

Incontro con Selene Calloni Williams, in viaggio tra alberi e sciamani



di Maddalena Nardi

12 min.

Maddalena: Salve Selene, è una bella emozione poterti incontrare dopo avere letto tanti dei tuoi libri che ci hanno davvero ispirati, negli anni. So che sei da poco rientrata da un viaggio in Bhutan, terra magica, ci racconti cosa ti ha maggiormente colpita?



Selene: I miei viaggi sono, come li chiamo io, **avventure nell'anima del mondo**.

Lo viaggio verso i luoghi più mistici del mondo per incontrare personaggi spirituali di ogni tradizione.

Dopo più di trent'anni il mio bagaglio di conoscenze e la mia rete di contatti costituisce un patrimonio che metto a disposizione di coloro che sono interessati al **viaggio come scoperta e avventura**, come rinnovamento e fonte di ispirazione e creatività. Non è solo conoscere sciamani, monaci e luoghi mistici che conta, ma è anche e soprattutto **essere accolti e saperci arrivare**; è questo che fa la differenza. Quando ho cominciato a portare con me gruppi di persone (circa 25 anni fa, quando ho fondato in Svizzera un piccolo tour operator di nicchia: Voyagesillumination) in pochi si candidavano ai miei viaggi, oggi sono molti di più.

C'è un forte bisogno da parte della gente di trovare simboli e miti alternativi a quelli della cultura dominante per trasformare i propri comportamenti e scongiurare l'effetto di un condizionamento di massa che si esercita sugli individui quando non hanno la possibilità di conoscere altri valori, altri mondi, oltre quelli che abitano dall'infanzia. Il viaggio, come lo concepisco io, deve essere esplorazione interiore e deve lasciarti ricco di idee, ispirato, colmo di forza di rinnovamento, deve essere un'esperienza unica che ti accompagnerà per il resto della tua vita come risorsa a cui attingere in ogni momento del tuo cammino.

In particolare in questo ultimo viaggio in Bhutan, oltre a visitare i meravigliosi templi e monasteri del Regno del Dragone, abbiamo incontrato un Tulku, cioè un alto Rimpoche, un monaco buddhista reincarnato che ci ha spiegato i **segreti dell'illuminazione in diverse giornate di colloquio e meditazione**. È stata davvero un'esperienza impagabile.

Poi abbiamo visitato una clinica dove si pratica **medicina himalayana**, dove un medico ci ha spiegato i principali strumenti di questa scienza antica e naturale: iniezioni di oro puro, saune, massaggi e compresse alle erbe, tutti strumenti che funzionano solo se accompagnati alla meditazione, perciò **i medici prescrivono ai pazienti diversi tipi di meditazione a seconda delle malattie e l'ambiente principale della clinica è proprio la sala della meditazione**.

Il Bhutan ha come religione ufficiale il Buddhismo tantrico. In queste terre isolate dal resto del mondo da alte e impervie montagne, si sono conservate tradizioni animiste ancestrali. **Quando sei in Bhutan hai proprio la sensazione di essere nel forziere delle tradizioni sciamanico-magiche del mondo**, non a caso il Bhutan è stato identificato come il mitico regno di Shambhala, descritto nel "Kalachakra Tantra", da dove avrà inizio la rigenerazione dell'umanità e una nuova età dell'oro.

All'interno dei suggestivi tempi del Bhutan puoi vedere le immagini simbolo del tantrismo sciamanico che rappresentano divinità maschili e femminili fuse nell'atto erotico, simbolo dell'unione degli opposti, della visione non-duale e di facoltà spirituali, magico-sciamaniche, come per esempio forza e saggezza, visione e conoscenza, che si attivano unendosi tra loro.

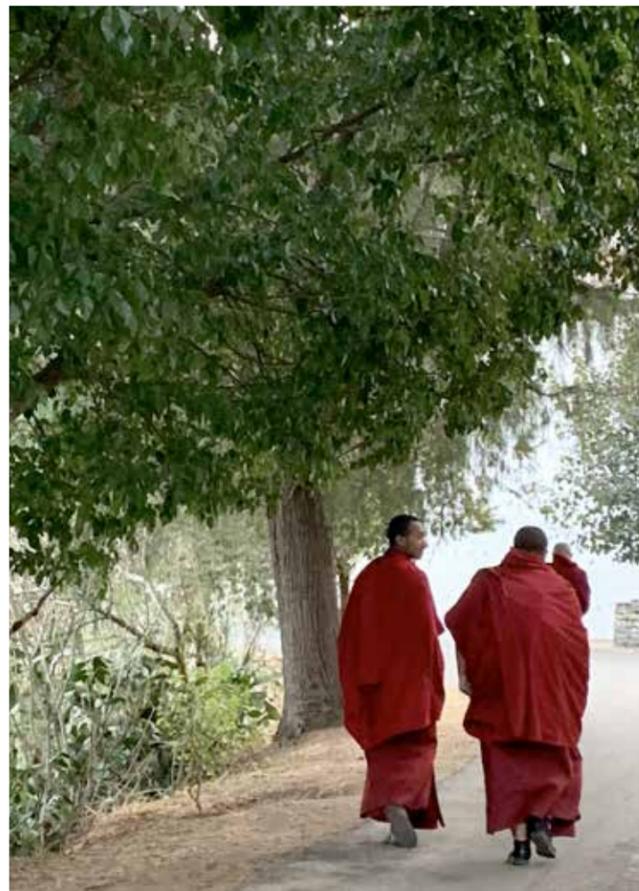
M.: Parli spesso di Natura come maestra, per ritrovare la dimensione visibile e invisibile della nostra stessa natura umana, ci puoi spiegare meglio in cosa la Natura può esserci d'aiuto?

S.: Una visione non-duale ti permette di vedere l'unione di visibile e invisibile e ti consente di sviluppare tutte le facoltà umane.

Noi siamo dotati non solo di un pensiero mentale, ma anche di un **pensiero del cuore**. Se vuoi conoscere un pino, per esempio, con il pensiero mentale, lo analizzi, lo devi tagliare, bucare, devi prelevarne un campione, studiarlo o eventualmente segarne il tronco per contare i suoi cerchi.

Se desideri conoscere l'albero attraverso il pensiero del cuore devi semplicemente **stare in sua presenza ed ascoltare**. Se non accade nulla devi fare il silenzio mentale dentro di te per ascoltare meglio, fino a quando lo spirito dell'albero ti parla. Allora tu sei dentro l'albero e l'albero è dentro di te, in una condizione di non-dualità; conosci il pino perché lo divieni e, conoscendo il pino, conosci un po' di più te stesso. **La natura ci è maestra nel ritrovare l'aspetto invisibile di noi stessi**, la nostra anima e l'anima del mondo. Questo è fondamentale se vogliamo vivere da creatori della nostra realtà, anziché da vittime degli eventi.

Gli eventi, come tutte le cose in natura, hanno un aspetto invisibile; possono essere visti come "enti", "entità", "spiriti", "antenati", "dei", "dee", "numi", non sempre accettano di essere rinchiusi nella gabbia della logica meccanicistica, attraverso la quale l'individuo cerca di esercitare un controllo, un potere sull'esistenza.



Saper unirsi con la parte invisibile, spirituale e divina degli eventi e co-creare il divenire insieme ad essa è un'arte della quale la natura è maestra, perché attraverso la bellezza ci spinge ad amare. È amando che noi possiamo entrare in relazione con lo spirito di un albero, di un pino.

È amando che possiamo divenire co-creatori del nostro destino insieme al divino. Allora l'umano e il divino si ritrovano inscindibilmente uniti in una compartecipazione creativa meravigliosa. Anche e soprattutto di questa fusione sono simbolo gli dei maschili e femminili uniti nell'unione erotica raffigurati nei templi bhutanesi di cui ho parlato. In tal senso essi propongono una condizione di non dualità umano-divino ancestrale, primitiva, alla quale la natura può aiutarci, se la prendiamo come maestra.

M.: Hai da poco pubblicato un libro dal titolo "Il cibo del risveglio", un aiuto per stare bene nel nostro corpo, sviluppando una consapevolezza allargata, in cui consigli COSA

mangiare e COME mangiarlo.

Quanto è importante avere un rapporto sereno con il cibo?

S.: **Mangiare significa traghettare una vita** - che sia quella di una carota, un pomodoro, una mela o una patata - da una parte all'altra della grande soglia, rendendo invisibile ciò che era visibile. Nessuno può attuare una simile trasformazione senza compiere il viaggio nei due mondi a propria volta. Mangiare è un viaggio istintuale attraverso la grande soglia. Lo sciamano è tradizionalmente inteso come psicopompo, cioè accompagnatore o traghettatore nel viaggio tra i due mondi. Questo è il viaggio attraverso il quale **l'uomo entra in contatto con l'anima del mondo** e con le forze divine dalle quali può trarre energia e ispirazione.

Cibarsi è per eccellenza il simbolo di questo viaggio, perciò nello sciamanismo - e in verità anche in tutte le tradizioni spirituali dei popoli - è consuetudine considerare il pasto come un momento di profonda comunione con la divinità. Quando il vero significato di un'azione viene perduto, allora quel gesto divino incomprendibile per l'uomo e può rischiare di rivoltarglisi contro. Oggigiorno cibarsi - questo gesto che dovrebbe essere così naturale - è divenuto un problema per l'uomo, l'enorme quantità di diete e di teorie sul cibo che circolano lo testimonia. **L'uomo ha perso la capacità istintuale di relazionarsi con il cibo** e il più delle volte subisce questa azione, faticando a trovare in sé il giusto comportamento alimentare. Anche ammesso che un individuo raggiunga un livello di serenità e calma nella propria vita da sviluppare un rapporto totalmente armonioso con l'attività del nutrirsi, deve comunque difendersi all'interno di un mondo tossico dove il pericolo di farsi del male mangiando è sempre dietro l'angolo. Il libro "Il cibo del risveglio", viene a colmare un grande vuoto all'interno del panorama della letteratura sull'alimentazione. Non è un libro che presenta un'ennesima dieta, piuttosto **guida il lettore alla conquista di una relazione serena e vincente con l'attività del cibarsi**, affinché quest'ultima possa essere fonte di gioia, forza e ispirazione.

M.: Sappiamo del tuo rapporto speciale con gli alberi.

Ci racconti cosa provi durante i bagni di foresta che hai descritto nel tuo libro "Shinrin-Yoku - L'Immersione nei Boschi"?

S.: Quella con gli alberi e con la natura in genere è un'altra relazione che abbiamo necessità di guarire e di ri-comprendere nella sua simbolicità. Nel mio libro "Shinrin-Yoku, il rituale di immersione nei boschi", descrivo delle meditazioni e dei rituali che vengono insegnati nella scuola di "Terapia della foresta". Quella del terapeuta forestale è una nuova professione che si sta diffondendo con grande successo per via della necessità che ha l'individuo moderno di ritrovare la relazione profonda con la natura, con il proprio corpo e con l'anima del mondo. Per chi è interessato, sul mio sito web si possono trovare informazioni dettagliate su questa scuola.

M.: Da ultimo: come potremmo tutti noi essere più sostenibili, a tuo avviso, vivendo su questa terra?

S.: Sviluppando un nuovo metodo di pensiero, più integrale, che unisca alla logica razionale il pensiero del cuore e ci permetta di sviluppare una abilità di pensiero più vasta. **Abbiamo bisogno di un uomo nuovo**, capace di pensare in modo più libero, creativo ed ecologico. Allo sviluppo di questo nuovo pensiero e di questo uomo nuovo ho dedicato i miei "manuali di coaching per ribelli zen": "Diverso e vincente" e "Ci credo e ci riesco" che, insieme a "Il cibo del risveglio" e "Shinrin-Yoku, l'immersione nei boschi", costituiscono un sentiero di crescita e di trasformazione personale completo ed efficace che oggi si deve percorrere se si vuole realizzare se stessi ed avere successo in un mondo in rapido cambiamento.

Selena Calloni Williams
sarà a Bologna
domenica 17 febbraio 2019
per il seminario

IL CIBO DEL RISVEGLIO, L'IMMERSIONE NEI BOSCHI E LE SEQUENZE FLUIDE DELLO YOGA SCIAMANICO.

Presso Yoga le Vie
www.yogalevie.it

