

---

# INIZIAZIONE ALLO YOGA SCIAMANICO

VIAGGI AI CONFINI TRA LO SPAZIO E IL NULLA

SELENE CALLONI



INIZIAZIONE

COLLANA DIRETTA DA OSVALDO SPONZILLI

---

# INIZIAZIONE ALLO YOGA SCIAMANICO

## Capitolo I

*Circa quindici anni fa fui assunta come addetta alle pubbliche relazioni da una ditta orafa di Firenze.*

*Riuscii a rimanere nel mio ufficio, che era nel centro storico di Milano, non più di tre ore. Il titolare della ditta mi chiamò mentre stavo ancora organizzando la disposizione degli oggetti sulla mia scrivania. Mi disse che aveva da poco acquistato del terreno nell'isola di Sri Lanka, dove, insieme a un amico di Caserta, divenuto suo socio in affari, stava costruendo un villaggio turistico.*

*Mi disse che adesso aveva bisogno di qualcuno da mandare "laggiù" per controllare l'operato del socio locale, un indiano di nome Felix Gregori, che, forse, stava imbrogliando la società. Mi spiegò che, in base alla legge locale, tutte le compagnie straniere dovevano avere un socio locale titolare di almeno il quaranta per cento delle quote sociali e che Gregori era colui che si era prestato a figurare come tale.*

*Ma Gregori non si era limitato a fare il prestanome, aveva assunto un ruolo attivo nella direzione dei lavori del cantiere e, forse, aveva trovato il modo di frodare la società e di incamerare buona parte dei soldi che venivano inviati dall'Italia.*

*"Insomma", mi disse il mio capo, "laggiù c'è un gran caos: preventivi che non vengono rispettati, prezzi che aumentano all'improvviso. Ci vuole qualcuno che sappia bene l'inglese che possa venire laggiù con me, sai io non parlo l'inglese ... Ci vuole 'la persona giusta'; qualcuno che, inoltre, possa restare laggiù per un po', perché io non potrò fermarmi a lungo, devo curare il mio lavoro a Firenze".*

*Forse "la persona giusta" ero io perché costavo poco, visto che ero stata assunta con un contratto di formazione, e perché non avevo impegni familiari che mi impedissero di partire per una destinazione così lontana.*

*Dissi di sì subito, spinta soprattutto dallo spirito dell'avventura, e così mi ritrovai nell'isola di Sri Lanka. Iniziiò un periodo che durò circa sei anni in cui viaggiai molto tra Milano e Colombo.*

*Le cose per il mio capo e il suo socio andarono piuttosto male. Proprio a Weligama, dove il villaggio turistico doveva sorgere, s'era creato un gruppo armato di opposizione alla politica del governo di Colombo, che prendeva il nome di J.V.P., dalle iniziali del suo fondatore. Era un gruppo terroristico che imponeva spesso scioperi di protesta, e divieti di circolare per le strade.*

*A ciò si aggiungevano i periodici coprifuoco imposti dal governo di Colombo che vietavano di circolare in determinati orari a causa delle azioni dell'altro, ben più potente, gruppo terroristico che proveniva dalle regioni a nord dell'isola, il gruppo delle Tigri Tamil.*

*In mezzo a questa situazione per lunghi periodi i lavori nel cantiere dovevano venire sospesi.*

*L'area sulla quale doveva sorgere il villaggio turistico, con le fondamenta incomplete, gli scavi del ristorante che si richiudevano, le attrezzature edili che arrugginivano, dava una tale impressione di abbandono che il mio capo temeva che il governo locale potesse decidere di espropriarla per redistribuirla alle famiglie dalle quali era stata acquistata. Per questo lui si era messo in testa che ci volesse in loco la presenza, sebbene saltuaria, di una persona italiana che lasciasse intendere che il progetto non era stato abbandonato.*

*Mi propose di fare la presenza saltuaria e così io, per circa sei anni, mi mossi come una pallina da ping pong da Milano a Weligama, a volte insieme al mio capo, a volte da sola. Di fatto non avevo dei compiti precisi da svolgere; dovevo solo rappresentare una presenza straniera a Weligama e, ogni tanto, presenziare a qualche riunione presso il Tourist Board, o inoltrare all'ufficio competente una domanda per ottenere un permesso d'importazione, o un'approvazione a qualche modifica del progetto edile.*

*Avevo uno, seppur modesto, stipendio, un rimborso spese e tutta la giornata libera per nuotare nell'oceano, ricevere dei massaggi, passeggiare, leggere e ascoltare musica.*

*Quando tornavo in Italia continuavo a ricevere il mio stipendio per rimanere a disposizione, pronta a ripartire. Le mie amiche dicevano che la mia vita era "una gran pacchia", ma io non ero nelle condizioni interiori giuste per apprezzarla: avevo complessi e conflitti interni che mi impedivano di vivere bene con me stessa creandomi uno stato d'ansia non indifferente. Per dirla in breve stavo male, così male da coinvolgermi per più di una volta in gravi incidenti dove rischiai di morire. Non avevo né la voglia né la forza di affrontare questa mia vita in questo mio corpo, in questo mondo, volevo tornare al luogo da dove ero venuta, dovunque esso fosse.*

*Il giorno in cui, a Colombo, incontrai l'uomo che, malgrado la mia ignoranza e le mie resistenze, doveva salvare questa mia incarnazione conducendomi sulla via dello Yoga Sciamanico, pioveva acqua calda in modo così fitto che non potevi vedere a più di un metro di distanza e l'oceano era color marrone per via del monzone che aveva raggiunto la costa.*

*L'approfondita conoscenza e la fervente pratica dei Tantra, l'insegnamento di un grande maestro, Sri Aurobindo, padre del Puma-Yoga, lo foga Integrale, la magia dei rituali di guarigione primitivi praticati ancora ai giorni nostri dagli sciamani che abitano nell'interno dell'isola di Sri Lanka, tutto ciò dentro un solo cuore vasto come lo spazio, il cuore di un professore di lingua e letteratura inglese in pensione, un tami! dalla pelle scurissima che risultava avere più di sessant'anni, ma ne dimostrava trenta a fatica: questo era l'uomo che mi iniziò allo foga Sciamanico.*

*Un ex professore d'inglese è qualcuno che per tutta la vita ha macinato la tua stessa cultura, la cultura occidentale, è uno che ti sa parlare in una lingua che tu sai capire, la stessa in cui ti parla il tuo computer ... e ti parla di misteri antichi quanto il mondo, ti unisce il più remoto passato all'oggi più attuale, ti parla in inglese di sacri sigilli e divine forme dai nomi sanscriti, ti parla di Freud, di Jung, di Reich, ti fa sembrare il mondo così piccolo e unito da darti l'impressione che lo puoi tenere in una mano. E veramente con lui accanto io avevo il mondo nelle mani...*

*"Sei tu che contieni il mondo, e non viceversa", mi disse lui una volta che mi vide in difficoltà. "Il mondo è il prodotto della tua mente che sta sognando, è lo scenario che hai dipinto tu stessa per la tua recita. Anche il tuo corpo è parte del sogno. Tu puoi acchiappare i tuoi sogni, li puoi guidare, trasformare. Proprio come accade nei sogni in cui le cose sono simultaneamente vicine e lontane, così tu sei sempre contemporaneamente nella luce e nell'oscurità, nell'illuminazione e nell'ignoranza,*

*nella morte e nell'immortalità, perciò non devi fare assolutamente niente per essere felice, per sentirti pienamente realizzata, se non ciò che stai già facendo, e cioè vivere e sognare".*

*"Ma io voglio risvegliarmi", obiettai. Lui rise di gusto e fece un gesto tipicamente suo: portò le mani unite alla fronte e scosse ripetutamente la testa. Quando faceva così significava che avevi detto proprio una stupidaggine. Io mi irrigidii. Allora lui mi mise un braccio intorno al collo e mi invitò a camminare.*

*"Se cammini e cammini e cammini, dove pensi che andresti a finire? Qui, proprio qui, dove sei ora! Poiché la terra è rotonda ti ritroveresti ancora qui. Se ti svegli dal sogno dove pensi che ti troveresti se non dentro al sogno? Il risveglio e il sogno sono simultanei come la luce e l'ombra: sono identici. Non fare come quelli che passano la vita con la fissa di doversi risvegliare e si attaccano talmente tanto all'idea del risveglio da rinascere nel mondo degli dei, dove tutti stanno facendo il sogno di essere risvegliati... Un buddha, un vero risvegliato, è colui che si è liberato dall'ossessione del risveglio, si è liberato dal ciclo delle morti e delle rinascite, non è più obbligato a prendere alcuna forma, neppure quella di una divinità e, se prende una forma, è solo perché lo vuole, un buddha si trova in un posto che pochi raggiungono: qui e ora*

*Quando sei nel qui e ora non stai sognando e neppure sei sveglia, sei simultaneamente nel sogno e nella veglia, perché sai che sia lo stato del sogno che quello della veglia sono entrambi veri, simultanei e identici. Niente è da negare, niente è da affermare. Bisogna unire, stare nel centro degli opposti, senza negare, senza affermare, mi spiego? È importante, chi comprende questo ha afferrato il punto d'arrivo di ogni pratica mistica. Allora, avendo compreso, si può iniziare a praticare. L'arrivo e l'inizio sono simultanei: non puoi sperare di giungere ad alcuna meta se non ti trovi già là ora".*

*Quando lui mi disse queste cose io provai un'immensa gioia nel mio cuore, così intensa che piansi. Percepivo l'amore che permea di sé questo universo: esso è tale da rendere perfetto tutto ciò che esiste, niente è da negare, niente da modificare. Sentivo che tutto stava nelle mie mani, qui e ora. Colui che aveva fatto tutto ciò doveva amarmi di un amore infinito, lo stesso amore di cui gode ogni forma dell'universo. La Grande Madre ama il sogno degli esseri e ne ama il risveglio allo stesso modo, ama la luce e il buio delle loro menti allo stesso modo e ciò li rende ugualmente veri.*

*Poiché questo universo è fatto d'amore totale niente è impossibile. Quando pensi che qualcosa per te sia impossibile è perché ti sei distaccato dall'amore totale, ti sei chiuso in te stesso, nella gabbia del tuo io, dove soffri per paura e solitudine, mentre tutto l'universo è lì fuori che bussa per poter entrare, per poterti amare, per poterti dare, per poterti rendere felice.*

*Allora dentro di me decisi che, se dovevo sognare, avrei sognato il sogno più entusiasmante di cui ero capace e che, se avessi dovuto essere risvegliata, avrei scelto il risveglio più divertente di cui ero capace, e che sempre mi sarei fatta cullare nel tenero abbraccio della Grande Madre dove, per amore, tutto è possibile.*

*Fu così che divenni una sciamana, ancor prima di essere iniziata allo sciamanismo, cosa che avvenne più tardi, quando I.F. Michael Williams, così si chiamava il mio maestro, mi introdusse alla pratica della morte-rinascita.*

# LO YOGA SCIAMANICO

Nella mia esperienza la pratica precede decisamente la teoria.

Solo sei anni dopo il mio primo incontro con Michael, dopo aver trascorso intensi periodi di apprendistato sciamanico, tornata stabilmente in Italia, iniziai ad approfondire in varie direzioni il contesto teorico, culturale delle mie conoscenze pratiche. Studiai la psicologia accademica, ma non abbandonai lo Yoga, tanto da dedicare la mia tesi di laurea alla Psicologia pratica dello Yoga Integrale.

Nei libri trovavo conferme, riconoscevo le esperienze vissute, identificavo la voce di Michael nelle parole scritte dai maestri. Era entusiasmante! "Sì, ecco, è proprio così, l'ho provato, ecco cosa significava la mia esperienza! ..".

Leggevo Mircea Eliade<sup>1</sup> Sudhir Kakar<sup>2</sup> e, a volte, avevo l'impressione che i loro libri parlassero proprio di Michael e dei suoi mondi.

Nel libro di Mircea Eliade *Lo sciamanismo e le tecniche dell'estasi* trovai l'espressione che più di ogni altra mi pareva in grado di sintetizzare e definire il contesto culturale nel quale le mie esperienze con Michael potevano inserirsi: lo Yoga Sciamanico. Da allora mi riferisco 'alla visione mistica e psicologica del mio maestro usando questa espressione, sicura di definirla nel più appropriato dei modi.

Quando mi sposai e portai la mia residenza in un'altra nazione, mi trovai ad abitare vicino a un grande scrittore italiano, amico personale dell'ormai scomparso Mircea Eliade, profondo conoscitore dello Yoga Integrale, autore di una biografia su Aurobindo: Piero Scanziani. Andai a trovarlo, parlai con lui di Aurobindo e dello Yoga Integrale e, per un attimo, ebbi la sensazione che Michael, allora già scomparso da quattro anni, fosse di nuovo seduto dinanzi a me e mi guardasse dai suoi mondi lontani attraverso gli occhi sorridenti dell'anziano scrittore.

Lasciai Scanziani con la promessa di tornare presto a trovarlo. Ma, benché abitiamo vicino, benché pensi a lui sovente, non mi sono mai più recata a fargli visita, qualcosa mi ha sempre tenuta lontano, forse la consapevolezza che io, lui e altri su questa terra siamo così uniti in quei mondi dai quali mi guardavano gli occhi brillanti di Michael, che la vicinanza fisica quasi ci separa, giacché i corpi formano dei muri altrove inesistenti.

Occorre formare un gruppo sparso nel tempo e nello spazio: questa frase di Mère, la grande mistica compagna spirituale di Aurobindo e continuatrice della sua opera, molto spesso mi suona nella mente.

La presenza fisica davvero non significa nulla, le distanze che creiamo sono solo un sogno; noi dobbiamo divenire i padroni del sogno per poterei ritrovare, altrimenti seguiranno ad incrociarci ogni giorno per la strada senza riconoscerci.

Così, ora che Michael non è più in un corpo fisico, finalmente capisco che egli è da sempre dentro di me. L'ho sognato come un individuo diverso da me per poter guardare nei suoi occhi, toccare le sue mani, e sperimentare in ciò che mi legava a lui tutto l'amore, la gratitudine e la gioia che mi uniscono alla mia stessa anima. Davvero l'amore umano è il riflesso onirico dell'amore divino. Mentre l'amore divino è unico e totale, ognuno di noi è il sognatore di un differente sogno d'amore.

Esiste un confine tra lo spazio e il nulla, una pausa nel tempo. Quando trovi quel confine, quando ti ritrovi in quella pausa, puoi simultaneamente vederti come sognatore e come sogno: l'uno è immerso

e trasfigurato nell'infinito abbraccio dell'amore divino, l'altro è l'amato e l'amante umano. Entrambi ugualmente veri, entrambi ugualmente felici, perché ugualmente fatti d'amore, il sognatore e il sogno non si annullano, ma si perfezionano vicendevolmente.

Tutte le pratiche dello Yoga Sciamanico mirano a farti sperimentare quel confine tra lo spazio e il nulla, quella pausa nel tempo che non si può narrare.

Bisogna avere il coraggio di essere sciamani per trovare il modo di vivere in quella pausa, per formare un gruppo sparso nel tempo e nello spazio. per sognare il più grande dei sogni e simultaneamente godere del più piacevole risveglio.

# LO SCIAMANO GUARITORE

Molteplici sono le funzioni che tradizionalmente vengono attribuite alla figura dello sciamano, tra queste quattro sono di principale importanza: il guaritore, lo psicopompo, il vate e la guida spirituale.

Assai numerose sono le testimonianze che ci inducono a pensare che dietro l'attività degli sciamani-uomini di medicina, siano essi orientali, europei o sudamericani, vi è una comune visione del corpo e della materia in genere.

La visione che lo sciamano possiede del corpo umano e della materia non è qualcosa che ha acquisito leggendo libri di anatomia, fisica e chimica: essa nasce esclusivamente dalla diretta esperienza. Vale a dire che lo sciamano ha visto, in uno stato ampliato di coscienza, nello stato della trance sciamanica, la natura di ciò che chiamiamo corpo e materia.

In merito a ciò è quasi d'obbligo notare che la visione primitiva dello sciamano, le più moderne teorie della fisica quantistica, così come le conclusioni della millenaria filosofia yoga e della moderna psicologia occidentale paiono assai simili.

In vari modi e in diversi contesti, lo sciamano ha fatto esperienza dell'esistenza di un principio di intelligenza presente in ogni atomo della materia ed ha fondato la propria attività di uomo di medicina sul proprio potere di dialogare con il corpo negli stati ampliati di coscienza.

Lo sciamano ha fatto esperienza della presenza di una coscienza emotiva e di una capacità di volontà nel corpo, nella natura e nella materia tutta. Egli ha fondato la propria attività di guaritore sul proprio potere di intendere e di rispettare le emozioni e le volontà del corpo umano e della terra.

Nella visione dello sciamano, vi sono sempre ragioni emotive, nascoste sotto le ragioni fisiche, in virtù delle quali un corpo umano s'ammala.

Sono quelle emozioni che hanno una determinata vibrazione, una vibrazione opposta a quella della vita, le responsabili delle sofferenze del corpo: per esempio, le emozioni di tristezza, di gelosia, di colpa, di rancore ...

L'essere emotivo cosciente dell'individuo è chiuso nella gabbia dell'io, vale a dire che la persona è consapevole solo di quelle emozioni che la riguardano da vicino. Ma l'essere fisico, il corpo, possiede un' emotività priva delle barriere dell' io.

Accanto alle emozioni consapevoli, l'essere umano possiede un inconscio collettivo che gli consente una vita emozionale che lo unisce al resto della creazione. L'inconscio collettivo interagisce con le attività fisiche.

Le emozioni che prova un corpo umano sono le stesse che prova la terra, le medesime che può provare un albero o un filo d'erba, esse si scambiano da corpo a corpo e risentono dell'umore generale del pianeta. Queste emozioni dettano reazioni che non sono meccaniche ma consapevoli, frutto cioè di una volontà corporea, di una coscienza fisica.

La coscienza fisica non ha una collocazione spazio-temporale così definita e chiusa come quella dell'io mentale, perciò il corpo è in grado di vivere oggi emozioni antiche o di far propria la rabbia nata altrove nella natura. Le emozioni che attraversano un corpo umano provengono chissà da dove e vanno chissà dove ma nessuna arriva mai per caso, tutte sono guidate dalla misteriosa legge del karma<sup>3</sup>.

Michael pensava che ogni essere è profondamente legato alle proprie emozioni tanto che, di vita in vita, è sospinto ad agire in modo da creare situazioni che, sebbene apparentemente diversissime tra loro, gli permettano di rivivere sempre lo stesso genere di emozioni.

Le emozioni negative che, in seguito al dipanarsi del tuo karma nero, attraversano il tuo corpo, sia quelle da te consapevolmente prodotte, sia quelle delle quali tu non sei responsabile né consapevole, producono le tue malattie, il tuo invecchiamento e la tua morte fisica.

Per curare il corpo bisogna, dunque, guarire dalle emozioni negative, istillare nel corpo vibrazioni, emozioni positive, di gioia e di amore.

Mère, la madre dello Yoga Cellulare, parlava di mente delle cellule, e di gioia cellulare come via di trasformazione dell'essere umano.

La visione tantrica ci parla di un potere nascosto nel corpo, la Kundalini che si libera mediante l'estasi sessuale.

Lo sci amano invita il corpo del malato a danzare, a scuotersi, a ribellarsi alla stagnazione, alla noia, alla colpa, alla rabbia, al dolore che lo immobilizzano, lo invita a liberarsi dei vincoli impostigli dalla mente per celebrare se stesso, per saltare fino al cielo, per ritrovare la propria identità con la terra, per festeggiare il proprio spirito animale, la propria natura selvaggia, per ritrovare la propria essenza sessuale che è potere vitale.

Lo sciamano cura ridonando al corpo la vibrazione animale, selvaggia, libera, sessuale e vitale che le emozioni negative hanno interrotto. Per fare ciò deve avere il potere di dialogare con la materia, di interrogare le vibrazioni negative che il corpo ha trattenuto nelle proprie carni come spiriti neri e ha nutrito fino ad ammalarsi. Deve avere il potere di dialogare con questi spiriti, di comprenderne le origini e la natura, di persuaderli ad abbandonare il corpo e di convincere il corpo a lasciarli andare.

Non c'è altro modo di dialogare con il corpo umano che non sia quello di provare le sue stesse emozioni, non vi è altro modo di comprendere le ragioni degli spiriti neri che non sia quello di ospitarli dentro di sé. Lo sci amano che vuole guarire qualcuno deve essere disposto a provare le sue stesse sensazioni, a condividere, almeno temporaneamente, il suo destino.

Lo sciamano cura assumendo su di sé il /canna nero del proprio paziente per poi dissolverlo. Nel frattempo invita il paziente a danzare al suono del proprio tamburo, ad emettere grida, a lasciarsi andare, a perdere ogni forma di controllo, cosicché, abbattuti i muri dell'io che tengono il corpo costretto come un'armatura di ferro, il corpo possa ricevere fiumi di gioia dal cielo e ondate di potere dalla terra.

Le azioni terapeutiche dello sciamano ripetono ogni volta la sua stessa esperienza iniziatica. Guaritore è, infatti, chi ha saputo innanzi tutto guarire se stesso.

Sciamani di molteplici tradizioni narrano<sup>4</sup> di essersi iniziati allo sciamanismo passando attraverso una crisi personale identificabile, in certi casi, con un evento psicopatologico.

La crisi dello sciamano è una perdita delle difese mentali, una frantumazione dell'io, un'esplosione della gabbia dell'identità personale. Da questo evento traumatico lo sciamano esce trasformato in senso positivo. La frantumazione della propria identità psichica gli ha infatti concesso di accedere all'infinita forza-coscienza che è oltre l'io, l'esplosione dell'io ha catapultato la sua visione oltre i

ristretti confini della mente ordinaria dove egli ha potuto ricevere in sé un potere non comune per l'individuo.

Lo sciamano ha trovato il Calice della vita, ha raggiunto il potere che è oltre la gabbia dell'io; egli sa come si rompe la gabbia, sa come si conquista la coppa, sa come se ne beve l'acqua e quali effetti essa produce.

Ogni volta che cura una persona egli ripete i magici gesti della conquista della coppa ed invita il proprio paziente a bere.

Ogni volta lo sciamano invita il proprio paziente a lasciarsi andare fino a perdere ogni controllo mentale, lo conduce attraverso uno stato di estasi in mondi magici, dove la ragione si perde, dove regnano sovrani spiriti, folletti, fate e demoni. Lì il paziente incontra il proprio Calice della vita: la forza animale, il potere selvaggio, l'energia sessuale, la capacità creativa, la potenza della passione e dell'amore che aveva perduto. Lo sciamano, allora, lo incita a bere, contro ogni prudenza, senza paura, in un gesto veramente folle e assolutamente saggio. Il paziente beve dal calice della propria natura perduta quel principio vitale che sicuramente lo guarirà.

Guarire significa frantumare i confini della gabbia dell'io.

Guarire significa anche vedere, divenire consapevoli della ragione di esistere della malattia nella materia, della sua importanza nel fiume delle emozioni fisiche, delle passioni della terra, dei sentimenti della natura. In un secondo tempo guarire significa chiedere al corpo, in un dialogo fatto di emozioni, di lasciare andare la malattia, di non trattenerla più entro i propri confini.

Ma guarire, a volte, può anche significare comprendere che quella malattia deve rimanere esattamente lì dove essa si trova al fine della guarigione, della salvezza universale e personale.

Guarire è ben di più che risanare: significa ristabilire l'armonia tra la coscienza individuale e la volontà universale, così da ripetere ogni volta l'esperienza della totale perfezione di ogni cosa, di ogni evento.