente in uno stato di bellezza e spontaneità. Per aprire gli occhi dobbiamo prima di tutto liberarci del giudizio.

Badate bene, quando si parla di libertà non ci si riferisce a una totale mancanza di rispetto per tutto ciò che ci circonda: al contrario, quando si vive in uno stato di bellezza vibrante si riconosce la libertà degli altri e delle loro anime,

si riconoscono le loro qualità; comprendiamo tutto ciò che abbiamo vissuto nel passato e quanto stiamo vivendo nel presente, siamo così in grado di scegliere una direzione luminosa del futuro.

In questo modo riconosceremo anche le scelte degli altri, passate e future. Quando si vede la bellezza si vede l'abbondanza d'amore che risiede nelle proprie scelte di vita e in quelle altrui anche se queste ultime talvolta ci appaiono incomprensibili. L'assenza di giudizio non sempre è possibile poiché il giudizio è insito nell'essere umano. Giudichiamo le cose per poterle comprendere. Tuttavia quando il giudizio si fa troppo forte, e quando ci ancoriamo ad esso, rischiamo di non riconoscere la fluidità della vita e dell'essere e di non comprenderla nella sua pienezza. Un forte giudizio è diverso da un luminoso discernimento che ci permette di vivere con maggiore consapevolezza e di "passare al setaccio" le nostre esperienze raffinando così il nostro sguardo e riconoscendo meglio la bellezza che ci circonda. Il discernimento è un ottimo strumento per vedere la consapevolezza.

La vita si manifesta in forma di pianta, animale, umana o come elemento della natura. La vita, l'essere che vibra in ogni forma nell'universo, è creativa, vibrante, luminosa. Se siamo in grado di riconoscere, siamo anche in grado di vedere l'abbondanza d'amore presente nell'universo.

Quindi aprire gli occhi alla bellezza significa aprire gli occhi e il cuore a una grande vastità d'amore di cui l'universo è colmo e il miglior modo per farlo è essere grati e celebrare la vita in tutti i suoi aspetti e in tutte le sue forme. Ecco una piccola e semplice pratica quotidiana che aiuta a risvegliare la consapevolezza della bellezza che risiede nella nostra vita.

Pratica: scrivere una lettera all'universo

Portate con voi un block notes, un diario o un foglio di carta con una penna e scegliete un posto comodo: nella vostra stanza, in un luogo appartato o pubblico, nella natura, vicino a un ruscello, su un'altura o, se vi sentite al sicuro, nelle profondità di un bosco. Scegliete un luogo che vi aiuti a respirare la piacevolezza della vita. Bevete un sorso d'acqua, fate dei respiri profondi e cominciate a scrivere una lettera all'universo con questo incipit:

«Caro Universo, ti scrivo per ringraziarti delle meravigliose e luminose bellezze che la vita mi sta offrendo in questo periodo...».

Per alcuni di voi potrebbe non essere semplice ma la difficoltà è il primo passo per riconoscere la bellezza poiché, come dicevamo prima, la bellezza è facile da riconoscere e da vedere soprattutto nei momenti in cui viviamo passaggi difficili della nostra esistenza.

Cercate di scrivere tutto ciò per cui siete grati alla vita. Includete anche le persone che amate, ringraziandole per i doni che vi portano quotidianamente. Alcune ci regalano doni fisici: a me talvolta capita di ricevere della frutta e della verdura in regalo dalle persone che ospito, altre volte i doni provengono dalla mia famiglia. Tuttavia non si tratta necessariamente di cose materiali.

Potrebbe essere la comprensione raggiunta attraverso un litigio che può renderci grati nei confronti di una persona perché ci ha fatto capire aspetti di noi che non conoscevamo. Oppure può capitare di essere riconoscenti a una persona perché si trovava con voi in un determinato momento della giornata, accompagnandovi in esperienze significative, magari tenendovi per mano in un momento particolare della vostra vita. Potreste essere grati per i vostri compagni di vita, che si tratti di compagni del passato o del vostro attuale partner. Potreste anche essere grati per le persone che vi hanno infastidito poiché vi hanno messo di fronte a poten-

ti iniziazioni di vita, dandovi l'opportunità di tirare fuori aspetti del vostro carattere che non avreste mai immaginato di avere. Potreste essere grati per la rabbia o altre emozioni intossicanti perché vi hanno permesso in qualche modo di crescere ed evolvere; siate riconoscenti per la sofferenza perché vi ha permesso di scavare dentro di voi. Oppure potreste semplicemente essere grati per la luce che vibra in ogni essere vivente.

Trovate voi la formula adatta. Sarete grati anche per questa pratica: infatti, se la eseguirete con coscienza, scoprirete un mondo e un universo vibrante intorno a voi.

Buon viaggio e buona scoperta.



I FONDAMENTI DELLA LUCE E I COLORI DELL'ANIMA

La luce ci permette di osservare gli esseri viventi. Possiamo vedere qualcuno in una cattiva luce o in una luce meravigliosa. Sta a noi stabilire quale di queste due modalità nutrire. Questo vale per le persone e per tutto ciò che ci circonda, per le forme di vita, per le situazioni che viviamo e vale soprattutto per noi stessi. La domanda che possiamo porci e che possiamo porre al nostro cuore è: «In che luce mi vedo?» e provare a metterci, se necessario, sotto una luce diversa. L'anima vibra di sfavillanti colori. Tuttavia talvolta è grigia e spenta perché intrappolata nei mari della tristezza, della disperazione, del senso di fallimento e di tante altre emozioni inquinanti.

Un lavoro approfondito può essere proprio quello di osservare i colori dell'anima e vederli nella loro luce più ampia ed espansa. Tutto ciò che ci circonda è luce e vibra secondo diversi livelli di consapevolezza.

Noi esseri umani siamo luce densa nella materia, luce che cammina. Secondo le più antiche tradizioni sciamaniche noi siamo luminose anime vibranti. Quando non permettiamo a noi stessi di vedere la nostra luce e quella degli altri soffriamo.

La più profonda sofferenza che la nostra anima possa vivere è proprio l'impossibilità di osservare la luce e l'amore negli altri e in noi stessi.

La luce obbedisce alle leggi dell'amore. Se l'amore fluisce apriamo il cuore agli altri, alle loro difficoltà e allo stesso tempo alle nostre e riusciamo a riconoscere l'amore presente sempre e comunque nonostante le difficoltà e gli accadimenti della vita; se ci ancoriamo a questo amore, se ci ancoriamo a uno stato di luminosa bellezza e vibriamo in essa l'universo vibrerà in questo stato con noi e le frequenze delle situazioni e degli accadimenti della vita s'innalzeranno. Così la nostra anima potrà elevarsi e dissolvere la sofferenza e le difficoltà.

Pratica: osservare sotto una nuova luce lo stato delle cose

Una pratica per riconoscere e vedere sotto una buona luce una situazione è quella di cercare di discernere gli aspetti positivi. Quindi vi invito ad osservare una situazione della vostra vita che vi sta creando difficoltà. Per farlo vi servirà un foglio di carta e una penna, in modo da poter osservare questa situazione dall'esterno. Potrete disegnarla, dipingerla o creare uno schema che la rappresenti, appuntando gli aspetti positivi e quelli negativi e osservando tutto ciò che questa vi permette di apprendere, ovvero gli insegnamenti che si celano dietro alla situazione stessa. Osservando ciò che potete apprendere da un momento di difficoltà della vostra vita riuscirete a percepire quella stessa situazione in una buona luce che vi condurrà a riconoscerne la bellezza.



**PER QUALE MOTIVO IL CUORE È IL MIGLIOR VEICOLO
DI LUCE?**

Sin dai primordi della vita sulla Terra il cuore è stato lo strumento di cui gli esseri umani si sono serviti per accogliere la luce dell'universo. Le antiche tradizioni del passato conoscono la purezza del cuore e sono consapevoli della quantità d'amore e di bellezza che risiede in esso. Tuttavia il cuore ha delle leggi e per aprirsi deve "spaccarsi". Quando il cuore si spacca genera sofferenza. Il cuore deve incontrare difficoltà e fatiche, passaggi oscuri ai quali la vita ci sottopone e che gli permettono di aprirsi. Quando il cuore si apre riluce, splende ed emana quella meravigliosa bellezza che sta anche nella vulnerabilità, nell'ascolto, nella semplicità, nell'umiltà di un essere vivente e quindi nella sua forma più pura e naturale di umanità, nella sua spontanea naturalezza.

Per quanto ciò possa essere doloroso, quando il cuore si spacca ci permette di entrarci dentro, di fare maggiore chiarezza in noi e accedere a una grande quantità d'amore e forza che abbiamo ereditato dai nostri antenati. Quando abbiamo accesso al nostro cuore siamo in grado di riconoscere la nostra bellezza ed entriamo anche in uno spazio di condivisione e comprensione profonda di tutta la bellezza che ci circonda. Riconosciamo la bellezza della sofferenza perché ci permette di ampliare le nostre prospettive; riconosciamo la bellezza della rabbia perché ci consente di vedere che il nostro potenziale era ingabbiato e che la nostra anima aveva bisogno di splendere; riconosciamo la bellezza delle varie forme di depressione perché ci permettono di vedere che possiamo risalire e respirare aria nuova.

Il cuore è veicolo di luce: un mezzo spirituale perché nel cuore dimora l'anima. Per le tradizioni sciamaniche di tutto il mondo il cuore è la sede dell'anima e quando ci connettiamo ad esso siamo in grado di splendere di luce propria e di irradiarla nel mondo. Ecco a voi una piccola pratica.