



## Lo Sciamanesimo dal passato ai tempi odierni

Lo sciamanesimo è una delle più antiche discipline spirituali conosciute al mondo. Segni visibili della sua pratica, che risalgono agli albori della storia, sono stati ritrovati in Australia, nelle Americhe, in Siberia e in altre parti d'Europa.

Il termine italiano “sciamano”, e il suo corrispettivo tedesco “Schamane”, nonché quello inglese “shaman”, risultano adattamenti del russo šaman, a sua volta resa del tunguso šamān. La parola Sciamano significa letteralmente “uno che vede nel buio”.

Sebbene la radice originaria potrebbe non essere siberiana, anticamente con il termine sciamanesimo si identificava un complesso di pratiche indigene della Siberia e dell'Asia centrale, finalizzate alla sottomissione degli spiriti maligni, il cui potere veniva annientato grazie all'aiuto di spiriti ausiliari o tutelari ancora più potenti.

Qualunque sia la sua origine etimologica, la parola sciamano è stata, lungo i vari secoli, ampiamente usata per identificare uno specifico gruppo di guaritori appartenenti a diverse culture tribali e società tradizionali. Costoro sono stati in passato anche chiamati uomini o donne medicina, dottori, stregoni, maghi o, in alcuni casi, veggenti, profeti, streghe e sacerdoti o sacerdotesse.





La figura dello sciamano nasce nelle società “primitive” con lo scopo di risolvere problematiche di base per la sopravvivenza di una comunità, come ad esempio la salute, la sussistenza e le sfide della vita. Lo Sciamano diviene quindi un “ponte” tra il mondo terreno e quello ultraterreno nel quale era possibile trovare risposte e soluzioni non accessibili normalmente. Questa connessione tra i due mondi avveniva tramite il viaggio sciamanico che è la pratica comune a tutti gli sciamani e in tutte le culture che si sono susseguite nel corso della storia.



Per effettuare il viaggio sciamanico veniva utilizzato generalmente la percussione del tamburo. Questa pratica permetteva allo sciamano di entrare in uno stato alterato della mente e di compiere il suo viaggio. Effetti simili venivano indotti anche dal costante e ritmico ripetersi del suono di sonagli, campane, gong o canti rituali.

Durante il viaggio sciamanico, lo sciamano entrava in uno stato alterato di coscienza fuori dal tempo e dallo spazio in cui entrava in contatto con i vari spiriti aiutanti (a seconda della cultura e della tradizione seguita). Queste guide spirituali lo supportano nelle guarigioni, nei vari riti per la comunità,



nella soluzione delle problematiche esposte, nel ricevere messaggi degli antenati o delle Divinità ma anche a riconnettersi con la natura, con i suoi cicli e i suoi ritmi.

Lo sciamano era in grado di visitare anche il mondo dei morti e ritornare incolume, aspetto che gli conferiva il potere di accompagnare le anime dei defunti (psicopompo) che non avevano ancora lasciato questo mondo, o perché trattenute o perché non si erano ancora rese conto di appartenere ad un corpo ormai deceduto.

Un'altra pratica abbastanza diffusa tra le culture sciamaniche era quella di viaggiare per recuperare un'anima o un frammento di anima dispersa da una persona a causa di un trauma, di un incidente o di una lunga malattia. La visione ampliata dello sciamano consentiva di vedere dove queste parti si erano perse, o state trattenute, recuperarle e riportarle reintegrandole nella persona a cui appartenevano.



Secondo la cultura sciamanica antica, non si poteva diventare sciamani per scelta o per iniziazione ricevuta, ma si doveva ricevere una “chiamata” da parte degli “spiriti” e a questa chiamata non ci si poteva rifiutare. Detto ciò, è comunque possibile che alcune culture prevedevano anche qualche tipo di iniziazione o rito specifico per il riconoscimento della qualità di sciamano. La chiamata dello Sciamano veniva effettuata a seguito del riconoscimento da parte della comunità, di alcuni segni distintivi che lo Sciamano aveva manifestato. Tali segni potevano essere delle guarigioni effettuate o capacità e caratteristiche innate nella persona prescelta.

Oltre allo Sciamano che impiegava uno specifico metodo estatico per praticare la guarigione o le profezie, esistevano in varie comunità anche altri uomini o donne medicina e guaritori che

utilizzavano il sacro a fini terapeutici o divinatorie. Non tutti i mistici o guaritori potevano dunque essere considerati sciamani, anche se lo sciamano era senz'altro considerato un uomo o una donna medicina, o un mistico.

Questa differenziazione permetteva di identificare come praticanti sciamani chi osservando una tecnica estatica, poteva accedere agli stati alterati di coscienza in modo controllato o che comunque aveva le capacità e la sensibilità di aprire canali di connessione non accessibili a tutti. Quindi si può definire praticante sciamano chi, tramite le proprie caratteristiche personali e spirituali, possa entrare in connessione con conoscenze, informazioni e consapevolezza non comuni.



La chiamata sciamanica si manifestava in maniera differente a seconda del carattere e del tipo di potere che gli veniva affidato. Spesso la chiamata era accompagnata da una crisi, una rottura dell'equilibrio fisico e mentale del futuro sciamano che era spinto così ad affrontare le proprie paure e alla demolizione dell'ego. Ma questo permetteva un profondo cambiamento e rinascita spirituale oltretutto la visione di un nuovo mondo in cui la sacralità veniva colta nella manifestazione di tutte le cose. L'uomo moriva così al mondo materiale e nasceva al suo aspetto spirituale, così facendo ad esso si rivelano arcaiche verità sull'esistenza, riconoscendo ogni cosa come viva e integrata nell'unica realtà dell'uno.

Lo sciamano, fin dall'era arcaica, era l'Uomo di Medicina per la sua tribù ma anche per gli animali, per i campi, per il raccolto e per la terra. Egli era considerato un ponte tra Terra e Cielo attraverso il quale il soffio del Grande Spirito si esprimeva.





Il nucleo della visione sciamanica della realtà, che possiamo riscontrare in ogni tradizione, vedeva l'universo diviso in due realtà:

Tonal, realtà della veglia

Nagual, realtà del sogno

e in tre mondi:

Mondo di Mezzo o intermedio, era la controparte spirituale del nostro mondo fisico. Il viaggio in questo Mondo era un mezzo per comunicare con tutti gli spiriti che vivono in tutte le cose presenti nella realtà fisica. In questo spazio era possibile collegarsi anche con la Luna, il sole e le stelle o tutti gli aspetti e elementi della natura.

Mondo Superiore, spesso associato al cielo o al di là del cielo. In questo spazio era possibile incontrare Divinità, maestri o esseri ultraterreni che potevano fornire consigli o comprensioni superiori.

Mondo Inferiore, associato con il mondo sotterraneo o il mondo sotto le acque. Rappresentava tutto ciò che era al di sotto del mondo terreno in cui si potevano incontrare, gli spiriti della Terra, dell'acqua e dei cristalli. In questa dimensione si trovavano inoltre gli esseri dell'Oltretomba e si potevano cogliere anche gli insegnamenti degli avi .

Questi regni erano connessi tra loro da un'asse verticale conosciuta come l'Albero Cosmico o l'Asse del Mondo attraverso cui lo sciamano con l'aiuto delle proprie guide, si poteva spostare a seconda delle informazioni o aiuti da ricercare.

In queste dimensioni, lo sciamano si trovava a percepire la presenza degli spiriti e a comprenderne il linguaggio metaforico espresso dalle proprie visioni e riportava agli umani il loro messaggio. Lo scopo del viaggio sciamanico era sempre quello di riportare dalla realtà non ordinaria un messaggio di aiuto al prossimo, per una guarigione, per una divinazione futura o per comprendere la natura di un sogno.

Lo sciamanesimo aveva lo scopo di riportare armonia ed equilibrio tra il mondo visibile e i mondi spirituali invisibili. Si considerava ogni problema sperimentato nella vita della comunità o dell'individuo come causa di una disarmonia nel mondo invisibile. Perciò lo sciamano con le sue pratiche di 'pulizia' nei piani sottili, riportava equilibrio e pace nelle persone. Solo attraverso il raggiungimento dell'equilibrio con il mondo naturale e soprannaturale era possibile vivere in armonia e prosperare.



Lo sciamanesimo ha attraversato la storia assumendo vari sfaccettature a seconda delle tradizioni e culture. Esso possiede un suo simbolismo universale e una sua cosmologia, abitata da vari esseri, Dei, spiriti e Totem che nonostante varie caratteristiche comuni, appaiono in varie forme e differenziazioni a seconda dei luoghi d'origine.

Tra le varie tradizioni sciamaniche quella più vicina a noi è sicuramente lo sciamanesimo celtico. Nella cosmologia celtica la ruota o spirale era sacra e simboleggiava la creazione. I Druidi, gli sciamani celtici, avevano una grande conoscenza, rispetto e connessione con la natura. Essi furono grandi osservatori della sfera celeste e suddivisero il percorso del sole in settori. Ogni settore o stagione, aveva specifiche peculiarità legate ad ogni regno naturale e anche alla luna. I Druidi erano così in connessione con i cicli naturali che sapevano cogliere ogni prerogativa specifica ad un periodo, per poi applicarla su ogni aspetto della vita sia in ambito spirituale che materiale. Lo sciamanesimo celtico era religione, conoscenza, consapevolezza, sensibilità, armonia e rispetto. Il loro legame con gli elementi e i regni naturali era così profondo da divenirne un tutt'uno acquisendo così la capacità di fluire lungo le stagioni del tempo in perfetta armonia e unione.



Ma quanto senso hanno oggi le pratiche sciamane nella cultura moderna e soprattutto a cosa possono servirci?

La società odierna ha rivoluzionato i modelli di riferimento a cui lo sciamanesimo, come tante altre pratiche sacre, ci avevano insegnato. La globalizzazione e il consumismo ci ha indottrinato in schemi e sistemi in cui l'essere umano è divenuto solo un numero che ha valore in base a quanto potere di acquisto possa avere rispetto ad un altro. Questo falso potere che può essere paragonato più a un "consumo" che a una vera forza, ha corrotto l'essere umano facendo sì che si dissociasse da ogni legame dalla vera essenza della vita e della sua sacralità. Tutto ciò è sfociato in un individualismo sfrenato che prevale sopra ogni altro essere o creatura dell'universo. L'uomo moderno è divenuto così cieco a se stesso e si è perso in una spirale di credenze effimere e illusorie.

Ma questa strada senza uscita non porterà mai ad una vera realizzazione personale. Quindi, ogni essere umano ad un certo punto della propria vita inizia a porsi delle domande e spesso, tramite esperienze dolorose e di sofferenza, cerca soluzioni differenti alla vita vissuta fino a quel momento. Questa diviene una grande opportunità per iniziare a vivere veramente o se si vuole a divenire gli sciamani o guaritori di se stessi.

Nella visione sciamanica ogni persona può trasformare la propria storia personale di sofferenza o disagio in una nuova storia che contiene la verità ed il ricordo di chi realmente si è. Questa piccola presa di coscienza se coltivata con forza e determinazione può portare a cambiamenti interiori enormi. Da questo momento in poi le possibilità di nuove strade da percorrere sono innumerevoli ma è sicuro che ad ognuno arriva ciò che è in perfetta risonanza con le proprie caratteristiche. Per chi sceglierà la via dello Sciamanesimo moderno è opportuno innanzitutto sapere che è necessario che si cimenti in modo onesto e profondo. La mente deve essere libera da ogni pregiudizio per far spazio così ad altri canali percettivi e sensoriali. Questo passaggio permetterà l'espressione di nuove sensibilità accentuando così le emozioni di compassione, empatia, fede e apertura di cuore.





La strada dello sciamano moderno oggi come allora, porta alla riscoperta della sacralità della Creazione e della propria esistenza. Man mano che il praticante rilascia le sovrastrutture umane e si ripulisce, riscopre la vera essenza della vita, l'unità alla terra e a tutte le sue creature constatando che siamo tutti interconnessi e interdipendenti l'uno dall'altro.

Questo profondo legame con la natura ci riporta a ritrovare la sintonia con i suoi cicli, i suoi ritmi e le sue creature. In questo processo di consapevolezza e riconnessione al Divino, siamo sempre affiancati e aiutati da forze amorevoli e compassionevoli che ci sostengono e proteggono. Con la pratica sciamanica saremo sempre più capaci di riconoscere questi esseri e le energie elementari come tutti i regni della natura.

Lo sciamanesimo ci permetterà di aprire porte e connessioni che al comune uomo sembreranno a volte futili e infantili ma che ci permetteranno di vedere e vivere la vita con gli occhi puri di un bambino. Inoltre, tutto ciò ci permetterà di viaggiare, ognuno in base alle proprie prerogative, nella realtà non-ordinaria, imparando a comunicare con lo spirito degli alberi, delle piante, degli animali, delle rocce, dei minerali, come anche dello spirito degli elementi.





Oggi più che mai abbiamo la necessità di ritrovare la connessione con la natura e le sue manifestazioni. Tramite questa connessione è possibile riportare equilibrio e armonia nella nostra vita come per tutto il pianeta. È tempo di riappropriarci del nostro vero potere e riconoscere che siamo noi gli artefici della nostra vita.

Siamo tutti parte di un'unica creazione e separandoci da essa abbiamo causato un danno irreparabile a noi stessi e all'ambiente. Se iniziamo a prendere coscienza di ciò, abbiamo compiuto il primo passo per divenire praticanti sciamani moderni.

Non possiamo sicuramente comportarci come i nostri antenati ma ognuno di noi troverà la sua giusta maniera per esprimersi in questo ambito. Il vero apprendimento inizia quando riconosciamo il nostro ruolo nello schema del Disegno Divino e la nostra parte essenziale e unica da esprimere. Una volta aperte queste porte ci lasceremo trasportare dal flusso naturale che ci permetterà di fluire liberamente verso il nostro destino e la nostra manifestazione.

La Creazione è un ricco Universo di Creature che interagiscono in perfetta armonia e unione. Solo con il riconoscimento di tutto ciò, l'uomo riuscirà a risanare le ferite causate dall'allontanamento verso se stesso e ritrovare la strada verso Dio.

Il mondo che ci circonda è ricco di messaggi e di aiuti. Gli animali, le piante e i minerali ci parlano e ci supportano. Gli alberi e gli esseri elementari ci suggeriscono delle strade che portano, con semplicità, alla riscoperta della verità dentro di noi.

La via dello sciamanesimo moderno, come quello antico, rimane comunque una via legata al contatto con l'essenza della "Pachamama" ossia della nostra Madre Terra. È una via legata alla riscoperta dell'innocenza in noi stessi che aprendo i nostri sensi all'ascolto dell'esistenza che ci circonda, ci permette di seguire un sentiero che porta al rispetto, all'armonia e all'amore.

Teresa Columbano – Associazione Nuova Terra – (In Viaggio con la Luna)

*Fonti:*

*Jung e lo sciamanesimo di C. Michael Smith ediz. Amrita*

*Il Vischio e la Quercia di R. Taraglio ediz. L'Età dell'Acquario*

*Il viaggio sciamanico di Sandra Ingerman ediz. Crisalide*

*Sciamanesimo Celtico di John Matthews ediz. l'età dell'Acquario*

*[www.sciamanesimoeguarigione.it](http://www.sciamanesimoeguarigione.it)*

*[www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)*

*[www.studisciamanici.it](http://www.studisciamanici.it)*

*[www.visionesciamanica.it](http://www.visionesciamanica.it)*

*[www.ilcerchiosciamanico.it](http://www.ilcerchiosciamanico.it)*

*immagini tratte dal Web*