

KENNETH MEADOWS

LA VIA DEGLI
SCIAMANI



ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *Where Eagles Fly*
Traduzione di Daniela Ferrari

Copyright © Kenneth Meadows 1998
Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.

Copyright © 2019 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A

Ringraziamenti

I miei più sentiti e sinceri ringraziamenti a tutti coloro che hanno dato il loro contributo alla creazione del presente libro e senza i quali quest'ultimo non avrebbe potuto essere terminato.

Ai miei insegnanti delle popolazioni indigene d'America, che mi hanno avviato alla via sciamanica e alla scoperta di me stesso.

Ai tre monaci che mi hanno introdotto all'antica saggezza del Tao.

A Rod Nicholson, che ha visitato mezzo mondo per «ricordarmi» ciò che andavo cercando e per aiutarmi a riconoscere la vera natura di ciò che ostacola la percezione del reale.

A Gaye Wright, australiana, per avermi messo in condizione di colmare lo spazio che separa Oriente ed Occidente, di vivere e di comprendere l'importanza della Dinamica del Ch'i, nonché di dividerne le verità fondamentali con altre persone.

A Inoha, la cui spiritualità polinesiana procede, per molti versi, parallela al mio cammino, per le «conferme» che mi ha dato.

Al mio più importante maestro, Orso d'Argento, e a Kili, il cui nome, in lingua hawaiana, significa «Pioggia Delicata», per avermi fatto scoprire l'Acqua della Vita.

A coloro che condividono con me il retaggio della tradizione anglosassone ed europea, per ciò che mi hanno insegnato in ordine alle mie origini.

Ai miei studenti di diverse nazionalità, che hanno preso parte agli insegnamenti ed alle esperienze straordinari, descritti in questo libro, e che, rendendomi partecipe dei cambiamenti che avvenivano nella loro vita e dell'effondersi della bellezza dei loro singoli spiriti, mi hanno dato una lezione impareggiabile.

Ai miei assistenti e alle mie guide dell'Ecologia Spirituale (gli esseri viventi dei Regni Animale, Vegetale e Minerale), che condividono con noi

le meraviglie della Terra e che noi continuiamo a sfruttare crudelmente, ignari ancora oggi del grado di «parentela» che ci unisce.

E, soprattutto, a mia moglie, Beryl, mia compagna di vita, e mia meravigliosa guida.

Come è nato questo libro

La parola ci permette di comunicare agli altri i pensieri, le idee e i concetti, e di descrivere ciò che abbiamo appreso e ciò che abbiamo vissuto. Talvolta, proprio attraverso l'atto dello scrivere, è possibile trasmettere un'essenza che non appartiene alla mente, poiché non si tratta di un'attività propria dell'intelletto o dell'immaginazione. Tale essenza proviene, invece, dallo Spirito e perviene allo Spirito di colui che sa leggere le parole a cuore aperto.

Prefazione

*Nella vita ogni esperienza è un'opportunità
che ci viene offerta perché possiamo apprendere qualcosa di nuovo
e perché possiamo cambiare, a nostro sommo beneficio.*

La sciamanologia dà l'opportunità di sperimentare lo straordinario nel corso di una vita ordinaria. Con tale termine, che io stesso ho coniato, si definisce una tecnica per ampliare la consapevolezza umana a livelli di percezione nuovi ed affascinanti, e per aumentare l'intensità della propria vita. La pratica della sciamanologia migliora le potenzialità latenti in ogni individuo, stimola la creatività e sviluppa le forze interiori attraverso un processo di armonizzazione con le energie benefiche della Natura e delle potenze cosmiche dell'Universo.

La sciamanologia è l'espressione moderna di un'antica saggezza, nonché l'essenza stessa del sapere degli sciamani benevoli (i visionari e i «Saggi» di ogni razza e cultura), i quali, attraverso la tradizione orale, hanno tramandato la propria conoscenza dei «misteri» della vita fino ad oggi, cioè fino al momento della loro rivelazione. La sciamanologia svela queste verità «nascoste», descrivendole con un linguaggio moderno, che ne rende possibile la comprensione, e adattandole alla società contemporanea, affinché chiunque desideri occuparsene in modo positivo disponga di uno strumento efficace al fine di raggiungere l'equilibrio con la Natura e l'armonia con il proprio mondo interiore.

La sciamanologia non è una religione né una filosofia: non propone dottrine in cui credere, né concetti su cui disputare; è priva di capi spirituali che richiedono fedeltà, di una gerarchia che comporta l'obbedienza, di guru a caccia di proseliti. Essa trascende i confini della fede: è piuttosto un processo di acquisizione del sapere attraverso l'esperienza dell'agire, perché le risposte

ad alcuni misteri inesplicabili della vita vanno oltre le costrizioni che ogni cultura si impone sotto forma di condizionamenti storici, sociali e politici. La sciamanologia riconosce un'essenza comune a ciascuna cultura e, liberandola da ogni singolo contesto culturale, religioso e razziale, la accompagna fino alle soglie del ventunesimo secolo, rendendola in tal modo fruibile da tutti, per il beneficio di tutti. Essa non presenta inoltre affinità con i metodi di training mentale, i quali, per essere pienamente efficaci, richiedono l'adesione ad un rigido codice disciplinare. La sciamanologia non è una prova di forza della mente nei confronti della materia, ma un processo naturale che consente a ciascun individuo di assumere il pieno controllo della propria vita attraverso lo Spirito, di scoprirne il senso e lo scopo, e di attuare la propria realizzazione.

La sciamanologia è un modo per entrare in contatto con la Natura e con ciò che è inerente alla nostra vita; di tutti i sistemi metafisici, quindi, non è soltanto il più naturale, ma anche il più pratico. Nonostante si fondi sulla Natura, esso non implica tanto la *venerazione*, quanto il *rispetto* della stessa.

Oggi l'impresa più ardua è la scoperta della nostra interiorità profonda, la rivelazione di ciò che in verità siamo (cioè, *Spirito*) e, di conseguenza, l'attribuzione di un senso autentico alla nostra vita. La sciamanologia spiega che cosa significa essere realmente «spirituali», che è diverso dall'essere religiosi: vivere spiritualmente è un'attività *ordinaria*, vincolata all'esistenza quotidiana, che non ha nulla a che fare con la fede! È un'attività possibile anche nel corso di un'occupazione impegnativa, al punto che persino le faccende di tutti i giorni (quali, ad esempio, cucinare, lavare i piatti, fare la spesa al supermercato o riparare qualcosa) possono racchiudere in sé una valenza spirituale superiore ad una preghiera recitata in chiesa, ad una meditazione in un luogo sacro domestico, ad un mantra intonato in completa solitudine o ad un rituale mistico! Perché essere spirituali significa entrare in armonia con il nostro Io *naturale*, che è puro Spirito.

La sciamanologia mira al conseguimento dell'unità di mente, cuore e Spirito; è un processo di intensificazione della vita, attraverso il quale Corpo, Mente, Anima e Spirito vengono stimolati perché funzionino congiuntamente, in un rapporto dinamico e armonioso, finalizzato al compimento della nostra natura *multidimensionale*. E poiché tale processo si può *confermare* attraverso l'esperienza pratica e *verificare* tramite le nostre facoltà percettive, la sciamanologia potrebbe essere definita una Scienza dello Spirito.

Il rinnovato e recente interesse nei confronti dello sciamanesimo è indice di un bisogno emergente dell'uomo di conformarsi alla Natura e

alle sue forze latenti, nonché di attribuire un senso alla propria esistenza. Il recupero di usanze, rituali e tradizioni delle popolazioni indigene, tuttavia, serve solo a sostituire un condizionamento con un altro e a favorire il sorgere di un nuovo culto. Non è rifugiandosi nel Passato che l'uomo progredisce; da esso può però imparare, assicurandosi in tal modo un Futuro migliore sulla base di scelte e decisioni del Presente. Se ci vogliamo liberare dai condizionamenti che ci hanno estraniati dalla Natura e che ci impediscono di raggiungere una condizione in cui sia possibile la presa di coscienza e il passaggio della nostra essenza a livelli superiori di consapevolezza, si rende necessario un miglioramento che trascende i limiti dello sciamanesimo tribale e delle tradizioni culturali.

Lo sviluppo della nostra civiltà è avvenuto in base al principio per cui il progresso è perseguibile soltanto attraverso la manipolazione e lo sfruttamento delle risorse naturali e degli altri esseri viventi. Da sempre tale concetto costituisce il nocciolo del pensiero politico, economico, scientifico e medico, nonché, bisogna riconoscerlo, anche dell'atteggiamento religioso. Noi tutti siamo stati indotti a credere che l'uomo sia sostanzialmente un essere pensante, superiore al resto delle creature, capace, proprio in virtù del pensiero, di modificare l'ambiente in cui vive in modo tale da conformarlo alle sue esigenze. Tuttavia, tutte le difficoltà in cui ci imbattiamo quotidianamente, come individui e come collettività, non sono dovute alla nostra facoltà di pensiero, ma alle nostre *scelte*! La sciamanologia propone all'umanità un approccio diverso, suggerendo di prestare sempre attenzione alla voce del cuore, di compiere le proprie scelte in accordo con le indicazioni dello Spirito, in modo da promuovere l'armonia piuttosto che il soddisfacimento dell'*Ego* e dell'interesse personale. Con l'espressione interesse personale s'intendono principalmente le proprie necessità e i propri desideri, l'appagamento dell'*Ego*, il che si manifesta sotto forma di egoismo, insensibilità, indifferenza, ignoranza, intolleranza, avidità, dogmatismo e desiderio di dominio.

In definitiva, quindi, a produrre cambiamenti nella vita degli individui non è tanto la facoltà di concepire pensieri e generare idee, quanto quella di fare *scelte*: da ciò ci deriva la nostra vera forza. Sia il nostro mondo personale, sia quello «più vasto» che ci circonda sono il risultato diretto delle scelte da noi operate. Ciascun individuo subisce le conseguenze di decisioni personali e collettive; la sua esistenza è, in parte, proprio un apprendere attraverso l'esperienza, che è il risultato diretto delle scelte proprie e altrui.

La confusione e la disarmonia del mondo «esterno» sono conseguenti alle decisioni prese dalla mente senza la compartecipazione dello Spirito.

Se il nostro pianeta è nello scompiglio totale e la Terra soffre a causa dell'inquinamento e dell'eccessivo sfruttamento è perché noi stessi siamo inquinati *dentro* e veniamo sfruttati dai condizionamenti che ci vengono imposti. Il mondo «esterno» non è che una proiezione del nostro mondo interiore: se il nostro desiderio più intenso è quello di vivere in un mondo migliore, abbiamo il dovere di rendere la dimensione *interiore* adeguata per l'«Io» spirituale. La trasformazione esteriore si compirà soltanto se si riuscirà a cambiare innanzitutto il mondo interiore. I cambiamenti «esterni» hanno infatti inizio «all'interno» cioè dentro noi stessi. Nella sciamanologia il mutamento avviene prima di tutto a livello interiore, poiché questo è il modo naturale, secondo i suggerimenti della Natura. Lo stato naturale è l'armonia, che si può definire come un assieme di qualità che danno origine alla bellezza. Con l'esortazione a «Camminare nella bellezza», uno sciamano di una popolazione indigena americana incoraggiava la propria gente ad esprimere le energie in modo naturale, così da creare la bellezza. Qualsiasi parola, pensiero, sentimento, suono, sguardo, oggetto o azione che generi armonia produce anche bellezza, poiché è armonico ciò che crea bellezza. La bruttezza, la dissonanza e il caos sono il risultato dell'ignoranza, dell'imposizione di convinzioni e condizionamenti che operano esternamente, ai danni dell'interiorità.

La maggior parte di noi vive senza sapere che cosa vuole, ma con la certezza che, qualsiasi cosa sia, non è in nostro possesso. Col passare del tempo la bramosia nei confronti di tutto ciò che è materiale, stimolata dalla società consumistica, dell'usa-e-getta, e incoraggiata da un sistema orientato a soddisfare le esigenze del consumatore, si è fatta insaziabile: siamo ineluttabilmente condizionati ad avere sempre più e, nel contempo, a volere sempre più.

Chi ci ha educati, governati e guidati spiritualmente fino ad oggi è il diretto responsabile di questa nostra dipendenza! Oggi la Terra è soffocata dall'inquinamento, devastata dallo sfruttamento, sconvolta dal dolore, disonorata dalla follia, dall'ignoranza, dall'ingordigia e dall'avidità dell'uomo; non solo non le viene più riconosciuto il ruolo legittimo di Madre, ma viene considerata come un oggetto da «usare».

Il risanamento della Terra ed il ripristino di una condizione di equilibrio saranno possibili solamente quando riusciremo a liberarci da tali condizionamenti, quando non potremo più tollerare di essere schiavizzati e manipolati, quando faremo in modo che la ricerca della Verità parta dal *cuore* in risposta ad un richiamo dell'*Anima*. La verità in ordine alla nostra natura spirituale ha un valore inestimabile: non può però esserci donata,

perché finiremmo per credere che non ne abbia alcuno. Dovendo necessariamente attribuirle un prezzo, si tratterebbe di una cifra tanto elevata che nessuno potrebbe permettersela. Tuttavia, se per poter giungere alla verità è necessario attenersi a ciò che la sua luce rivela, ne consegue che non è rilevante la verità in sé, bensì la sua *comprensione*. Quest'ultima è un vero e proprio tesoro. **Possiamo apprezzare la Verità soltanto comprendendola.**

Il presente libro è il distillato di un'antica verità che tende all'armonia e alla bellezza: si richiama alle fonti dell'esoterismo occidentale, agli insegnamenti taoisti, alle tradizioni mistiche dei popoli nordici, alla spiritualità dei nativi americani, al sapere dei kahuna hawaiani, al naturalismo delle popolazioni aborigene australi e all'esperienza della comunicazione con i vari livelli interiori dell'esistenza. L'obiettivo che si pone è quello di riavvicinare il lettore a quella dimensione «perduta» che è la conoscenza della sua vera identità e che egli desidera riconquistare per giungere a un livello superiore di consapevolezza.

Il velo di segretezza che un tempo oscurava tale sapere e lo rendeva patrimonio esclusivo di una ristretta élite è stato ormai strappato grazie a un processo di illuminazione che ha coinvolto, e coinvolge tuttora, numerosi individui e gruppi appartenenti a razze e a nazionalità diverse, apparentemente non correlati fra loro. Tale patrimonio risulta pertanto disponibile a tutti coloro che possiedono cuori e menti sufficientemente aperti ad accoglierlo. Sembra che si stia avverando la profezia di un nativo americano, che preannunciava l'avvento del Tempo della Rivelazione, in cui i Fuochi Sacri, ai quali gli anziani della tribù avevano simbolicamente affidato il Sapere prima che la loro gente fosse sterminata, sarebbero stati riaccesi in altre terre, da genti di razze e lingue differenti e dai discendenti dei loro stessi oppressori. La profezia narrava inoltre dell'avvento del Tempo della Rivelazione, in cui la Terra stessa sarebbe stata vittima di un'avidità e di un egoismo sfrenati. Questo tempo di *rivelazione* spirituale è, dunque, giunto!

La verità spirituale è talmente elusiva che è assurdo pensare di sperimentarne i benefici prima di applicarla, come si potrebbe fare con una teoria scientifica, effettuando un esperimento per provarne la validità. La verità che si vorrebbe «verificare» è inseparabile da noi stessi: non siamo scienziati alle prese con un test valutabile oggettivamente, *dall'esterno*. La verità spirituale è parte integrante di noi e noi siamo parte di essa. Si trova *dentro* di noi e potremo confermarne la validità semplicemente testimoniandola!

Questo libro non racchiude una serie di esercizi monotoni, ma offre

l'opportunità stimolante di scoprire la verità attraverso le *esperienze*. Molte persone hanno fatto tali esperienze e le hanno trovate valide, efficaci ed illuminanti. Mi sia concesso, pertanto, di sostenere che la sciamanologia ci sottrae alla ricerca infinita per portarci su un cammino che permette di vivere la gioia della *scoperta*.

La *scoperta* dell'armonia con la Natura e con noi stessi.

La *scoperta* che la Terra è un essere vivente che ci nutre e ci sostiene in vita; la scoperta, quindi, di vivere in relazione con tutte le creature della Terra.

La *scoperta* di un approccio diverso all'Anima e del modo con cui integrare tutti gli aspetti del nostro essere che operano ai vari livelli dell'esistenza.

La *scoperta* dell'«io» originario, dell'Io Autentico, e la presa di coscienza del suo essere composito.

La *scoperta* che la sciamanologia non è un «sistema» o un «metodo» ma semplicemente un *processo*, un processo di trasformazione che modifica la nostra percezione della vita, affinché sia possibile iniziare un nuovo giorno con la stessa gioiosa attesa che avevamo da bambini, quando la vita era una grande avventura.

L'adesione alla sciamanologia tramuterà ogni giornata della nostra vita in un'avventura meravigliosa ed emozionante, modificando la nostra coscienza e dandoci una conoscenza più approfondita di noi stessi!

Il miracolo dell'essere umano

*Il cambiamento in sé non è doloroso,
lo è la resistenza ad esso.*

Stiamo per iniziare un'esperienza avvincente e affascinante, un'esperienza di scoperta autentica, che ha come obiettivo la rivelazione dello scopo ultimo del nostro esistere, la risposta alle domande: *chi siamo, che cosa siamo e perché siamo?* Ma prima di iniziare l'avventura, proviamo a considerare per qualche istante il miracolo dell'essere. Il miracolo del *nostro* essere!

Noi siamo vivi e consapevoli. Attraverso la vista, l'udito, il tatto, il gusto e l'olfatto possiamo percepire la realtà che ci circonda. Possiamo vedere il cielo e le nubi, gli alberi, l'erba e i fiori. Possiamo sentire il vento nei capelli e la carezza della pioggia sul viso. Possiamo udire il canto degli uccelli e il rombo del traffico, protenderci per toccare un fiore, per apprezzarne la trama delle foglie e odorarne la fragranza dei petali. Possiamo prendere un libro, leggere parole e frasi scritte da qualcuno che non conosciamo, e dividerne i pensieri più intimi. Possiamo muoverci a nostro piacimento, perché il corpo risponde automaticamente ai nostri desideri: è, infatti, una miracolosa macchina vivente che dobbiamo soltanto alimentare, dissetare e non trascurare, una macchina capace di riassetarsi autonomamente e di rinnovarsi continuamente.

IL CORPO FISICO

Il nostro corpo è una struttura complessa costituita approssimativamente da 100 milioni di milioni (100.000.000.000.000) di cellule. Come

gli individui, le cellule possiedono affinità e differenze: vivono aggregate in «famiglie» ed operano in gruppi e in comunità per il benessere dell'insieme, così come gli esseri umani si assumono l'impegno di un lavoro e di una famiglia e operano per la prosperità collettiva.

Ogni cellula microscopica è una struttura «completa», con un «corpo» fluido protetto da una «cute» porosa; possiede persino un'identità ed ha coscienza della propria funzione. Eppure, assieme ad una miriade di altre cellule, essa rientra nell'organizzazione di una struttura molto più grande: il corpo! Il nucleo centrale di una cellula controlla attentamente le sue attività; contiene una quantità incalcolabile di informazioni archiviate nel DNA (l'acido desossiribonucleico, costituito da protidi disposti a doppia elica), atte a creare ogni struttura del corpo umano; il nucleo di ogni cellula possiede, quindi, un numero di informazioni sufficienti a sostituire tutte le sue parti. Cionondimeno, ciascuna cellula assolve soltanto alle funzioni dettate dalle istruzioni contenute nel nucleo, mirate al conseguimento di un obiettivo specifico e alla moltiplicazione.

L'apparato scheletrico funge da sostegno dei tessuti molli del corpo ed offre protezione agli organi vitali, ossia ai centri di controllo e ai sistemi di supporto dell'organismo. La muscolatura rende possibili i movimenti del corpo. I muscoli (ve ne sono più di 600) hanno funzioni specifiche e possono essere volontari e involontari: i primi, regolati dall'attività mentale conscia e inconscia, si contraggono e si rilassano a seconda dei messaggi che ricevono dal sistema nervoso centrale, la rete comunicativa dell'organismo. I secondi svolgono la propria funzione automaticamente, a livello inconscio, sono regolati da impulsi propri e sono sempre attivi. Il sistema di controllo è rappresentato dalle ghiandole, la cui attività, combinata a quella del sistema nervoso, garantisce il funzionamento armonico dell'intero organismo.

L'apparato circolatorio, costituito da vene, arterie e capillari, è deputato al nutrimento di ciascuna cellula, che attraverso il sangue riceve così le sostanze necessarie e l'ossigeno. Il sangue viene immesso in circolo dalle pulsazioni del cuore, le cui contrazioni permettono anche di convogliare quello venoso carico di anidride carbonica verso i polmoni. Quest'ultima viene eliminata a livello polmonare, mediante l'espirazione, mentre le altre sostanze di rifiuto vengono trasportate agli organi che costituiscono il sistema di depurazione dell'organismo. L'impianto depurativo vero e proprio è rappresentato dal fegato, mentre a reni e intestino è preposta l'eliminazione effettiva dei prodotti di scarto. L'apparato digerente opera secondo la stessa logica di una catena di «smontaggio»: il cibo viene

demolito in sostanze chimiche semplici, in modo da rendere possibile l'assimilazione degli elementi nutrienti e, di conseguenza, il sostentamento dell'intero organismo.

Gli organi di senso permettono all'organismo di raccogliere informazioni dall'ambiente esterno e di trasmetterle al cervello per l'analisi e l'elaborazione. Gli stimoli luminosi provenienti dall'esterno raggiungono la retina che, a sua volta, trasmette al cervello impulsi elettrici; quest'ultimo, infine, li decodifica immediatamente.

La cute è dotata di speciali recettori sensoriali in grado di registrare le variazioni di temperatura e di percepire il contatto, la pressione e il dolore. L'insieme di tali percezioni consente al nostro organismo di ricevere ulteriori informazioni dal mondo esterno e di raccogliere eventuali segnali di pericolo.

L'orecchio è l'organo deputato alla percezione dei suoni. Le vibrazioni esterne che giungono al padiglione auricolare si propagano attraverso un meato che conduce al timpano, da dove vengono successivamente trasmesse al cervello. L'orecchio umano è in grado di recepire suoni con frequenze d'onda comprese tra i 16 e i 20.000 Hz al secondo.

L'olfatto permette all'uomo di discernere gli odori. Ciò è possibile grazie ad una reazione chimica che si verifica tra i recettori sensoriali e quelli delle mucose nasali; dal naso gli stimoli olfattivi vengono inviati al cervello per la decodificazione. Il senso del gusto è correlato con recettori, chiamati papille gustative, localizzati in varie zone della lingua, che ci consentono di sentire i sapori (amaro, dolce, acido e salato) e di trarre piacere dal consumo del cibo necessario al nostro sostentamento. La lingua dà anche informazioni importanti riguardo alla temperatura e alla composizione degli alimenti ingeriti, disciolti dalla saliva.

Uno dei più importanti mezzi di comunicazione di cui l'essere umano dispone è la parola. I suoni emessi dalla vibrazione delle corde vocali, situate nella laringe, fuoriescono dalla bocca e vengono modulati con l'aiuto delle labbra e della lingua; le corde vocali vengono attivate dall'aria espirata e dagli impulsi che il cervello invia alla loro muscolatura.

Il nostro organismo possiede un meccanismo automatico di difesa: in caso di pericolo imminente nel sangue viene immesso un ormone, l'adrenalina, che fornisce all'intera muscolatura una «carica» superiore al normale e consente all'organismo una maggiore rapidità di movimento per un'eventuale fuga o una maggiore forza, per affrontare al meglio una situazione di emergenza. La liberazione di adrenalina comporta, contemporaneamente, l'accelerazione del battito cardiaco, con la conseguente

manifestazione di una risposta emotiva automatica d'ira o di paura, che aumenta lo stato di attenzione dell'individuo, consentendogli di far fronte al pericolo.

L'organismo umano non solo è in grado di regolare la propria crescita, il proprio sostentamento e le proprie attività e di curarsi, ma possiede anche la facoltà di riprodursi, assicurando in tal modo la continuità della specie.

Prendiamoci cura, quindi, del nostro corpo. Riserviamogli almeno le attenzioni che serbiamo alla nostra automobile; godiamone, però, senza diventarne schiavi. Prestiamo attenzione ai suoi messaggi senza confonderli coi capricci della mente, perché il nostro Ego avrebbe allora il sopravvento e trasformerebbe la cura del corpo in vanità. Portiamogli rispetto; non dimentichiamo che funge da ponte tra l'Anima e la mente, che grazie ad esso abbiamo fondamento e radici. È l'amico e il compagno del nostro Cammino sulla Terra. Nutriamolo, prendiamoci cura di lui: non è un avversario, ma un alleato. Che senso avrebbe tormentarlo?

LA MENTE

Il nostro organismo è simile, sotto certi aspetti, al personal computer con il quale ho scritto questo libro, anche se il mio strumento di lavoro non sarà mai altrettanto bello e sofisticato. Il computer è personale perché appartiene a me, cioè al suo operatore. Volendo ricorrere ad una metafora tratta dal mondo dell'informatica, l'organismo umano corrisponde all'«hardware» di un personal computer: perché per poter funzionare, abbisogna delle informazioni necessarie provenienti dal «software», l'insieme dei linguaggi e dei programmi del sistema. Il software rappresenta quindi la nostra mente, che gestisce il computer e ne consente il funzionamento con la massima efficacia. Esso dispone, in sostanza, dei pensieri, delle parole e dell'immaginario che regolano le diverse funzioni del corpo.

In tal modo l'«io» che si occupa delle «operazioni informatiche» (che osserva, che sente, che tocca, che risponde) non è il corpo fisico, che pure abbonda di qualità positive e che ha molteplici funzioni: esiste un'altra struttura, una struttura incorporea: la mente.

Essa ci permette di avere il controllo dei movimenti del corpo, di concepire pensieri attraverso i quali analizziamo e diamo un senso agli eventi e ricaviamo una nostra percezione della realtà. La mente ci consente di serbare memoria del nostro vissuto e, tramite quel computer biologico

che è il nostro cervello, di fruire di tale memoria nell'istante in cui ci è necessaria. Nonostante sia «separata» dall'organismo, essa ne costituisce tuttavia il nucleo funzionale.

Il cervello è l'organo deputato al controllo delle attività volontarie e involontarie dell'organismo umano. Esso riceve e invia messaggi per mezzo di impulsi elettrochimici ed è in grado di custodire, preservare ed elaborare tutte le informazioni. A differenza della maggior parte dei computer, tuttavia, il cervello ha la facoltà di riprogrammarsi nell'eventualità che si prospetti un cambiamento di vita in un individuo, e di sbarazzarsi dei condizionamenti passati. Grazie alla mente l'uomo riesce a concepire nuovi progetti e a realizzarli. I pensieri, le idee e le opinioni che abbiamo ci appartengono, ma non formano l'«Io» più di quanto possa fare il corpo. Analogamente, nemmeno la mente rappresenta il nostro «Io»: essa è soltanto uno strumento di cui esso si serve.

L'ANIMA

Ma allora, se non siamo né corpo né mente, che cosa siamo? Forse, Anima? Probabilmente a tutti noi è stato detto che l'uomo possiede un'Anima. Raramente, tuttavia, ci viene spiegato che cosa essa è! Nella maggior parte dei casi questo avviene perché nemmeno le persone che ce ne hanno parlato sanno che cosa essa è in realtà. In genere, l'Anima è considerata un'entità in cui si deve *credere*, più che un'entità da *conoscere*. Data la sua incorporeità, le scienze sperimentali, infatti, non sono state in grado di descrivere, definire o scoprire l'Anima; la psicologia, d'altronde, non sa come rapportarsi ad essa, in quanto non appartiene alla mente. L'Anima, quindi, viene ritenuta una componente del mondo «spirituale», oggetto di studio della teologia. Tuttavia, poiché l'Anima viene concepita come un'«entità» spirituale e nebulosa, che in qualche modo racchiude le nostre caratteristiche morali, etiche e comportamentali, e che corre persino il rischio di «perdersi», anche le descrizioni teologiche rimangono piuttosto vaghe. E visto che la maggior parte degli individui, anche se rigidi in merito alle proprie convinzioni religiose, non è consapevole di avere un'Anima, dovremmo forse credere che la quasi totalità degli esseri umani non la possieda?

La concezione sciamanica dell'Anima è molto più comprensibile. L'Anima è un corpo di luce, una luce presente internamente a ciascun individuo. E poiché la luce è una forma di energia, l'Anima rappresenta

il nostro corpo di Energia luminosa e la fonte dell'Energia vitale. Benché l'Anima sia parte integrante di noi e abbia approssimativamente la stessa localizzazione spaziale dell'organismo e lo compenetri, non coincide con tale spazio, ma occupa un altro piano o livello di esistenza, che si potrebbe definire Dimensione dell'Anima. In altri termini, l'Anima, come la mente, è una componente incorporea dell'Io, con funzioni e finalità completamente originali e proprie. L'Anima non è la continuazione della sostanza fisica; è vero piuttosto il contrario, cioè che il corpo è emanazione dell'Anima. Uno dei motivi per cui l'Anima non partecipa all'esistenza quotidiana conscia lo si deve al fatto che è stata confinata nell'incertezza della fede ed è stata sottratta alla possibilità di essere esperita nella *realtà* di tutti i giorni. Questo è veramente un peccato, perché l'Anima è *reale* quanto un corpo fisico, anzi è più «reale», in quanto la sua permanenza è più duratura.

Passeremo ad esaminare la natura dell'Anima in maggior dettaglio nei successivi capitoli. Per il momento consideriamola come qualcosa che ci appartiene, come il corpo e la mente. Non si tratta ancora del nostro «Io», ma è il concetto che vi si avvicina maggiormente. E quindi, se né il corpo, né la mente, né l'Anima sono l'«Io», quest'ultimo che cos'è?

LO SPIRITO

Siamo Spirito! Non un corpo con uno Spirito, ma l'esatto contrario di ciò che siamo sempre stati indotti a credere: uno Spirito dotato di una dimensione fisica, uno Spirito con una mente e con un'Anima. Siamo esseri compositi formati da corpo, mente, Anima e Spirito, che possono tuttavia trovarsi «disgregati» se il corpo e la mente perdono il contatto cosciente con l'Anima e lo Spirito, e se uno di essi (o entrambi) non è in sincronia con gli altri.

Qual è la differenza tra Anima e Spirito? Si potrebbe considerare l'Anima come la «Luce» del singolo individuo e lo Spirito come la sua «Vita», la sua essenza. Lo Spirito è l'essere originale ancora privo di forma propria. L'Anima è il suo nucleo funzionale, il Controllore della Missione. Ogni spirito possiede il dono della *libertà*. La libertà *decide* di generare le proprie Energie vitali e di consacrarle all'armonia, in un rapporto di interdipendenza con gli altri esseri, sulla base del rispetto e del perfezionamento di ciascun individuo. Oppure di utilizzare le proprie energie per la propria espansione, a danno altrui. È la Libertà di scegliere la direzione

ne dell'Armonia o della Volontà Autonoma. L'Armonia rappresenta un fondamento che garantisce l'evoluzione equilibrata della Totalità e del singolo: la crescita di un singolo individuo favorisce infatti quella dei suoi simili. La Volontà Autonoma è ciò che disgiunge gli esseri umani, poiché mira all'espansione del singolo a scapito della collettività e, così facendo, genera una serie di energie distruttive quali ingordigia, invidia, gelosia, odio, vendetta, malvagità, avidità, disperazione e confusione.

L'Io Reale è, quindi, un'entità spirituale, dotata di manifestazione fisica e mentale. Ciò che è spirituale non è visibile, ma la sua presenza è percepibile; ciò che è spirituale, inoltre, è consapevole della propria esistenza. L'Io, si è detto, è uno Spirito consapevole della propria esistenza, della propria identità individuale, della propria unicità sulla Terra. È uno Spirito dotato di un corpo attraverso il quale gli è concesso di sperimentare le conseguenze di scelte ed azioni proprie e altrui. La vita sulla Terra è, pertanto, un viaggio compiuto dallo Spirito attraverso le frequenze «più lente» della realtà fisica, al fine di esprimere se stesso sotto forma di esperienze e di dare in questo modo configurazione e struttura al proprio futuro (il proprio *destino* personale).

Lo Spirito rappresenta la sostanza del nostro io e per questo non ha età. Ecco perché, a mano a mano che si invecchia fisicamente, non si percepisce in realtà alcun invecchiamento «interiore»; per quanto il nostro organismo sia soggetto ad un continuo mutamento (a partire dalla nascita, attraverso l'infanzia, l'adolescenza, e fino all'età adulta ed alla maturità) e il nostro aspetto esteriore si modifichi perpetuamente, «noi» non cambiamo: rimaniamo anzi coscienti del nostro immutabile «io» nel corso degli anni. Mentre il corpo, i pensieri e le opinioni cambiano, la nostra identità rimane invariata. Gli anni non modificano né limitano il nostro «io»: all'età di sessant'anni siamo gli stessi che eravamo a quella di sedici. Il nostro «io» non cambia, è rimasto e rimarrà sempre se stesso, poiché lo scopo della Vita consiste nell'arricchimento e nella preservazione, in altri termini, in una crescita *naturale* (organica), in un processo continuo di apprendimento, formazione e perfezionamento dello Spirito.

La nostra vita, si è detto, ha uno scopo: vi è indubbiamente un fine del nostro esistere. Viviamo non in virtù dell'«accidentalità» del nascere, ma per perseguire il nostro obiettivo, per attuare la nostra ragione di *essere*. Questo è il miracolo, la meraviglia dell'*essere*!

Indice

<i>Ringraziamenti</i>	»	7
<i>Prefazione</i>	»	9
Capitolo 1 - Il miracolo dell'essere umano	»	15
Il corpo fisico.....	»	15
La mente	»	18
L'Anima	»	19
Lo Spirito	»	20
Capitolo 2 - Il corpo energetico	»	23
I chakra	»	25
Lavorare con il Corpo Energetico.....	»	37
Capitolo 3 - Le realtà differenti	»	45
La consapevolezza	»	45
Le percezioni della realtà.....	»	53
Capitolo 4 - La realtà della mente	»	57
La mente	»	58
L'Ego.....	»	65
Il Cosmo dello sciamano.....	»	67
I portali	»	71
Capitolo 5 - La personalità terrena	»	75
La Ruota della Medicina	»	77
La Medicina della Terra.....	»	79

Capitolo 6 - Influssi cosmici	»	95
La comprensione di sé tramite la Ruota della Medicina	»	96
I Quattro Punti Cardinali	»	99
Il Feng Shui	»	100
Collegarsi con i punti cardinali	»	100
Le Quattro Forze ed i colori	»	105
Lo Wakan-Tanka	»	106
Yang e Yin	»	107
La dinamica della Vita	»	108
I Quattro Elementi	»	111
I totem animali	»	113
I Cinque Elementi	»	114
L'alfabeto genetico	»	118
Capitolo 7 - «Ciò senza cui nulla può esistere»	»	121
Il Mana	»	122
Il Ch'i	»	125
La dinamica del Ch'i	»	126
Gli strumenti sciamanici	»	131
Capitolo 8 - Lavorare con gli Elementi	»	135
Lavorare con la Ruota della Medicina	»	135
Dare e ricevere	»	140
Le persone in piedi	»	141
In contatto con i Quattro Elementi	»	143
Il suffumigio	»	147
Capitolo 9 - La realtà dell'anima	»	155
Il corpo dell'Anima	»	159
Il Risanamento dell'Anima	»	161
L'Anima e l'esperienza	»	168
Scoprire lo scopo della propria Anima	»	171
Capitolo 10 - La realtà dello Spirito	»	173
Capitolo 11 - I diversi «Sé»	»	181
Il Sé-Ego: A-Uhane	»	184
Il Sé Nascosto: Unihipili	»	187
Il Sé Corporeo	»	191

Il Sé Superiore: l'Aumakua.....	»	196
Comunicare con l'Anima.....	»	198
La divinazione sciamanica.....	»	202
Integrare i quattro «Sé».....	»	204

Capitolo 12 - Il cammino dell'amore

e dell'armonia	»	207
L'Ego ed i condizionamenti.....	»	208
Liberarsi dalle energie condizionate	»	211
Il feticcio.....	»	212
La forza dell'Amore	»	216
Le Dimensioni dell'esistenza.....	»	218
Il potere della scelta	»	223
Il Cammino con il Cuore.....	»	224
<i>Cinquanta meditazioni sciamaniche di Kenneth Meadows</i>	»	231
<i>Glossario</i>	»	237
<i>Bibliografia</i>	»	249