



MUDRA E MEDITAZIONI PER RIUNIRSI ALLA MADRE TERRA

Come le tradizioni spirituali possono aiutare l'umanità a ritrovare il legame con la Madre Terra? E la pratica meditativa può aiutarci in tal senso? Troviamo risposte a queste e ad altre domande – quanto mai attuali – nel libro *Mudra e Meditazioni per Viaggiare Tra i Mondi* (Edizioni Mediterranee) a firma di **Selene Calloni Williams e Roberta Attanasio**. Il testo – ricco di pratiche meditative, di rituali e di gesti simbolici – ci svela come riattivare e alimentare proprio quelle emozioni capaci di riconnetterci alla natura.

Viviamo in un'epoca scandita dall'emergenza climatica. Distruzione di foreste, desertificazione, inquinamento delle acque e dell'aria stanno minando non solo la salute del pianeta. Occorre ristabilire un'armonia con la Natura. Mudra, meditazioni, narrazioni di potere e rituali ispirati a tradizioni ancestrali ci mostrano un **percorso di ecologia profonda**, basato sulla visione non-duale. Ne parliamo con Selene Calloni Williams.

Nel tuo recente libro, scritto con Roberta Attanasio, dal titolo "Mudra e Meditazioni per Viaggiare Tra i Mondi" fornisci chiavi per attivare un processo di trasformazione interiore. Lo fai attraverso quattro tipi di meditazioni che chiami OMI. Ce ne puoi parlare?

«Sono meditazioni brevi e intense, chiamate **OMI, One Minute Immersion**. Sono pratiche adatte a tutti, che possono essere eseguite in un solo minuto di concentrazione intensa. Le meditazioni si intrecciano a quattro favole di potere legate alle tradizioni sciamaniche dei Nativi d'America».

Ciascuna meditazione è sviluppata per apportare particolari cambiamenti?

«Certamente. La prima meditazione risveglia la memoria atavica e i poteri a essa connessi. Con la seconda meditazione si potranno **sciogliere quei limiti che ci bloccano e che non ci permettono di crescere**. Grazie alla terza meditazione emergeranno abilità e possibilità represses o latenti. La quarta meditazione è un rituale che aiuta a ricollegarsi con una dimensione intangibile e con la propria anima».

Ogni meditazione si collega a specifici mudra?

«Sì. I mudra sono gesti simbolici e come tali racchiudono significati potenti. Sono una manifestazione del linguaggio del corpo, e anche dell'anima. **Attraverso i mudra possiamo non solo unire corpo e anima**. La loro simbologia ci permette di restituire alle immagini della nostra vita il giusto significato, possiamo cioè comprendere il senso profondo e autentico degli eventi».

I Mudra descritti nel libro intrecciano diverse tradizioni, da quella induista a quella buddhista, per poi collegarsi alla cultura dei Nativi d'America. Puoi spiegarci questa scelta singolare?

«Unire mudra indù e buddhisti a racconti dei nativi americani è una scelta ben precisa. Nasce dal desiderio di **andare oltre i particolarismi delle singole tradizioni spirituali dei popoli**. È poi un invito a ritrovare quella radice che accomuna tutti i popoli che conservano e tramandano un sentimento sciamanico di profonda comunione con la natura. L'unità delle tradizioni spirituali può dare il via a un importante transito, al fine di **condurre l'umanità verso una nuova dimensione di pensiero e di consapevolezza non-duale**, in cui l'uomo si possa sentire distinto, ma non separato dalla natura».

Le Autrici

Selene Calloni Williams

Scrittrice e documentarista, è autrice di numerosi libri tradotti e pubblicati in diversi paesi del mondo e documentari a tema psicologia ed ecologia profonda, sciamanesimo, yoga, filosofia e antropologia.

Roberta Attanasio

Ricercatrice e docente universitaria, insegna leadership e comunicazione delle scienze. È appassionata di ecologia profonda e cerca di comprendere il rapporto uomo-natura armonizzando gli insegnamenti di diverse tradizioni spirituali con le conoscenze delle comunità indigene.

Per Approfondire:

