

Lo yoga sciamanico e il Mantra Madre

"Per una vita prospera e libera, conquistare
la ricchezza con la forza dell'istinto
e la complicità del *daimon*"

di **Selene Calloni Williams**

© 2019

Ci sono vari livelli di coscienza attraverso i quali possiamo passare nel corso della nostra vita. Un primo livello è quello che definirei lo *stadio della vittima*.

A questo livello abbiamo l'impressione di essere vittime degli eventi, siamo convinti che le cose accadano in virtù di leggi meccanicistiche di causa ed effetto e che abbiano un'esistenza oggettiva, indipendente dalla nostra volontà di immaginarle, sognarle, proiettarle.

Al secondo livello, che definirei lo *stadio dell'apprendista*, ci rendiamo conto che la vita è l'evidenziarsi di una narrazione interiore, è mito, poesia. Realizziamo che non esiste una realtà oggettiva, sostanziale, ma che tutto è solo come se fosse vero, è sogno, proiezione, miraggio, una narrazione che si declina per immagini. Questo incontra le visioni spirituali profonde dei popoli e persino la scienza, la quale, grazie alla fisica quantistica, ci dimostra la fondamentale vacuità della materia.

Se arrivi al secondo livello con consapevolezza e attenzione, ti accorgi che quando sogni o immagini non sei solo, c'è qualcuno invisibile, misterioso, potente con te.

Ogni narrazione interiore, infatti, necessita di un codice per svilupparsi.

Chi è il co-autore della tua vita? Questa è certo la domanda fondamentale che ciascuno deve porsi, specialmente quando le cose non vanno come si vorrebbe e ci sono problemi, disagi, disturbi. Chi sta scrivendo la storia della tua vita insieme a te?

Il *ghost-writer*, lo scrittore invisibile, può essere la tua stessa mente – in questo caso stai scrivendo la tua storia a quattro mani con una programmazione di valori socialmente costruita e indotta, che è la risultante di un complesso di miti e credenze che è alla base della civiltà e delle religioni sociali – oppure puoi scrivere mediante un codice naturale, allora sei unito alla bellezza, al potere di inclusione, non alla morale, e sei un poeta, un artista, uno sciamano, un mistico.

Il mistico, anche se vive nel mondo ed è andato a scuola, non è mai stato civilizzato veramente: è passato attraverso il condizionamento e ne è rimasto immune. Questa immunità è probabilmente da attribuire a una minor paura che egli porta con sé. Il condizionamento, infatti,



è tanto più forte quanto più vi è paura. L'artista e il mistico, il poeta e lo sciamano sono due aspetti di una medesima esperienza di libertà e consapevolezza; il poeta è uno sciamano che scrive. Ed è proprio di queste figure che abbiamo bisogno oggi per fare ecologia profonda.

In una società desacralizzata, il potere sociale e il sapere vero non sono mai uniti. Chi ha il potere non sa e chi sa non ha il potere perché non è interessato al potere, ma unicamente alla ricerca della vera conoscenza. Se esiste un certo sapere del potere, esso è un sapere tecnico e strategico, non un vero sapere. Ed esiste anche un certo potere del sapere, ma non è un potere istituzionalizzato. Se vogliamo salvare la vita sul pianeta dobbiamo partire dalla creazione di veri leader, persone

che riescano ad unire in sé potere e sapere e la cosa migliore è incominciare a creare questi leader in noi stessi. Lo yoga sciamanico è uno strumento potentissimo al fine di fare di noi dei leader ribelli e spirituali. Il leader spirituale rappresenta il terzo livello di evoluzione della coscienza, lo *stadio del mago*.

Vittima, apprendista, mago sono i tre stati di consapevolezza che continuamente si alternano nella vita di ogni essere umano anche più volte al giorno e persino di notte, durante il sonno. Potenziare il terzo livello e dimorarvi stabilmente può essere fatto a mezzo delle pratiche dello yoga sciamanico. Questa, infatti, è un'impresa che non può essere compiuta con la mente – non si può andare oltre la mente con la mente – va realizzata

con il corpo e con l'energia in uno stato d'estasi.

L'estasi è lo stato mistico di trascendenza dell'Io, la dimensione di pace, beatitudine, serenità e gioia nella quale avvengono tutte le pratiche dello yoga sciamanico.

Affinché si possa parlare di yoga sciamanico è necessaria la presenza dell'estasi come componente fondamentale di tutte le pratiche, poi l'estasi finisce per divenire una condizione permanente di esistenza, è il segno distintivo dello sciamano che il praticante acquisisce lungo il cammino.

Per entrare nell'estasi è necessaria una contemporaneità di "esperienza madre" e di "esperienza figlio", come vengono definite dagli iniziati l'esperienza visionaria (madre) e l'esperienza energetico-corporea (figlio). Stru-



menti dell'esperienza madre sono la visualizzazione, la devozione, l'amore che porta a vincere la paura. Strumenti dell'esperienza figlio sono le cosiddette "sequenze fluide" o "*flowing sequences*". Si tratta di sequenze armoniche di *asanas*, posture dello yoga, accompagnate da particolari esercizi di controllo del respiro, particolari *mantra* (suoni o canti), *mudra* (gesti psichici) e visualizzazioni, come quella della "foresta psichica", che è una dimensione interiore, un luogo segreto dove avvengono tutte le pratiche dello yoga sciamanico. Esistono sequenze per le più svariate necessità,

come, per fare solo alcuni esempi, avere un buon sonno durante la notte o energizzarsi al mattino, trasformare rabbia, frustrazione e disagio in forze positive o realizzare una relazione armoniosa e costruttiva con il cibo e l'atto del cibarsi, conquistare il potere del denaro.

Quest'ultima è una missione – direi persino un dovere – per gli yogin e sciamani, per i mistici della nostra epoca. In virtù della sua straordinaria efficacia lo yoga sciamanico è adottato oggi da numerosi professionisti della relazione d'aiuto ed educatori che vi vedono una risorsa per poter svolgere

la propria professione in modi più creativi e da numerosi insegnanti di varie forme di yoga tradizionale che vogliono avere una specializzazione forte e valida.

In virtù della sua potenza nel riconnetterci con l'anima del mondo e con il nostro *daimon*, il nostro spirito guida, capace di guidarci alla conquista di una prosperità meravigliosa, perché illuminata, lo yoga sciamanico oggi è adottato nelle pratiche quotidiane da molti imprenditori e businessman di successo.

Alcune tra le più importanti pratiche dello yoga sciamanico sono descritte nel mio libro *Mantra Madre*, edito in Italia da edizioni Mediterranee e negli Stati Uniti da Inner Traditions e nei *webinar*, nei corsi online che puoi trovare (molti sono completamente gratuiti) sul mio sito www.selenecaltoniwilliams.com.

È a mezzo dei rituali e delle pratiche dello yoga sciamanico che possiamo non solo tenerci in salute, acquisendo un corpo elastico e vigoroso, ma anche fare un sostanziale, impeccabile cambio di visione.

La prospettiva da cui osserva la coscienza quando è identificata nell'Io è costruita dalla civiltà. Ogni civiltà nasce da un atto di separazione dell'Io dal tutto, che poi è una divisione della vita dalla morte, del visibile dall'invisibile, del vero dal falso, del bene dal male. Ogni civiltà si basa su di una morale. La natura non è un'esperienza etica ma estetica, non si fonda sul bene (che sottintende il male) ma sull'inclusione.

Raccontare una qualsiasi immagine dalla prospettiva dell'Io comporta sempre un atto di separazione. Prendiamo, ad esempio, la scena di un gufo che, al calare della notte, si accorge di un movimento tra i cespugli, scende in picchiata e afferra un vecchio gufo che, essendo un po' cieco, aveva smarrito l'entrata della tana. Vista così la scena è intesa dalla prospettiva dell'Io patri-

centrico. Una civiltà che nasce dalla separazione è sempre o squilibratamente patricentrica o squilibratamente matricentrica. La sfera maschile, in senso lato, è il piano della razionalità del pensiero logico, la dimensione solare del giorno, del visibile. La sfera femminile è il piano dell'emozionalità, dell'intimità, la dimensione lunare della notte, del mistero.

Il secondo modo di vedere la scena è dalla prospettiva del topo: al calare della notte la famiglia di topi decise di fare ritorno nella tana; come si sentì il fendente del gufo nell'aria, il topo più vecchio chiuse gli occhi e rallentò il passo. Un esempio di civiltà squilibratamente matricentrica può essere l'antica civiltà Inca o Maya. Presso gli antichi Maya e Inca si praticavano i sacrifici umani. Gli storici pensano persino che lo sport nazionale in queste culture, che era il gioco della palla, conferisse la morte al vincitore come premio per la vittoria.

Il terzo modo di considerare la scena è al di là di soggetto e oggetto, cioè oltre il senso dell'Io. Questo è il modo in cui probabilmente Omero avrebbe immaginato la scena: [...] venne la notte e la dea della notte (Nyx per i Greci) narrò l'incontro tra il gufo e il topo.

In uno stato di coscienza non duale il topo, il gufo e la notte sono distinti ma non separati, la centralità della consapevolezza è nella relazione, non nell'Io, ma nella relazione tra Io e Tu. Un popolo si pone in un modo o nell'altro a seconda di ciò che la propria religione gli indica. La religione di un popolo è molto di più che un insieme di credenze, è un modo di essere e di manifestare la vita, è molto di più che credere nei misteri della fede o praticare i precetti, è una mappa inconscia della realtà che, descrivendo il mondo, lo determina.

Una religione primitiva, di natura, come l'animismo sciamanico, non è la religione di un popolo, ma è l'espressione della pura spiritualità

Una religione primitiva, di natura, come l'animismo sciamanico, non è la religione di un popolo, ma è l'espressione della pura spiritualità dell'uomo.

dell'uomo. In una spiritualità naturale ciascuno può vivere la propria relazione con il divino, l'invisibile *ghost-writer*, in modo assolutamente libero e può avere un'immagine libera, intima, segreta del divino, che non è mai predicata dall'esterno, ma che si auto-rivela all'uomo; questa è la condizione meravigliosa che nella tradizione dello yoga sciamanico è definita come "matrimonio mistico". È la condizione dei grandi mistici, dei poeti, degli sciamani. Il grande mistico, infatti, sfugge sempre ai rigidi binari della religione sociale e finisce per esprimere una spiritualità libera e naturale.

In questa condizione di libertà è possibile vincere le paure inconscie che sono la fonte di tutte le limitazioni, raggiungere la piena abbondanza, la ricchezza – che è una condizione naturale, perché la natura è straordinaria fertilità, ricchezza e abbondanza – senza essere *homo consumens*, senza bisogno di sfruttare e distruggere le risorse del pianeta, ma in piena armonia con esso, ed è altresì possibile realizzare una vita piena di relazioni affettive straordinarie e positive che donano un senso di piena realizzazio-

ne. Tale condizione dagli antichi era definita *eudaimonia*. Questa parola – che letteralmente significa "essere in compagnia di un buon *daimon*", un buon "spirito guida" – era per gli antichi sinonimo di felicità ■

L'autrice:

Selene Calloni Williams è scrittrice, documentarista, antropologa, autrice di numerosi libri e documentari su psicologia ed ecologia profonda, sciamanismo, yoga, filosofia e antropologia. In Oriente, in Sri Lanka, studia e pratica per svariati anni la meditazione buddhista theravada e viene iniziata allo yoga esoterico e sciamanico. SCW ha anche trascorso numerosi anni in Siberia e Mongolia dove ha approfondito la conoscenza delle tradizioni sciamaniche dal vivo insegnamento degli sciamani turco-mongoli, altaici e buriati. Sullo sciamanismo turco-mongolo ha scritto diversi libri disponibili in italiano e russo e ha realizzato diversi documentari in lingua italiana. In Italia il suo best seller più venduto è *Il profumo della luna*, edizioni Studio Tesi. La tradizione del Mantra Madre è il cuore del complesso di pratiche dello Yoga Sciamanico. In qualità di *life coach* è conosciuta per aver scritto i bestseller *Diverso e vincente* e *Ci credo, ci riesco*, che è stato definito il migliore libro sulla crescita personale pubblicato in Italia (magazinepragma).

