

---

## Sciamanesimo e caccia all'anima

*“La salita era stata decisamente faticosa; Wayna Picchu è una montagna alquanto ripida, ed essere partiti solo il giorno prima dai 2500 metri del Macchu Picchu non semplificava certo le cose per i nostri polmoni... Quando Don Juan\* ce l’aveva mostrata dalle rovine dell’antica città Inka avvertendoci che il giorno successivo ci saremmo arrampicati fino in vetta, alcuni di noi, me compreso, l’avevamo guardato con un certo scetticismo: le pareti apparivano perfettamente verticali, roccia liscia e priva di appigli. In realtà, nascosti dalla roccia stessa, ci aspettavano scalini scavati dagli Inka nella pietra viva ormai oltre cinque secoli prima, e quindi abbastanza consumati dai piedi di innumerevoli persone che li avevano percorsi. Data una accentuata forma di vertigini di cui soffrivo dalla nascita, la salita per me era stata un vero incubo: mi aspettavo di precipitare da un momento all’altro, tutti i muscoli del mio corpo erano irrigiditi, e per tutta la salita (un dislivello di oltre cinquecento metri) non avevo fatto altro che tenere gli occhi fissi sulla parete di roccia alla mia destra, per non vedere l’abisso che si spalancava dall’altro lato... Alla fine, come dimostra il fatto che sto scrivendo questo libro, riuscii non so come ad arrivare in cima.*

*Lo spettacolo era veramente grandioso: le imponenti rovine di Macchu Picchu, meta per molti giorni di esplorazione e rituali, sembravano un modellino ai nostri piedi.*

*Nell’osservarle, però, rimanevo ad una certa distanza dal*

\* Si tratta di Don Juan Nuñez Del Prado, noto in Italia per essere il maestro di Elizabeth Jenkins, che descrive le esperienze vissute con lui in due libri: *Il ritorno dell’Inka* e *Viaggio a Q’eros*, editi da Sonzogno.

*ciglio della montagna, che scendeva fino a valle con una parete perfettamente verticale. Il mio corpo era tutto inclinato all'indietro.*

*«Sbaglio o soffri di vertigini? — mi chiese Don Juan avvicinandomisi (anche se in quel caso ad essere sinceri non serviva un'intuizione particolare per rendersene conto). — Se vuoi puoi liberartene».*

*Ammetto di aver provato un certo scetticismo, dal momento che non c'ero mai riuscito, con nessuna delle tecniche che avevo sperimentato.*

*«Lasciati guidare», disse, spingendomi dolcemente verso il ciglio con le mani poggiate sulle mie spalle. Confesso che per un folle momento mi tornarono in mente i racconti sui sacrifici umani praticati dagli Aztechi, e mi chiesi se Don Juan non fosse anche un sacerdote di quella cultura...*

*«Cerca di ascoltare il tuo corpo — disse — e di localizzare quali punti si irrigidiscono per effetto delle vertigini. Ignora l'emozione, concentrati solo sulla sua manifestazione fisica».*

*«Nella parte alta dello stomaco», risposi.*

*«Ora, ascoltami bene: non combattere le vertigini, accettale; prendi luce dalla sommità del tuo capo e dirigila sulla parte del corpo che senti contratta, e rilassala. Continua fino a quando non la sentirai rilassarsi».*

*Per aiutarmi, mi poggiò sul capo la sua mesa\*. Sentii un fiotto enorme di energia vibrante entrare in me e pian piano il nodo che avevo nello stomaco iniziò a sciogliersi.*

*«Adesso, cerca le vertigini... non le troverai più».*

*Era vero! Per la prima volta in vita mia erano letteralmente scomparse. Quando colse il mio sguardo di assenso, allontanò lentamente le mani e mi lasciò solo sul ciglio.*

*Era meraviglioso! C'era una parte di me, spinta dall'abitudine, che andava come a "cercare" le vertigini, aspettandosi che tornassero da un momento all'altro. Invece... niente!*

*In quell'istante percepii dentro di me anche il condor, e mi sembrava di guardare il Macchu Picchu come se stessi volando.*

*La discesa fu un gioco: la feci quasi correndo, felice di sen-*

\* Si tratta di una piccola sacca che contiene oggetti di Potere, il cui uso è descritto più avanti.

*tirmi libero per la prima volta da un'emozione che mi aveva sempre condizionato.*

*Mi spiegò poi Don Juan che noi diamo troppa importanza alle emozioni e al piano mentale. Identifichiamo il concetto di psico-somatico solo in una direzione, cioè quella della mente che influenza il corpo.*

*«Come sempre — proseguì — la verità sta nell'equilibrio: corpo e mente sono due aspetti strettamente interconnessi, e quando un'emozione si cristallizza in una parte del corpo è spesso molto più semplice partire da quest'aspetto; quand'anche l'emozione si ripresentasse, non trova più appiglio fisico e diventa semplicissimo affrontarla».*

Il termine “sciamano” deriva dai Tungus siberiani, e viene riferito indifferentemente a uomini e donne; significa “colui che vede nel buio”, utilizzando il “cuore” o l’“occhio forte”. Un'altra definizione è quella di “individuo che viaggia in una condizione alterata di coscienza al di fuori dello spazio e del tempo”. Nelle culture tradizionali funge da guaritore spirituale, colui (o colei) che risolve i problemi fisici affrontandone le cause sottili sul piano energetico.

Ancor oggi le tecniche sciamaniche vengono praticate in Lapponia, Siberia, varie zone di Africa, Asia, Australia, e dai nativi americani del nord e del sud... in pratica in tutto il mondo. Elementi culturali vicini allo sciamanesimo sono penetrati non soltanto nelle tradizioni orali dell'Asia centrale, dell'America settentrionale e dell'Oceania, ma anche in culture e religioni più strutturate, come le più arcaiche forme di religiosità della Cina e lo scintoismo giapponese.

Le culture sciamaniche risalgono per gli antropologi a decine di migliaia di anni fa, molto prima della storia scritta. Esse hanno tratti comuni: l'universo viene considerato come permeato dallo Spirito, e ogni forma vitale è animata dalla propria anima, o forza vitale; il benessere di ogni forma di vita dipende dalla sua armonia spirituale con le altre; squilibri e disarmonie nell'essenza spirituale si manifestano come malattie fisiche.

Tali culture hanno in comune, tra l'altro, l'utilizzo di percussioni per indurre stati alterati di coscienza, l'ingresso in realtà non ordinarie attraverso un'apertura perlopiù nella Terra,

il ricorso ad “animali di potere” o ad altri alleati spirituali, il viaggio e l’esplorazione di realtà parallele.

Per Mircea Eliade, «La funzione principale dello sciamano nell’Asia centrale e settentrionale è la guarigione magica. Nella zona vi sono molte concezioni sulle cause della malattia, ma la più diffusa è quella del “furto di anima”. La malattia viene attribuita all’allontanamento o al furto di una parte di anima, e la cura consiste nel ritrovarla, catturarla, e costringerla a riprendere il suo posto nel corpo del paziente. Solo lo sciamano... è in grado di riportarla nel corpo».

Nell’antichità questa cultura era diffusa su tutto il pianeta, e corrispondeva nella quasi totalità dei casi a civiltà matriarcali, la prima forma di organizzazione sociale e religiosa diffusasi sulla Terra.

Negli ultimi tempi si è verificata anche in Occidente una riscoperta dei valori proposti dallo sciamanesimo, probabilmente anche in reazione ad uno sviluppo socioculturale troppo squilibrato, rivolto soprattutto alle facoltà razionali e intellettuali.

Lo sciamano, più comunemente di sesso maschile, è la figura intorno a cui ruota questo fenomeno. Egli è tra le altre cose un *medium*, un portavoce degli spiriti, nel cui mondo entra al momento dell’iniziazione, dove si sottopone a numerose prove che consistono spesso nell’affrontare sogni e visioni\*. Questo primo, duplice riconoscimento del neosciamano — da parte sia degli spiriti che della comunità — si completa con quella che oggi definiremmo “formazione professionale” da parte di sciamani esperti. I principali compiti religiosi dello sciamano sono la guarigione e la divinazione, ottenute mediante la possessione spiritica o il trasferimento dell’anima dello sciamano fino al cielo o agli inferi. Esistono resoconti di resurrezioni miracolose operate da sciamani che, recandosi nella “terra dei morti”, riportano con sé lo spirito del defunto. Inoltre, lo sciamano officia i riti di passaggio, celebra sacralmente l’inizio della stagione della caccia e di quella del raccolto, e in certi casi accompagna

\* N.d.R.: si consiglia la lettura di *Iniziazione all’arte dell’uomo-medicina*, di Medicine Grizzlybear Lake, Edizioni Amrita, 1995.

nell'aldilà le anime dei morti. Gli sciamani occupano una posizione sociale ed economica elevata, specialmente quando riescono a conquistarsi una buona fama come guaritori.

La scienza "ufficiale" ha tentato in vari modi di spiegarne l'azione, di decriptare il successo delle loro cure. Alcuni ricercatori hanno ritenuto di ravvisare analogie tra la guarigione sciamanica e quella prodotta dalla terapia psicoanalitica, avendo osservato che in entrambi i casi si opera per mezzo di eventi simbolici, che solo in un secondo tempo hanno conseguenze concrete sul piano terapeutico, a livello sia psicologico che fisiologico.

Le tecniche utilizzate dallo sciamanesimo sfruttano fondamentalmente l'emisfero destro del cervello; si basano su un'acquisizione sintetica, fondata su immagini più che su concetti razionali. Per questo motivo, quando sentiamo parlare per esempio di "caccia all'anima", grazie alla nostra mentalità razionale occidentale, basata fondamentalmente sull'impiego dell'emisfero sinistro, ci viene istintivo trovare analogie con le più moderne terapie psicologiche e psicoanalitiche, dallo psicodramma all'immaginazione guidata e così via.

In realtà, nonostante le somiglianze, il metodo è ben diverso, e il risultato è simile ma non identico.

Il presupposto sul quale si basa la caccia all'anima, intesa qui dal punto di vista "terapeutico" (vedremo più avanti altri aspetti, più legati alla ricerca interiore e alla sacralità), è quello che l'anima sia andata "perduta": esperienze traumatiche di vario tipo, oppure interferenze nel nostro processo di crescita spirituale, provocano squilibri e scompensi sul piano psicofisico (e fin qui ci troviamo sullo stesso piano delle terapie psicologiche moderne). La differenza fondamentale è che per lo sciamanesimo tale squilibrio coinvolge anche e soprattutto la sfera spirituale, la parte più profonda dell'individuo; generalmente le terapie delle quali disponiamo in Occidente si rivolgono al corpo e alla mente, mentre il concetto di "medico dell'anima" è ormai da troppo tempo demandato alle strutture clericali e religiose, che spesso hanno utilizzato questo ruolo per rafforzare il loro potere: perlopiù, le "Chiese", intese come strutture secolarizzate, non propongono mai la felicità e l'equilibrio "qui

ed ora”, preferendo seppellire l’individuo sotto una montagna di morali, nell’esaltazione della sofferenza e del senso della propria inadeguatezza, che lo rendono molto più facilmente manipolabile da chi sulla sua sofferenza costruisce il proprio potere.

Nello sciamanesimo, invece, la guarigione spirituale della persona è il presupposto della guarigione psicofisica; a quest’idea siamo tornati oggi con il concetto di medicina olistica, non a caso particolarmente osteggiata dalle strutture religiose.

Quanto al nostro soggetto che ha appena vissuto un trauma, gli sciamani ci descrivono come conseguenza la perdita di un “pezzetto d’anima”: del resto, a tutti sarà capitato almeno una volta di sentire un senso di vuoto dopo aver vissuto una violenza o la perdita di una persona cara; la pienezza sensoriale ed emotiva vissuta nell’adolescenza viene progressivamente perduta in seguito ai traumi, e si diventa sempre più aridi: gli ideali, i motivi profondi per vivere vengono meno e alla fine ci si ritrova perfettamente integrati nelle strutture sociali e nella corsa al successo, ai soldi, al benessere materiale.

La caccia all’anima è un “viaggio” rituale nel quale si viene dapprima guidati ad incontrare il proprio “animale di potere”, archetipo delle forze naturali, che ci accompagnerà nella nostra ricerca, novello Virgilio, per aiutarci a muovere i primi passi nella dimensione parallela nella quale entreremo, in cerca della parte d’anima che si era allontanata in seguito al trauma; per poterla invitare con dolcezza a “tornare a casa” bisognerà però rassicurarla, ossia prometterle che non rivivrà più l’esperienza traumatica che ne ha causato l’allontanamento.

Una volta imparata la tecnica ci si accorge della sua semplicità, e la prima volta che si sente “rientrare” una di queste parti d’anima si prova una sensazione indimenticabile: si percepisce realmente una forma di reintegrazione, di recupero, e se ne esce arricchiti interiormente. Parti del nostro bambino magico, dell’adolescente interiore rientrano a far parte di noi. Gli antropologi ci insegnano che come razza umana cresciamo fino ad un’età compresa tra i sedici e i diciassette anni, dopodiché iniziamo ad invecchiare, ossia il processo si inceppa, si cristallizza; gli sciamani commenterebbero che ciò avviene a causa della perdita di troppi pezzi della nostra anima, sicché non siamo più individui completi, ma solo frammen-

ti della nostra interezza originaria. Con le loro tecniche ci offrono la possibilità di riprendere questo processo di crescita interrotto, indipendentemente dalla nostra età fisica, e di vivere ogni istante della nostra esistenza nella sua pienezza.

Non si tratta solo di autosuggestione, poiché quando si vive questo tipo di esperienza immediatamente “succede qualcosa”: problemi sessuali, relazionali, affettivi si dissolvono in un'interezza che cresce ogni volta che nuovi pezzi di anima, come in un puzzle, vengono “riportati a casa”.

La caccia all'anima non può venir compresa e spiegata a fondo partendo solo da un punto di vista razionale, da “emisfero sinistro”: è un'esperienza da vivere in prima persona, e da valutare a livelli più profondi del nostro essere. Spesso, in un'espansione della propria sfera esperienziale, si entra in contatto con parti del bimbo o adolescente interiore.

Il concetto di realtà parallele è oggi appannaggio quasi esclusivamente degli scrittori di fantascienza o degli studiosi della fisica e della matematica, per i quali ipotizzare un universo multidimensionale è il solo modo per comprendere una realtà altrimenti incomprensibile, come vedremo meglio nel prossimo capitolo. Concetti del genere erano invece perfettamente normali per lo sciamano, secondo il quale la dimensione nella quale viviamo nella condizione di veglia non è che una piccola parte di ciò che realmente esiste.

La discriminante tra esperienze reali e giochi dell'autosuggestione a questo punto può diventare molto sottile, ma non per questo meno essenziale: si tratta dell'efficacia. Infatti queste esperienze vanno per prima cosa vissute personalmente, e solo in un secondo momento valutate dai risultati ottenuti.

Esiste anche un aspetto rituale oltre alla dimensione terapeutica, spesso così attraente per noi occidentali, vittime di stress e malattie psicosomatiche: la caccia all'anima infatti è nata soprattutto come esperienza rituale, è un vero e proprio “viaggio” iniziatico di ricerca. Fiabe, leggende, miti di tutto il mondo ci descrivono l'“eroe” che si avventura in una “selva oscura” alla ricerca del Graal\*, di un talismano, di una principessa o di

\* N.d.R.: a questo proposito, vedere la ricerca di John Matthews, esperto di tradizioni arturiane: *Guarire con il Graal*, Edizioni Amrita, 2000.

altri simboli della Verità e della Tradizione. La caccia all'anima costituisce un'opportunità di vivere in prima persona un tale viaggio, senza bisogno di vagabondare in luoghi esotici, ma nella propria interiorità. Spesso la voglia di viaggiare, di recarsi in posti lontani, risponde a un'impresicata esigenza di andare in cerca di "qualcosa" che vada al di là di un vivere quotidiano insoddisfacente, banale e banalizzato; gli sciamani ci insegnano che il vero "viaggio", la vera avventura non è mai esterna ma interiore, alla ricerca di un'interezza perduta e della quale ci è rimasto un ricordo inconscio, un senso di nostalgia...

---

## Cibo per l'emisfero sinistro

*Dall'esterno nulla indicava che nella casa nella quale stavamo per entrare fosse contenuto uno dei misteri più affascinanti del nostro pianeta: la "biblioteca delle foglie". Ne avevamo sentito parlare prima di partire dall'Italia, ma avevamo preso l'appuntamento senza particolari aspettative: l'obiettivo principale del viaggio in India era andare a trovare due Maestri, Sai Baba e Premananda, e la sosta a Bangalore era comunque prevista per abituarci al cambio di fuso orario.*

*Secondo quello che ci era stato detto, si trattava di una raccolta di testi risalenti a circa cinquemilatrecento anni fa(!), costituita da tremilaseicentosessantacinque volumi, ognuno dei quali formato da trecentosessantacinque foglie di palma lunghe quarantotto centimetri e larghe sei, ricoperte, sui due lati, da una scrittura fittissima in lingua tamil; le lettere erano alte poco più di un millimetro. Il testo contenuto sulle foglie, per quel che ne sapevamo, veniva ricopiato ogni volta che l'esemplare precedente iniziava a diventare troppo fragile (in media una volta ogni secolo).*

*Il motivo che ci spingeva in quella casa, però, non era solo la bibliofilia: migliaia di anni fa i misteriosi redattori dei testi avevano trascritto la vita e il destino di innumerevoli individui, uomini vissuti ai loro tempi e nei secoli a venire, via via fino ai nostri giorni e oltre, traendo i dati essenziali dal saggio indiano Shuka. Sempre in base alle informazioni delle quali disponevamo, sui testi non erano contenuti i dati di tutti gli esseri umani ma solo di quelli che, nei secoli, sarebbero andati a consultarli... Si trattava dello Shuka Nadi, i cui riferimenti storici risalgono ad un testo del XVII secolo, il Jatakaalankara secondo il quale lo Shuka Nadi veniva inizialmente tramandato oralmente, fino al momento*

*in cui fu per la prima volta trascritto su foglie di palma. Secondo la tradizione, si tratta di una trascrizione del progetto divino, e in esso sarebbe immagazzinata ogni forma di conoscenza dall'inizio alla fine della creazione, sotto forma di Seme Cosmico...*

*Una volta entrati, venimmo invitati ad aspettare in una sala d'attesa e ci venne offerta l'immane tazza di tè; l'ambiente fresco e ombroso ci permise di riprenderci dalla calura opprimente del pomeriggio indiano.*

*Dopo una mezz'oretta di attesa (decisamente breve per i parametri indiani) fummo finalmente introdotti alla presenza di Gunjur Satchidananda Murthy, l'attuale interprete ufficiale dello Shuka Nadi: un uomo dolce, dagli occhi penetranti, e per il resto molto diverso dalla visione stereotipata del veggente o del santone.*

*Nella prima parte del colloquio, dopo averci chiesto nome e data di nascita, Gunjur prese due foglie per ognuno e "lesse" sulla prima gli eventi salienti della nostra esistenza e di quella dei nostri parenti prossimi. Niente a che vedere con il sistema che pseudoveggenti nostrani utilizzano spesso per millantare doti paranormali: i dati vennero letti senza pause, senza verificare la nostra reazione, e solo alla fine ci venne chiesto se erano esatti. Questa fase serviva, ci venne detto, per "tarare" la lettura ed essere sicuri che si trattasse proprio delle "nostre" foglie. Nel testo era indicata anche la data nella quale l'avremmo consultato, e i dati della persona che ce lo aveva segnalato in Italia. Gunjur passò quindi alla seconda foglia, nella quale erano indicati gli eventi futuri insieme al periodo nel quale si sarebbero verificati.*

*In mezzo ad eventi minori, uno ci sembrò nettamente "sbagliato": le foglie dicevano che ci saremmo trasferiti a nord di Roma. «Impossibile — dissi — abbiamo già acquistato un terreno in Dordogna, nell'est della Francia, abbiamo il progetto per la casa, è solo questione di mesi...»*

*«Non so dove sia la Francia, se è a nord di Roma è lì che andrete, altrimenti le cose muteranno...»*

*Nel corso degli anni gli eventi indicati si sono regolarmente avverati, tutti, e una serie di "casi fortuiti" ha fatto sì che attualmente, mio malgrado, io abiti a pochi chilometri dal casello autostradale di Roma Nord...*

La mentalità scientifica convenzionale può indurci a negare automaticamente episodi come quello riportato, spiegandolo magari con una serie di coincidenze (mi piace immaginare Newton che, quando gli cade la famosa mela in testa, invece di elaborare la teoria della gravitazione pensa beceramente che per una serie di “coincidenze” le mele spesso cadono dagli alberi...)

Come vedremo in questo capitolo, la vera visione scientifica è molto diversa da quello che generalmente si intende; quanto segue si rivolge in particolare a coloro che sono interessati ad approfondire una visione scientifica e razionale dei presupposti su cui si basa lo sciamanesimo. Non è comunque essenziale per la comprensione del viaggio sciamanico in sé, e può tranquillamente essere saltato da chi non si sente interessato a questa prospettiva.

Può invece rivelarsi utile a quanti trovano assurda l'idea di un viaggio sciamanico e di un contatto con un animale di potere, considerati magari “poco scientifici”...

Nell'ultimo secolo, in particolare, la visione “scientifica” della realtà ha attraversato una serie di drammatiche trasformazioni, che l'hanno bruscamente allontanata dalla concezione prevedibile e — tutto sommato — tranquillizzante del positivismo ottocentesco.

I ricercatori si sono resi conto di come le leggi della fisica alle quali siamo abituati valgano soltanto per un ordine di misura “mediocre”: se ci spostiamo verso l'infinitamente piccolo, l'infinitamente grande, lo zero assoluto o temperature estremamente elevate, oppure verso i limiti della matematica che ci propone l'esistenza di interi ordini di numeri *transfiniti*, ossia più grandi dell'infinito, ci rendiamo conto di quanto poco in realtà conosciamo le leggi che regolano l'Universo.

La descrizione fornita dalla fisica e dalla geometria classica vale solo per il “cortile di casa”; una persona che non sia mai uscita dal proprio cortile può pensare che la bottiglia del latte e il quotidiano si materializzino ogni mattina sull'ingresso, e magari calcolare tabelle temporali per prevedere tale evento, non sospettando nemmeno l'esistenza delle mucche, delle tipografie, della rete di distribuzione...

Una trattazione vasta di questi concetti esula chiaramente dai limiti del presente volume; prenderò un solo esempio, quello della fisica quantistica, utile per rendere un po' meno “strana” la visione dello sciamanesimo...