

LA RUOTA DI MEDICINA E LA CARTOGRAFIA DELL'UNIVERSO SCIAMANICO VISTO DA UNA PROSPETTIVA TRANSPERSONALE E OLOTROPICA

Mario Lorenzetti

Facilitatore olotropico, shamanic e transpersonal counselor



I tre mondi rappresentati su un tamburo sciamanico Sami, XIX secolo

Introduzione

L'introduzione teorica che qui presento cerca di illustrare e sintetizzare la Ruota di medicina dei Nativi Americani all'interno della cornice cosmologica sciamanica, anche dal punto di vista della filosofia perenne, della psicologia transpersonale e dell'Holotropic Breathwork.

Entrerò nel merito della connessione tra Inner Healer olotropico, Grande Spirito interiore e processo di individuazione junghiano, in cui il Guaritore Interiore può essere visto come maestro e sciamano interiore e centro del processo di individuazione. Questa

tematica potrà tuttavia essere ulteriormente approfondita in futuro.

In questa mia sintesi integro la mia esperienza transpersonale e olotropica con diversi insegnamenti sciamanici da me seguiti negli ultimi decenni: "Foundation for Shamanic Studies" e quelli di Michael Smith, sciamano Cherokee e psicoterapeuta junghiano, proprio perché ponte tra via transpersonale e via sciamanica.

Questo scritto è una prima lezione teorica, ma può essere sviluppata a livello esperienziale sciamanico.

Tempo e spazio sacri e profani

Ognuno di noi è un minuscolo anello, tappa del processo della vita che ci precede e ci segue, iniziato in tempi immemorabili. Facciamo parte di quel Tutto da cui abbiamo origine, ma nascendo in questo mondo ne perdiamo memoria e ci percepiamo come Io separati, tuttavia dentro di noi, oltre questo “oblio ontologico”, c’è la memoria di tutto l’universo.

Sebbene questa memoria non sia ordinariamente accessibile, gli uomini da tempi ancestrali hanno esplorato l’interiorità della psiche per conoscere e guarire. Gli sciamani esplorano stati non ordinari di coscienza. I mistici di diverse latitudini, come descritto nella *Filosofia perenne* di Aldous Huxley, hanno



Tintagel, Cornovaglia. Labirinto: alla ricerca di ordine, orientamento e significato

descritto l'unità del Tutto. L'Albero della vita, l'Axis mundi, è un archetipo presente in molte culture ancestrali che rappresenta questa unità e consapevolezza: passare dall'incoscienza profana alla coscienza ontologica, dal labirinto, dal caos, alla ricerca del senso della vita e all'ordine del sacro.

Per Michael Harner, gli sciamani hanno per lungo tempo creduto che i loro poteri fossero i poteri degli animali, delle piante, del sole e di tutte le energie fondamentali dell'universo. Migliaia di anni prima delle scoperte di Charles Darwin, i membri delle culture sciamaniche hanno creduto che gli esseri umani e gli animali fossero legati da vincoli di parentela.

Nelle culture antiche la percezione e la nozione del tempo e della stessa vita umana erano circolari e strettamente collegate ai ritmi ciclici del giorno, delle stagioni e delle fasi lunari. Il tempo sacro era a sua volta rappresentato topologicamente attraverso le direzioni dello Spazio Sacro, presente in molte culture: nei mandala indo-buddhisti, ad Avebury e Stonehenge, nelle chiese romaniche, nella rappresentazione dell'Albero della vita (Axis mundi) e nella Via del cuore rappresentata nella Ruota di Medicina dei Nativi americani. La Ruota di Medicina è sostanzialmente un mandala. In sanscrito *mandala* significa "cerchio" ed è una rappresentazione del cosmo e del microcosmo, una delle numerose rappresentazioni etniche dello spazio e del tempo sacri, è una delle cosmologie ancestrali, una delle antiche cartografie transpersonali *ante litteram* sopravvissuta fino ai nostri giorni. Rappresenta lo spazio sacro, il mistero della vita e del cosmo, il processo per mettere ordine individuale, ma che ha una sua espressione esteriore nel sociale e nell'universo. Quel Sé in cui dimora il sacro, che in termini transpersonali corrisponde a quello descritto nell'*Advaita Vedanta: Tat Tvam Asi*, "quello sei tu", in cui Atman e Brahman si identificano nell'Uno, o come scrive Stanislav Grof: «Nelle forme estreme la coscienza individuale sembra abbracciare la totalità dell'esistenza e identificarsi con la mente universale» (Grof & Halifax 1978, p. 70).

Nelle tradizioni sciamaniche si cerca di mettere ordine nel caos, di ripristinare o avvicinarci al centro sacro transculturale (Mircea Eliade) delle tradizioni spirituali, la "malattia" è il risultato della violazione o dell'allontanamento da questo centro. Come insegna Michael Smith, la Ruota di Medicina rappresenta un processo arcaico di individuazione. Vedremo anche come la caratteristica del percorso sciamanico di procedere verso il centro abbia analogie con il percorso ologotopico.

L'universo sciamanico

Lo sciamanismo è il metodo più antico conosciuto di esplorazione di dimensioni non ordinarie. La cosmologia sciamanica, pur differenziandosi nelle varie regioni della Terra, ha una cartografia con elementi transculturali comuni, ha analogie in differenti aree geografiche del pianeta in molte tradizioni e a latitudini diverse, America del Nord e del Sud, Asia, Oceania, Africa e anche nell'antica Europa (le grotte di Chauvet, Lascaux, Les Trois Freres e Altamira, la cultura celtica, etc.). Per uno sciamano la realtà ha una natura più profonda di quanto possa apparire superficialmente; tutto ciò che esiste nel mondo possiede al suo interno una forza viva. Per Joan Halifax questa energia vitale, il *mana* dei Polinesiani o il *wacanda* dei Sioux, è concepita come una forza divina che tutto permea. L'opera dello sciamano consiste nella comunione con coloro che sono ricettacolo di energia. In questa cosmologia ogni creatura vivente è dotata di anima. Lo sciamano ha quindi grande rispetto della Natura, in quanto la sua anima non ha individualità di per sé al di fuori di quella universale di cui fa parte. Alce Nero diceva: «Il Grande Spirito abita nel cuore di ogni creatura, anche la più piccola formica».

Lo sciamano sperimenta stati non ordinari di coscienza e viaggia in dimensioni o mondi invisibili: L'universo e i mondi sciamanici sono un'esperienza che si struttura in una cartografia, come segue:

1. Mondo di mezzo o Mondo intermedio, il mondo conosciuto nella nostra esperienza quotidiana, ma che per lo sciamano ha anche una dimensione e profondità spirituale
2. In basso il Mondo inferiore o sotterraneo, popolato prevalentemente da spiriti (archetipi) animali
3. In alto il Mondo superiore, o Mondo di sopra, popolato da spiriti benevoli disincarnati dalle sembianze umane.
4. I tre mondi sono interdipendenti e devono essere in equilibrio, sono tra loro interconnessi tramite l'Axis mundi, che permette allo sciamano di viaggiare all'interno di queste dimensioni. La connessione tra i vari livelli del cosmo sciamanico viene rappresentata in modi diversi sebbene simili, come albero, liana o scala.

Queste energie sono entità che possono diventare alleate dello sciamano, cioè aiutarlo nella dimensione esperienziale conoscitiva come in quella di guaritore o di psicopompo.

Per Michael Harner l'apprendimento nello stato sciamanico di coscienza include anche un profondo rispetto per tutte le forme di vita e l'umile consapevolezza della nostra dipendenza dalle piante, dagli animali e perfino dalla materia inorganica. Lo sciamano sa che gli esseri umani sono collegati a tutte le forme viventi e che queste sono «tutti i nostri parenti». Lo sciamano entra quindi nello stato sciamanico di coscienza con un senso di riverenza per la Natura, per la forza inerente gli animali e le piante, e per la loro tenace capacità di sopravvivere e prosperare nel corso dei miliardi di anni dell'esistenza del pianeta. Egli crede che, se nello stato alterato di coscienza ci avviciniamo alla Natura con rispetto e amore, essa ci rivelerà le cose che non possono essere conosciute nello stato ordinario di coscienza.

Mondo di mezzo. È il mondo in cui viviamo la maggior parte del tempo. Ha una forma visibile e una invisibile. È anche il mondo delle piante, delle montagne, degli animali, dei mari e dei fiumi, degli oggetti animati e inanimati. Ognuno di questi elementi del mondo materiale ha una dimensione spirituale percepibile. Questi spiriti della Natura sono tutti intrinsecamente legati, nella danza permanente della vita e della morte. La nozione di equilibrio è centrale e lo squilibrio di un singolo elemento ha ripercussioni su tutto il mondo. Il Mondo di mezzo comprende, inoltre, anche quelle anime dei morti che hanno bisogno di una deposizione compassionevole e un accompagnamento da parte dello sciamano nella sua funzione di psicopompo.

Mondo inferiore. È il mondo delle energie della Terra, è un dominio del subconscio e delle energie interiori, strettamente legate alla Madre Terra, ai suoi interni psichici emotivi e istintivi; gli animali di potere e gli spiriti, espressioni archetipiche, hanno qui la loro collocazione. Questo mondo è popolato prevalentemente da spiriti animali. Potenti energie telluriche ad essi legate guidano lo sciamano nel suo viaggio. Questi animali sono chiamati "animali di potere". In questo mondo è l'istinto a prevalere. Per scendere in tale mondo ci sono varie tecniche, al fine di trovare il proprio animale di potere e stabilire una relazione con esso. Questo incontro darà un potere spirituale non indifferente, insegnamenti e conoscenze prima inaspettate, gioia, compassione, equilibrio in noi e negli altri, qui le forze vitali vengono alimentate.

Mondo superiore. È un mondo più sottile e più leggero, quello delle energie puramente spirituali, un po' più evanescente del Mondo inferiore e della nostra esperienza ordinaria; è popolato da spiriti benevoli che ci vogliono aiutare e che si manifestano sottoforma umana. È qui che risiedono le divinità, i Maestri, i grandi saggi, le guide e gli angeli per chi ha affinità con il Cattolicesimo, oppure i santi. Possono prendere sembianze varie: esseri mitologici, divinità, antenati, morti da un certo tempo, anime liberate, uomini del passato, anche sconosciuti, che possono diventare alleati. Nel Mondo superiore ci sono strati o livelli. È il mondo che accoglie le anime che ascendono alla fine della loro vita terrena, è quindi la casa dei nostri Antenati. Questo mondo è il ponte che ci collega alla saggezza di questi esseri, alle connessioni spirituali, ai loro insegnamenti e consigli. Ci possono insegnare saggezza, svariate tipologie di conoscenze, spirituali, filosofiche e di guarigione. Per salire in tale mondo ci sono varie tecniche, al fine di trovare una guida spirituale che ci possa guidare. L'ascensione è un'esperienza che tutti i mistici hanno avuto.

Grande Spirito senza forma. Si trova al di là del Mondo superiore, è in tutte le forme e non può essere concettualizzato o rappresentato nella cartografia dei tre mondi.

La specificità degli archetipi della Ruota di Medicina

La Ruota di Medicina è la versione amerinda della cosmologia sciamanica dei tre mondi, collegati attraverso l'Axis mundi, ma è anche guida di crescita personale nel Mondo di mezzo. Qui mi riferirò soprattutto all'insegnamento Cherokee del mio maestro Michael Smith, che provo a collegare alla visione transpersonale ed esperienziale della respirazione olotropica.

Nella cosmologia sciamanica l'Axis mundi è rappresentato al centro della Ruota di Medicina insieme ai tre livelli del Mondo di sopra o Padre Cielo, il Mondo inferiore o Madre Terra e il Mondo di mezzo, quello conosciuto nella nostra esperienza quotidiana e che per lo sciamano ha anche una dimensione spirituale. Nella Ruota di Medicina, tuttavia, le direzioni archetipiche sono sette e il Mondo di mezzo si articola ulteriormente con le quattro direzioni dei punti cardinali, che possono essere rappresentate graficamente con un cerchio e una croce che passa dal centro.

Michael Smith diceva: «When an Ojibway calls in the directions he kneels and touches the Earth Mother, who includes the Lower World as her deep in-



Ruota di medicina costruita a Paysac, Ardeche, con Michael Smith nel 2014

ner psychic-spiritual life. When he points up and says ‘Kitchmanitou!’ he isn’t dimply pointing to the Sky, but through it to the Great Spirit» («Quando un Ojibway evoca le direzioni, si inginocchia e tocca la Madre Terra, che include il Mondo inferiore come sua profonda vita psichico-spirituale interiore. Quando indica in alto e dice ‘Kitchmanitou!’ non indica semplicemente il Cielo, ma attraverso di esso il Grande Spirito»).

Nel centro sta il nostro cuore, manifestazione interiore del Grande Spirito, che coincide con il fuoco sacro che i Cherokee chiamano *Ishkudé*. Il fuoco e il cuore coincidono, sono la settima direzione a cui sono collegati gli archetipi, che corrispondono ai punti cardinali. La Ruota di Medicina non è solo una cartografia e ha molti livelli di rappresentazione. Come spazio sacro, è un tempio e rappresenta il cosmo, i punti cardinali corrispondono ai periodi della giornata attraverso il sorgere e il tramontare del sole, le stagioni dell’anno e quelle della vita umana e, con la sua rappresentazione rituale, si può aprire e chiudere

una cerimonia. Come Via del cuore, la Ruota di Medicina rappresenta anche una metodologia di crescita interiore che ha connessioni con la respirazione olotropica. Per la maggior parte del tempo viviamo nel Mondo di mezzo e la Ruota di Medicina orienta le persone in esso, offrendo le direzioni come orientamento esistenziale, esperienziale, per portali verso gli archetipi e il transpersonale. Rappresenta



Ruota di medicina con al centro il fuoco (si ringrazia per l'immagine Benjamin Dupont)

quel processo iniziatico, percorso di crescita interiore, spirituale, degli archetipi interiori connessi ai periodi del ciclo di una vita umana. In essa abbiamo modo di applicare la Via del cuore: il cuore, il fuoco, l'Axis mundi, punto di incontro tra il verticale e l'orizzontale, dove il Grande Spirito alberga dentro di noi. Nelle culture animiste tutto è vivo e dotato d'anima. Michael Smith (aka Mikkal) citava spesso Alce Nero: «Il Grande Spirito abita nel cuore di ogni creatura, anche la più piccola formica». Il Grande Spirito alberga quindi anche nei nostri cuori, può essere chiamato il Grande Spirito Interiore. Negli insegnamenti amerindi apprendere ad ascoltare il proprio cuore è un percorso per ascoltare il Grande Spirito e far emergere dal profondo di noi stessi la nostra natura autentica, al di là dei blocchi, delle nevrosi e del dominio della mente sul cuore. È il potere curativo che corrisponde al Grande Spirito, che ognuno di noi porta dentro, simile al Guaritore Interiore olotropico.

Quando lo sciamano cura il paziente, lo pone al centro della Ruota di Medicina o in prossimità di essa, allo stesso modo accade nei rituali sacri come la *vision quest*, la cerimonia della pipa e la *sweat lodge*. Oppure anche con la respirazione olotropica, se la si colloca ritualmente al centro della Ruota di Medicina diventa una cerimonia sciamanica.

La Ruota di Medicina come Via del cuore rappresenta quel processo interiore basato sugli archetipi delle direzioni, opportunità specifica, strumento di crescita personale, guida per fare un lavoro interiore e spirituale nel nostro

ordinario Mondo di mezzo. Imparare ad ascoltare la voce del proprio cuore o Grande Spirito interiore e a lui abbandonarsi, è un processo che ha analogie con l'esperienza del Guaritore Interiore, il cui ascolto ci può accompagnare e guidare anche nel quotidiano e nella nostra crescita personale. Ogni direzione punta alla profondità e alle dimensioni dell'archetipo, mentre allo stesso tempo ci aiuta a vivere pienamente nel mondo materiale.

Le Quattro direzioni sono metafore archetipiche che hanno molteplici dimensioni:

- Est – mattino, nascita o rinascita, primavera, infanzia
- Sud – mezzogiorno, estate, gioco, crescita, creatività, giovinezza
- Ovest – sera, autunno, morte dell'Ego, lasciar andare, mezz'età
- Nord – notte, inverno, antenati, vecchiaia, saggezza.

Questi sono tutti archetipi, ognuno dei quali deve essere vissuto e riconosciuto con grande rispetto.

L'archetipo dell'Est, la visione

L'Est è la direzione da cui sorge il sole, rappresenta l'inizio della giornata e gli inizi in generale. È l'archetipo della ri/nascita, del germogliare della visione, delle cose nuove, del potenziale e dei talenti da implementare, la ghianda che ha in sé in potenza la quercia. È la direzione del sogno e del tempo del sogno. Corrisponde all'infanzia. Nel ciclo delle stagioni rappresenta la primavera, quando la luce continua a crescere, le giornate si allungano e la natura torna ad espandersi, gli animali e i vegetali escono dalla fase dell'inverno dopo il ritiro autunnale e invernale.

Qual è l'insegnamento dell'Est? Quello di portare attenzione al nostro potenziale, ai nostri sogni e visioni, e connetterli consapevolmente al processo di individuazione, è il passaggio dall'essenzialità, sostanzialità, saggezza e compassione del Nord che ci porta all'esuberanza del Sud, cioè ascoltare il cuore, crescere, esprimere e implementare. Ma questa esuberanza deve partire dal centro sacro della nostra unicità, non dall'Ego, ma dal nostro essere come manifestazioni del Grande Spirito, dalla nostra visione interiore. Fare della nostra vita un atto creativo, diventare artisti dello spirito. Qualcosa di simile a ciò che facciamo nel percorso olotropico.

L'animale spesso connesso a questa direzione è l'aquila, che fra tutti è quello che vola più in alto. L'Est è la direzione in cui domina l'elemento aria.

L'archetipo del Sud, il guerriero

Il Sud è la direzione in cui il sole è alto nel cielo, la direzione da cui arriva il calore. Il Sud è connesso alla luce e al calore nella loro massima espressione, al mezzogiorno e all'estate, rappresenta il coraggio e l'assertività. Corrisponde all'archetipo del guerriero. Il Sud è la direzione in cui domina l'elemento fuoco. È la naturale evoluzione dell'archetipo dell'Est, il cui germoglio cresce e matura in un albero. Gli alberi in primavera raggiungono un'espansione di cui l'estate rappresenta l'apice. Il Sud è il compimento del processo di esteriorizzazione della primavera. Rappresenta e simbolizza l'apice dell'*empowerment*, della crescita individuativa (Jung) della primavera, ciclica come le stagioni, il tempo e la vita umana. Il Sud corrisponde a quelle fasi della vita in cui, come nella natura in estate, siamo in piena espansione verso il mondo. Quindi l'archetipo del Sud è il culmine della manifestazione ed espressione verso l'esterno, opposto al Nord che è accoglienza e generosità, compassione, riflessione e saggezza. È l'età dell'esuberanza, dei giovani adulti che hanno fatto crescere e hanno percorso il processo di valorizzazione dei loro talenti e li esprimono. Il Sud è la direzione in cui si libera ed esprime quell'energia che ci permette di diventare artisti dello spirito.

Abbiamo tutti sperimentato questo archetipo quando siamo stati coraggiosi e abbiamo espresso cose che altrimenti sarebbero rimaste nell'ombra della nostra interiorità, prima di cominciare quel processo di interiorizzazione proprio dell'autunno e della mezz'età.

L'archetipo dell'Ovest, il guaritore ferito

L'Ovest è dove il sole tramonta, direzione connessa all'ombra e alla sera, in cui ci si rivolge all'interiorità, verso quello spazio interiore da liberare in modo che la propria autentica natura profonda possa manifestarsi e realizzarsi senza essere ostacolata da problemi o traumi antichi, COEX ("Condensed Experiences", costellazioni che raggruppano carichi emozionali di differenti strati della psiche nella psicologia di Grof: biografico, perinatale e transpersonale) e tutto ciò che è bloccato nel nostro essere. L'autunno è la stagione collegata all'Ovest. Così come in autunno la luce si riduce via via e la natura si ritira gradualmente

su sé stessa, nella Ruota di Medicina dei Nativi americani l'archetipo dell'Ovest è un archetipo di interiorità e corrisponde al guaritore ferito. Dopo aver sperimentato e integrato il Sud, il coraggio, l'*empowerment* che rappresenta l'apice della manifestazione nell'esteriorità, ci ritiriamo e rivolgiamo il nostro sguardo all'interno. L'Ovest corrisponde a quelle fasi della vita in cui ci orientiamo verso quell'invisibile, quell'essenzialità, sostanzialità, di cui l'inverno (Nord) rappresenta l'apice. È la mezz'età, la crisi di mezz'età di Jung può essere connessa all'archetipo dell'Ovest.

L'animale connesso all'Ovest è l'orso che si ritira nella caverna, culto presente trasversalmente in molte culture, e che ciclicamente esce alla fine dell'inverno.

L'Ovest, dove il sole tramonta, è anche una direzione di morte e rinascita in molte culture antiche. Il regno di Osiride, dio dell'Aldilà, era posizionato ad Ovest, come l'orientamento di alcune sepolture neolitiche.

L'Ovest è la direzione in cui domina l'elemento acqua.

L'archetipo del Nord, il Maestro

L'archetipo del Nord è una tappa esperienziale importante nel processo della Ruota di Medicina per far emergere il Maestro interiore.

Il Nord è la direzione del freddo, della notte, dell'inverno, del mistero, degli antenati, dell'età anziana, della saggezza, dell'insegnamento, dell'aiuto, della compassione sacra e dell'empatia. Conosciamo tutti e abbiamo sperimentato questo archetipo anche quando siamo stati aiutati, accolti o abbiamo aiutato. Nel Nord si rappresenta l'età dell'esperienza, di coloro che hanno percorso gli altri archetipi precedenti e sono Maestri di cerimonia. Il Nord è il compimento del processo di interiorizzazione dell'autunno in cui ci orientiamo verso quell'invisibile di cui l'inverno rappresenta l'apice.

Con l'inizio dell'inverno la luce riprende a crescere ed è associata a rappresentare quest'arcaico processo interiore di individuazione. Ci dirigiamo verso l'equinozio di primavera, archetipo del germogliare della visione e dei potenziali interiori da realizzare nella vita, e della crescita individuativa della primavera/ estate.

Il Nord è la direzione in cui domina l'elemento terra.

Il Centro (Axis mundi)

La settima direzione della Ruota di Medicina è il Centro. Questo è il ponte principale tra psicologia transpersonale e sciamanismo amerindo, che connette Grande Spirito interiore e Inner Healer. Il Grande Spirito è rappresentato nell'archetipo centrale della Ruota di Medicina, Axis mundi, asse verticale. Il Centro sacro è in ogni essere. Nel Centro della cosmologia sciamanica sono presenti sia il principio universale sia il principio individuale, come nell'identità Atman/Brahman delle culture non dualiste dell'India, per esempio nell'*Advaita Vedanta*. La cosmologia sciamanica è rappresentabile anche come un frattale, nel senso che siamo tutti dei centri, almeno in potenza. Quando noi siamo nel nostro Centro, questo coincide con il nostro Centro personale, e siamo anche nel centro dell'Axis mundi del cosmo. La sacralità individuale corrisponde a quella universale. Se analizziamo la respirazione olotropica da un punto di vista sciamanico, l'esperienza interiore dell'Inner Healer è classificabile come una delle molteplici vie di manifestazione del Grande Spirito dentro di noi. Nelle tradizioni amerinde il Grande Spirito ci parla attraverso il nostro cuore. Quando ascoltiamo il nostro cuore, accediamo al nostro Axis mundi interiore. La Via del cuore è la via dei Nativi americani. Nella visione sciamanica del mondo tutto è uno e noi siamo manifestazione del Grande Spirito. Il cuore può diventare una guida interiore. Un cuore che guida la mente e non viceversa. Michael Smith lo chiama il nostro GPS interiore. Ci sono similitudini con il processo di individuazione junghiano e con il Guaritore Interiore olotropico, nel senso di vivere in accordo con il Sacro e non in contrasto o disarmonia.

Hollow bone

Nel raffronto tra via sciamanica e via della respirazione olotropica è importante illustrare la dimensione interiore, chiamata *Hollow bone*, "Osso Cavo", che si può realizzare nel percorso sciamanico, diventando aperti e ricettivi a ciò che il Grande Spirito, di cui siamo parte, ci soffia dentro. Il potere del Grande Spirito scorre attraverso un uomo dedito al sacro (sciamano) solo nella misura in cui una persona si è trasformata in un contenitore per quel potere, diventando umile e altruista. Il potere di guarigione non è suo, è piuttosto il potere del Grande Spirito. Dobbiamo creare, diventare un "contenitore" in grado di ascoltare e accogliere i messaggi, altrimenti questi non possono essere ascoltati. Ci sono tanti modi in cui il Grande Spirito o gli spiriti alleati ci

possono parlare. Divenire un *hollow bone* è un'esperienza che appartiene al superamento della dimensione dell'Io ordinario. Questo ha delle analogie con il percorso olotropico nell'abbandonarsi con fiducia al processo del Guaritore Interiore e a ciò che "lui" e non il nostro Io ordinario ci vorrà manifestare. In uno stato non ordinario di coscienza questo viene più facilmente realizzato, e diventa più chiaro come processo e consapevolezza anche nella vita ordinaria.

Anche Jung aveva guide interiori. Gli sciamani hanno spiriti alleati o maestri spirituali che inducono esperienze al di fuori dell'Ego ordinario, manifestano l'inatteso, il non conosciuto, ampliano il nostro orizzonte esperienziale e hanno poteri di guarigione. Anche le esperienze psichedeliche possono spesso indurre esperienze al di fuori dell'Ego ordinario.

Gli spiriti ci possono parlare in modi diversi. Per contattarli possiamo usare metodi diversi. Il classico viaggio con il tamburo, la danza, il respiro, le piante sacre, oppure sono loro che arrivano inattesi. La crisi sciamanica è una tipologia di chiamata inattesa. Bisogna distinguere tra la chiamata degli spiriti da un lato e la capacità di ascolto dall'altro, così come un'emergenza spirituale può essere un'opportunità di crescita personale o uno sprofondare nella crisi senza coglierne l'opportunità. Ci sono tanti modi attraverso i quali il Grande Spirito o gli spiriti alleati ci parlano, ma se il nostro cuore è chiuso non possiamo sentirli. Per sviluppare la dimensione dell'*Hollow bone* nello sciamanismo amerindo è necessario aprire e ascoltare il proprio cuore, attraverso di lui il Grande Spirito ci parla.

Per fare un parallelo con la respirazione olotropica, l'*Hollow bone* ha una similitudine con la condizione in cui siamo aperti e ricettivi, ci sintonizziamo e ci abbandoniamo al processo interiore olotropico, diamo voce al Guaritore Interiore, esperienza che trascende l'Io ordinario. Nella mia pratica di facilitatore olotropico ricordo una persona che, pur impegnandosi tantissimo nella tecnica respiratoria, non riusciva ad entrare nel processo; quel blocco era il suo processo non riconosciuto. Essere un *hollow bone* vuol dire aprirsi (come nella respirazione olotropica) a ciò che non ci aspettavamo prima, ascoltare i propri spiriti o il Grande Spirito, o il Guaritore Interiore.

Ricordo che Grof diceva: «Respirate ed entrate nel processo, finché non vi succede qualcosa che non vi aspettavate prima». Anche il Guaritore Interiore olotropico è portatore di esperienze non ordinarie e sviluppa un potere di ascolto interiore, un Centro interiore, che può diventare guida, voce interiore.

Chi ha sufficiente esperienza in un percorso olotropico ha esperienza di ascolto interiore anche nel quotidiano ordinario, fuori dal setting olotropico.

Michael Smith definisce la via sciamanica come un arcaico processo di individuazione che procede dal centro. La condizione di *Hollow bone* è necessaria affinché questo si possa realizzare

Michael Smith insegna:

La visione sciamanica indigena è che ogni cosa è emanazione e manifestazione del Grande Spirito e della sua creatività. Poiché il Grande Spirito risiede nel cuore di ciascuno di noi, possiamo riconnetterci ad esso attraverso il cuore, attraverso il centro del nostro sacro cerchio della vita, e imparare di nuovo come essere in equilibrio e in perfetta relazione con le cose. Il Sentiero Rosso dei Nativi americani è uno dei sentieri che ci permette di ripristinare il centro sacro e ci aiuta a percorrere il cammino centrato sul cuore e in onore della Terra. Trovare colui che è la dentro [...] trovare il proprio nucleo vitale, il proprio centro dell'essere [...] con la mente allineata al cuore, al servizio del cuore (Smith 2014, p. 3).

[...] a living Thou, a numinous presence that is in our hearts and in the heart of each creature [...].

[...] The Divine Physician is that source-power which can help us find, when ready, whatever is in the way of that and dissolve it!

([...] un Tu vivente, una presenza numinosa che è nel nostro cuore e nel cuore di ogni creatura [...])

[...] Il Medico Divino è quella sorgente di potere che può aiutarci a trovare, quando siamo pronti, tutto ciò che lo ostacola e a dissolverlo!

Nello sciamanismo chiamiamo recupero dell'anima quel processo in cui si riacquistano quelle parti frammentate della psiche (anima) che nel corso della storia, non solo biografica, avevamo perso a causa di traumi e rimossi in altre dimensioni. Ciò ha importanti analogie con il processo olotropico guidato dal nostro Inner Healer.

La Via del cuore e la psicologia del Centro: Grande Spirito, Inner Healer e individuazione junghiana

Abbiamo bisogno di un modello psicologico che includa al suo interno il centro spirituale di ciascuno che, sebbene abbia nomi diversi, rappresenta processi simili: l'Axis mundi interiore, il Grande Spirito interiore, l'Inner Healer, il Sé archetipico junghiano, che porta in sé la funzione dello Spiritus Rector e che è anche olografico (dal greco *olos trepein*, "procedere verso l'interezza"), integrando assieme il Cielo, la Terra e gli opposti, le parti frammentate o rimosse dell'anima. Presso i Nativi americani questa psicologia del Centro viene chiamata Via del cuore.

Ci sono due aspetti che caratterizzano questa psicologia del Centro, nel far emergere il proprio Centro interiore. Questi due aspetti saranno anche illustrati più avanti quando parleremo della Linea Nera che, nella Ruota di Medicina, collega l'Ovest all'Est, e della Linea Rossa che collega il Sud al Nord.

Il primo è il contatto con la nostra reale natura e il processo per farla emergere: archetipo dell'Est.

Il secondo è l'aspetto di purificazione/guarigione (Inner Healer/Divine Physician), archetipo dell'Ovest, lavorare alla rimozione degli ostacoli (COEX) e traumi che impediscono alla nostra natura di esprimersi. Le energie oscure devono essere estratte. La capanna sudatoria è una Ruota di Medicina destinata alla purificazione. Allo stesso modo la respirazione olografica può essere vista da un punto di vista sciamanico. Ma i due aspetti non sono separabili, uno supporta l'altro, la Via del cuore, come nella respirazione olografica l'Inner Healer, aiuta a far emergere una visione di sé creativa.

Come dice Michael Smith, man mano che le persone praticano la Via del cuore, si evolvono, attivano i loro potenziali e diventano più creativi, arrivano ad avere degli scopi e ad essere al servizio dello spirito, della comunità e della vita, ma spesso ci sono degli schemi limite, come i COEX, basati su traumi, che ostacolano il percorso, quindi il lavoro di respirazione olografica aiuta a dissolvere tutto ciò che ostacola a creare una vita che si desidera davvero. Ci sono due rami di un'unica Via del cuore. Il ramo destro vi aiuta a creare una vita che si desidera davvero, diventare artisti dello spirito; riuscirci è una beatitudine. Nel ramo sinistro dovete affrontare con rispetto e cuore aperto, amare e curare le parti sofferenti di voi che sono state rifiutate. Ma la Via del cuore è una sola. Il cuore aperto e la fede in esso (parte destra) devono essere applicati

al lavoro della parte sinistra. Se non fate il lavoro del guaritore ferito della parte sinistra, questa vi saboterà e vi allontanerà completamente dalla Via del cuore. Il bypass spirituale corrompe l'intento di percorrere la Via del cuore.

I poli opposti nella Ruota di Medicina: linea rossa e linea nera

Finora abbiamo visto gli archetipi fondamentali delle direzioni del cerchio sacro in ordine e relazione circolare, ma essi possono anche essere dinamicamente collegati nei poli opposti. Nella Ruota di Medicina sono presenti due linee che passano per il centro, la Strada rossa corre da Sud a Nord, la Strada nera va da Ovest a Est, in altre parole si ha un cerchio con una croce. Il maschile è opposto al femminile, a Nord la terra (femminile), a Sud il fuoco (maschile), a Ovest l'acqua (femminile), a Est l'aria (maschile) e al centro l'Unità.

Nell'insegnamento Cherokee di Michael Smith ogni direzione rappresenta una parte di noi di cui prenderci cura. Ognuna delle quattro parti è interconnessa, se una di queste è trascurata anche le altre saranno malate e destabilizzate. Come persone al centro del cerchio, dobbiamo prenderci cura di noi stessi mantenendo l'equilibrio tra le nostre quattro parti, stabilire il Centro, la settima direzione, e indurre pace interiore in noi ed equilibrio nella comunità.

L'antica storia allegorica Cherokee dei due lupi ha delle analogie con queste due linee. Narra che nell'animo umano albergano due lupi, il lupo bianco, buono e generoso, e il lupo nero, aggressivo, egoista e scontento, che lottano per dominare la nostra anima, una lotta che può indurre un grande disequilibrio interiore. Ma la leggenda insegna che se nutriamo entrambi, senza trascurare il lupo nero, possiamo trovare l'equilibrio tra i due e avere anche questo come alleato, ma se non ci occuperemo di lui, questo troverà il momento opportuno per destabilizzarci. Questa storia simbolica insegna che il lato difficile od oscuro di ciascuno di noi non deve essere ignorato o rifiutato, ma può essere gestito e, nel rispetto, diventare un alleato, in modo analogo possiamo imparare l'equilibrio tra linea rossa e linea nera, alternativa al bypass spirituale New Age, dove si nutre solo il lato positivo.

Parlando direttamente con Michael Smith:

Nella vita si commettono molti errori e l'insegnamento è che bisogna camminare in entrambi i mondi. Se non si segue la Strada Rossa, se si

commette qualche errore, se ci si fa dominare dai blocchi, non si capisce l'importanza della Strada Rossa. Quindi tutti devono passare un po' di tempo nella Strada Nera per capire perché la Strada Rossa è importante. Questo è l'insegnamento, perché dice che falliremo, che sbaglieremo, ma impareremo da questi errori e torneremo sulla Strada Rossa.

La linea rossa

La padronanza assertiva del Sud si equilibra con la generosità del Nord

La buona Strada Rossa corre da Sud a Nord, è la Via del cuore, guidato dal Grande Spirito, dallo Spirito Guardiano o come lo si voglia chiamare, io direi anche dall'Inner Healer, è una linea in cui il cuore è determinante, che unisce, nei poli opposti, la ricerca dell'equilibrio tra individualità assertiva (Sud) e generosità, saggezza e compassione (Nord), è vivere con il cuore, cioè dal nostro Centro o spazio sacro interiore, è la linea della saggezza delle emozioni, collega in modo verticale il Guerriero a Sud maschile, giovanile, esuberante, connesso al fuoco, assertivo e individualista, con il Maestro a Nord, saggio e anziano, generoso, compassionevole ed empatico, ricettivo, femminile, connesso alla Terra.

Essere assertivi, esprimersi ascoltando il proprio cuore (Sud), deve essere espresso nella realizzazione equilibrata nel e per il mondo, non in un'autoaffermazione come ricerca di status, nel narcisismo o in una ricerca egocentrica, di riconoscimento esteriore che sminuisce gli altri. Questa assertività deve essere espressa in equilibrio con la generosità e compassione del Nord. Viceversa un eccesso di generosità e dono induce ad impoverimento, sottovalutazione, sottostima. Il disequilibrio indurrà alla rottura del cerchio sacro interiore e sociale.

La linea nera

L'indipendenza dell'Ovest si equilibra con l'appartenenza dell'Est. La Strada Nera unisce direttamente l'Ovest all'Est orizzontalmente passando per il centro. Come abbiamo già visto, il nero rappresenta i blocchi, il nostro "bagnoglio", tutto ciò che è nell'oscurità e che deve essere guarito, COEX compresi. In essa si vive con e per l'Ego, per motivi egocentrici, cioè con il proprio Io inferiore; rappresenta l'errore che si commette e che ci porta fuori dalla Strada rossa.

La medicina Cherokee, con i suoi valori e principi, attribuisce grande importanza alla polarità tra appartenenza e indipendenza. Una comunità con un cerchio sacro sano è composta da individui forti, che vivono nella reciprocità e nella partecipazione co-creativa. Troppa indipendenza (Ovest), ovvero disinteresse per i bisogni della comunità, il valore degli altri, isolamento, e troppa appartenenza (Est), ovvero co-dipendenza, quadro di riferimento esterno, corrono il rischio di uno squilibrio. Per mantenere intatto il cerchio sacro della nostra vita, è necessario mantenere un equilibrio tra una solida individuazione centrata sul cuore e una partecipazione comunitaria (appartenenza) che onori la terra.

Bibliografia

- Eliade M., *Lo sciamanismo e le tecniche dell'estasi*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1974
Eliade M., *Trattato di storia delle religioni*, Bollati Boringhieri, Torino, 1999
Eliade M., *La nostalgia delle origini*, Morcelliana, Brescia, 2020
Grof S., *Psicologia del Futuro*, Spazio Interiore, Roma, 2015
Grof S. & J. Halifax, *L'incontro con la morte*, SIAD, Milano, 1978
Harner M., *La via dello sciamano*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2009
Smith M., *Psychotherapy and the Sacred*, Center for the Scientific Study of Religion, Chicago, 1995
Smith M., *Jung e lo sciamanesimo*, Amrita, Torino, 2014.