



Carlo Zumstein

# ***TIPI DI SCIAMANISMO***

Traduzione a cura di Lorenza Menegoni

## **Etno-sciamanismo**

Molti sentieri conducono allo sciamanismo. Alcune persone vanno a cercare uno sciamano tra i Nativi Americani, in Africa o in Siberia. Altri partecipano a un seminario condotto da una persona di cultura indigena, venuta a insegnare nel loro paese. Vari insegnanti occidentali offrono seminari e programmi più lunghi di addestramento nello sciamanismo tradizionale, spesso integrando altre dottrine spirituali e psicologiche. Esistono molti libri che possono introdurre gli studenti autodidatti ai segreti degli antichi sciamani.

Ciascuno di questi sentieri, volti ad acquisire la saggezza sciamanica, è strettamente legato alla tradizione e alla cultura del gruppo etnico da cui proviene. Per questo motivo, propongo di utilizzare il termine “etno-sciamanismo” per descrivere questo tipo di sciamanismo.

All’inizio degli anni Ottanta del secolo scorso, un antropologo americano di nome Michael Harner sviluppò un sistema pratico per acquisire la saggezza sciamanica, indipendente dalle varie culture e focalizzato sull’esperienza personale. Nel suo libro, *La via dello sciamano*, Harner descrive come sia giunto a scoprire il “core sciamanismo”, vivendo con gli Jivaro e i Conibo dell’Amazzonia, come pure studiando e confrontando le varie culture sciamaniche. Da un punto di vista antropologico, egli identificò e isolò il nucleo (core, in inglese) universale ed essenziale delle pratiche sciamaniche.

## **Core Sciamanismo**

L’elemento centrale dello sciamanismo è il viaggio nella “realtà non ordinaria”. Le due pre-condizioni per questo viaggio sono l’immagine di un itinerario e lo stato di trance sciamanico, che può essere indotto dal battito regolare del tamburo o da altro suono monotono. Il passaggio dalla realtà ordinaria a quella non ordinaria conduce attraverso una zona di transizione, per esempio un tunnel per il viaggio nel “Mondo di Sotto” o la sfera luminosa tra la terra e il cielo per il viaggio nel “Mondo di Sopra”.

Come gli sciamani del passato che fungono da loro modello, i moderni praticanti intraprendono dei viaggi nei Mondi di Sotto e di Sopra per contattare i propri “animali di potere” e maestri spirituali. Come hanno fatto per migliaia di anni, queste entità immateriali condividono la loro saggezza e il loro potere di guarigione con i praticanti sciamanici, i quali possono così avvalersi del loro aiuto per guarire se stessi, gli altri e il mondo.



La tecnica del viaggio sciamanico, affinata da Harner, ci aiuta a riscoprire e utilizzare le nostre innate capacità e poteri spirituali. Per risvegliare lo sciamano che è in noi, non abbiamo bisogno di imitare i rituali praticati dalle persone che appartengono a specifiche tradizioni indigene. Nella nostra anima c'è già uno sciamano assopito. I poteri e le capacità spirituali sono parte integrante dell'essere umano.

### **I tre fenomeni della coscienza**

A mio giudizio, il viaggio sciamanico è basato sugli stessi fenomeni della coscienza quali i viaggi spontanei in cui ci immergiamo, per esempio, durante i sogni ad occhi aperti o le esperienze estreme e marginali:

la modificazione dello stato di coscienza  
il passaggio per una zona di transizione  
il sentirsi circondati e abbracciati dalla totalità dell'universo

### **L'intenzione**

La differenza è comunque che gli sciamani non si immergono in modo involontario e non sprofondano semplicemente nella totalità per non emergere mai più. Essi intraprendono i loro viaggi della coscienza con l'intenzione precisa di cercare la saggezza spirituale e il potere di guarigione. Per questo motivo, l'universo si presenta agli sciamani nel fenomeno sfaccettato e composito della realtà non ordinaria, animata da entità e forze che possono apparire nella forma di animali o di spiriti ancestrali. È tra questi spiriti che gli sciamani trovano il potere e la saggezza per guarire.

Il viaggio sciamanico è basato sui tre fenomeni della coscienza, menzionati sopra, e sull'intenzione che guida il viaggio. Il ritorno successivo alla realtà ordinaria è pure parte di questa intenzione.

### **Meta-sciamanismo**

Il modo più efficace per avvicinarsi allo sciamanismo è imparare a utilizzare e sviluppare i diversi fenomeni della coscienza e l'intenzione. Definisco tale sentiero come "meta-sciamanismo". L'intenzione ha un ruolo particolarmente importante in questo processo. È la motivazione incrollabile che ci spinge a lottare con ogni fibra del nostro essere per realizzare i nostri obiettivi.

I tre fenomeni della coscienza sono innati in tutti gli esseri umani ed esercitano una forte influenza su molte esperienze della vita quotidiana. Gli atti del danzare, muoversi, cantare, ridere, piangere, creare e dar forma al nostro mondo possono assorbirci totalmente: essi ci conducono oltre noi stessi, nell'unità del momento presente e della totalità dell'universo. Possono essere i punti di partenza per delle esperienze sciamaniche. A illustrazione di ciò, posso raccontare le esperienze avute dai partecipanti a un seminario sugli armonici, che ho tenuto nel 1998. In quel seminario, cantammo a lungo per entrare nello "stato sciamanico di coscienza". Il canto armonico ci portò dai nostri alleati e, con la voce, trasmettemmo il loro potere di guarigione ai nostri compagni. Proseguiamo tuttora questo cammino nel seminario intitolato "Guarire con il suono".

I fenomeni della coscienza, qui discussi, si manifestano con particolare chiarezza nelle esperienze estatiche. Per avere queste esperienze, tuttavia, dobbiamo prima imparare ad "uscire fuori di noi" con entusiasmo e gioia. Dobbiamo imparare nuovamente a "padroneggiare" l'estasi (Mircea Eliade

definisce lo sciamano come il “maestro” dell’estasi). Uno scopo del meta-sciamanismo è ricreare i nostri rituali dell’estasi.

## Il sognare

Il sognare è un’altra manifestazione straordinaria dei fenomeni della coscienza. Quando ci addormentiamo, entriamo in uno stato alterato di coscienza. La consapevolezza legata all’ego e la realtà quotidiana si dissolvono. Superando la soglia del sonno senza sogni, raggiungiamo la “Realtà del Sogno”. Generalmente, tuttavia, non riusciamo a riconoscere il sogno come un autentico viaggio della coscienza perché la psicologia ci ha convinti che le immagini oniriche provengono dall’inconscio. Quando ci svegliamo, cerchiamo di ricordarle e analizzarle per scoprire il loro significato per la nostra vita cosciente.

Il sogno può diventare un viaggio sciamanico quando impariamo a mantener salda la nostra intenzione di trovare una solida Realtà del Sogno e là incontrare i nostri alleati. Questa è la tematica di una serie di seminari intitolati “I Sentieri del Sogno”.

## Esperienze estreme e marginali. Iniziazione

Anche le esperienze estreme e marginali possono dissolvere o far esplodere i limiti consueti della nostra vita. La morte di una persona cara, un incidente o una malattia sono esperienze estreme e marginali che possono portare all’espansione dell’ego e alla percezione di altri spazi e possibilità dell’esperienza. In questo senso, le esperienze sciamaniche sono delle iniziazioni che portano a una visione più ampia del mondo e a una comprensione più profonda della vita, e sono spesso associate con il dono della capacità di guarire.

Il meta-sciamanismo ci aiuta a comprendere in modo nuovo certe esperienze estreme e marginali che, in precedenza, erano state classificate unicamente come “malattie mentali”. Le depressioni, per esempio, sono caratterizzate dall’estraniamento e fuga da una realtà quotidiana troppo pressante o gravosa. Ma in che tipo di spazio esperienziale tale fuga conduce la persona depressa? Nella loro ricerca della forza di vivere, le persone depresse rimangono bloccate in una zona di transizione tra realtà diverse. Rimangono intrappolate, per così dire, nell’oscurità del tunnel tra i mondi. Hanno un bisogno urgente di scoprire un passaggio sicuro verso la realtà non ordinaria, dove i loro alleati possono dare loro la forza di affrontare la realtà quotidiana.

Il meta-sciamanismo ci aiuta anche a riconciliarci con la paura. La paura è l’alleato della zona di transizione. Solamente sperimentiamo il potere della paura come una minaccia quando chiudiamo i nostri orecchi e ignoriamo le preoccupazioni della paura circa la nostra sicurezza. Ugualmente, la fame e la sete possono diventare dei mostri ripugnanti quando ignoriamo il loro richiamo, che vuole semplicemente ricordarci di trovare cibo e acqua.

## Verso una comprensione contemporanea dello sciamanismo

Lo sciamanismo non può rimanere statico e non può accontentarsi semplicemente di far rivivere delle tradizioni arcaiche di guarigione. Non possiamo ignorare l’evoluzione della coscienza, né possiamo ignorare lo sviluppo della civiltà. Troviamo delle radici nuove non mediante la

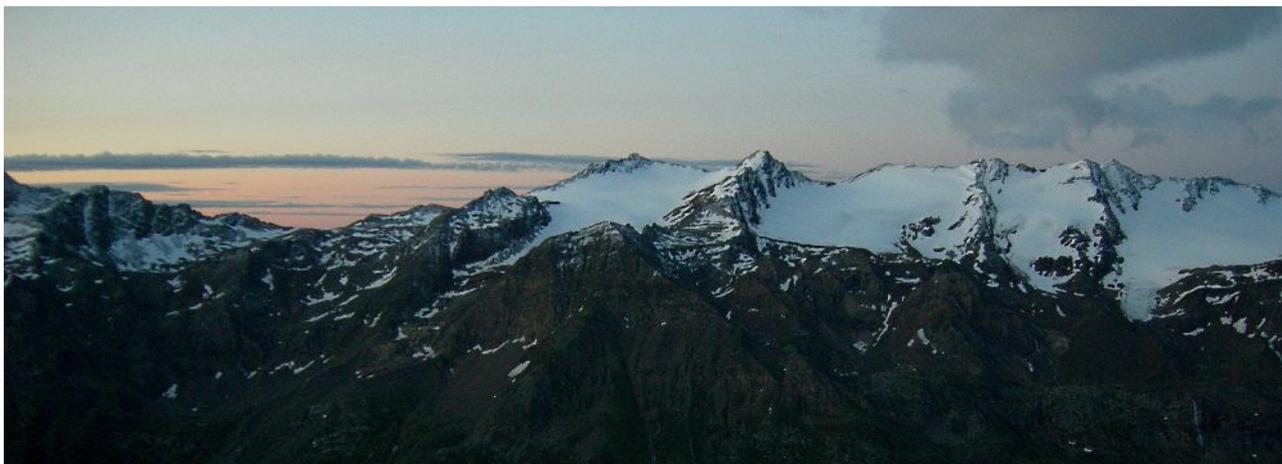


regressione a un livello arcaico, ma nell'immediatezza della nostra esistenza. Il meta-sciamanismo ci aiuta ad approfondire la comprensione etnologica e antropologica dello sciamanismo.

Nei termini di una prospettiva attuale, la parola "sciamanismo" indica dei metodi per alterare lo stato di coscienza in modo temporaneo e intenzionale, e penetrare in una dimensione dell'esperienza caratterizzata dall'unità con il mondo e con il potere spirituale. Tale potere non è solo legato inestricabilmente alla materia: esso permea e unisce l'intero universo, ed è un potere di guarigione.

Il core sciamanismo crea un collegamento tra le pratiche arcaiche di guarigione dello sciamanismo tradizionale e l'applicazione contemporanea dei metodi sciamanici. Tale applicazione ha una finalità duplice: insegnarci a sperimentare le nostre dimensioni spirituali e aiutarci a guarire noi stessi, gli altri e il mondo.

Il meta-sciamanismo condivide le finalità del core sciamanismo, ma si propone anche di penetrare e sviluppare le potenzialità sciamaniche dell'esperienza umana quotidiana. Il meta-sciamanismo, inoltre, considera i fenomeni della coscienza in maniera indipendente dalla psicologia. La psicologia interpreta la condizione umana nei termini dei suoi aspetti intra-psichici, sociali, etici e morali. Essa si sforza di integrare tutte le esperienze, incluse quelle inconscie, nell'unità di un sé individuale (realizzazione del sé). Per gli esseri umani che percepiscono la propria condizione come caratterizzata da sentimenti di solitudine e sradicamento, lo sciamanismo può indicare dei sentieri che conducono alla riscoperta e all'accettazione dell'abbraccio originario della totalità dell'universo. Entrambi i punti di vista, quello psicologico e quello sciamanico, sono necessari e, se perseguiti con rigore e compassione, possono essere entrambi utili.



Carlo Zumstein - Dr.phil. Psicoterapeuta (1948) - Fondatore e direttore della Fondazione TAOB, organizzazione di seminari carlo-zumstein, problemPlay®

**Ricerca e azione** - Carlo Zumstein si considera un ricercatore e un progettista di energia universale e delle sue tre forme elementari di trasformazione: terra, anima e coscienza e le loro forme di trasformazione per le nostre molteplici sfide e potenzialità quotidiane per affrontare con successo.

**Biografia sciamanica** - Le prime esperienze di iniziazione e la sua guarigione della depressione con la guarigione sciamanica nei primi anni '70 sono all'inizio del suo viaggio sciamanico-spirituale. A quel tempo u.a. praticando gli insegnamenti di Carlos Castaneda. Dal 1992 seminari presso la Foundation for Shamanic Studies, FSS, con Paul Uccusic e con Michael Harner e Sandra Ingerman negli Stati Uniti. Dal 1995 al 2002 membro della facoltà di FSS, inizio dell'insegnamento dello sciamanesimo di base. Applicazione di rituali di guarigione sciamanica nella propria pratica oltre alla psicoterapia. Stretta collaborazione con Sandra Ingerman, USA. Costruzione della FSS Italia. - Dice di se stesso: "Non sono uno sciamano di colore da una terra dei nostri desideri, non sono stato iniziato né adottato da alcuno sciamano indigeno, non ho sciamani come antenati, vengo dalla Svizzera centrale e vengo in città come un ragazzo sradicato Perché i miei genitori credevano che fossero la porta del mondo e del successo, la mia depressione, un profondo desiderio per le montagne, i torrenti e le foreste della mia casa perduta e un profondo amore per le persone sono il potere dietro la mia voglia di svelare i segreti dell'anima Il potere del bisogno mi ha guidato e insegnato, e non posso lavorare attraverso la mia estraneità, solo attraverso ciò che vivo e lavoro nella pratica della vita nella nostra civiltà tecnica".

In questo modo, ha trasformato lo sciamanesimo di base in meta-sciamanesimo e sotto il nome TAOB - The Art of Bridging in uno sciamanesimo vivente per il presente. I semplici rituali consentono alle persone di usare i poteri spirituali per modellare in modo creativo la vita di tutti i giorni, specialmente nelle situazioni di cambiamento e nei processi di cambiamento.

<http://www.taob.eu/teachers/carlo-zumstein/>