

periodico di cultura transpersonale in italia

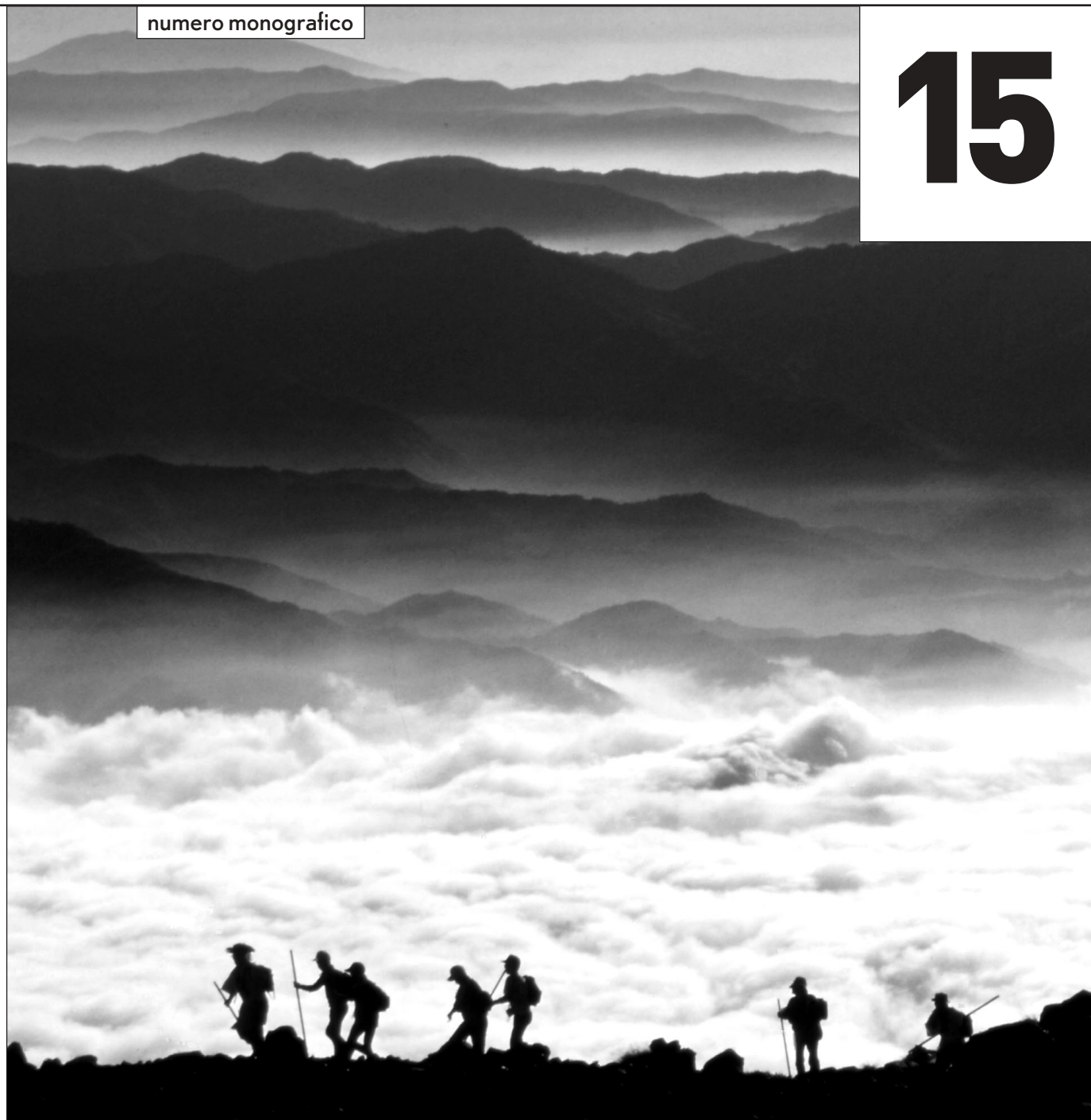


Om associazione per la medicina  
e la psicologia transpersonale

# la visione sottile

numero monografico

# 15



## il Viaggio Sciamanico

**LA VISIONE SOTTILE**

Anno 10, n° 15 - 2007, I semestre  
Registrazione Tribunale di Milano n° 590 - 28/09/1996

**Editore**

Om - Associazione per la medicina e la psicologia transpersonale  
Via De Amicis 51, 20123 Milano  
Tel/fax 02.83.93.306  
info@biotransenergetica.it www.biotransenergetica.it

**Direttore scientifico**

Pier Luigi Lattuada

**Direttore responsabile**

Davide Ferraris

**Redazione**

via De Amicis, 51 20123 Milano  
E-mail: davide.ferraris@tiscali.it  
Bruno di Loreto Wurms, Maria Bambara,  
Maria Antonietta Toninelli, Nicola Michelin,  
Bruna Villante, Marisa Bettio, Roberto Lazzaro, Beppe Grasso

**Progetto grafico**

Alessia Tinelli

**Graphic design**

Elandra De Tullis

**Stampa**

Arti Grafiche Venete srl  
via T. Abbate 38, Quarto d'Altino - Venezia

Tutte le immagini riportate in questo numero sono di **Italo Bertolasi**, per gentile concessione dell'autore.

**Italo Bertolasi** è fotografo e viaggiatore. Dal 1970 documenta la vita e la cultura tradizionale delle popolazioni dell'Himalaya, della Cina, del Giappone e del continente americano. Dal 1980 scrive e fotografa per i più importanti magazine d'Europa. È creatore del 'Bagno di Foresta', una pratica di ecologia esperienziale e dal 1990 insegna Watsu, Water Shiatsu e SGM - Sensitive Gestalt massage.

Info [www.italobertolasi.com](http://www.italobertolasi.com)

## Editoriale

Il viaggio sciamanico può essere definito 'l'esperienza estatica del sogno consapevole in cui si è liberi di esercitare l'intento nella direzione della responsabilità', un modo per padroneggiare i propri stati di coscienza che caratterizza l'approccio sciamanico tradizionale. È una pratica terapeutica per sé e per gli altri, in quanto consente di osservare e interagire con l'ignoto, sia esso inconscio o superconscio, per favorire e dirigere un processo di trasformazione. È anche una pratica sacra, in quanto originaria via di accesso alla dimensione spirituale.

In biotransenergetica, il viaggio sciamanico come metodo tradizionale di tipo estatico, accompagnato dal suono del tamburo, è utilizzato insieme alle altre pratiche di trasformazione interiore e risulta sempre molto utile ed efficace. In questo numero monografico sono riportati i resoconti di alcune esperienze, gentilmente concessi dai partecipanti. L'intento è quello di offrire al lettore degli spunti che permettano di cogliere la bellezza, l'intensità ed il valore di questi processi, capaci di rivoluzionare il senso di un'esistenza.

Certo il viaggio sciamanico non è un percorso facile ed è meglio essere accompagnati da un buon conduttore/terapeuta o anche da un gruppo di compagni di viaggio. Affrontare un'esperienza di trasformazione con un gruppo di compagni è quanto avviene in una pratica simile della biotransenergetica: 'in viaggio per risvegliarsi'. Questa pratica riprende le antiche metodiche sciamaniche, nelle quali tutta la tribù si prendeva in carico la 'malattia' espressa da uno dei suoi membri. Con questo strumento si vuole consentire a tutto un gruppo di 'curarsi insieme', favorendo in ciascuno il superamento dei propri limiti mentali e la liberazione dalle proprie illusioni. Ma di questo si è già trattato nel numero precedente de *La Visione Sottile* (numero 14, *Il cerchio che cura*) e più estesamente nel *Quaderno di Biotransenergetica* che riporta il testo integrale di Claudio Tomati (*Il cerchio che cura. Il lavoro di gruppo in biotransenergetica*), in corso di pubblicazione insieme a questo numero.

Con l'occasione, attraverso questi scritti e le belle immagini di Italo Bertolasi, rendiamo omaggio alla figura dello sciamano come riferimento mitologico e concreto, maestro del giusto modo lungo il cammino della coscienza nella vita di tutti i giorni, maestro interiore sempre presente ogni volta che ce ne ricordiamo.



# il Viaggio Sciamanico

*di Davide Ferraris*

“Viaggio Sciamanico”, due parole che nella cultura di massa contemporanea evocano emozioni forti, tra cui fascino, esotismo, curiosità, diffidenza, ansia, aspettativa, speranza. Il viaggio e lo sciamano rappresentano entrambi un incontro con lo sconosciuto, con il mistero, il superamento del confine di un territorio noto per addentrarsi in profondità nell’esperienza del reale ignoto. Un incontro che richiede coraggio nell’abbandono delle sicurezze e forza nell’accogliere ogni evento come sfida positiva. Quando il viaggio è sciamanico, significa che ci stiamo trovando nel cuore di un percorso evolutivo interiore, comunque lo si definisca.

Come ci ricordano i grandi studiosi delle religioni, tra gli altri M. Eliade<sup>1</sup>, C.G. Jung<sup>2</sup>, E. Zolla<sup>3</sup>, lo sciamanismo, antico di almeno cinquantamila anni, è all’origine di ogni percorso spirituale e attraversa in modo omogeneo tutti i popoli e le culture fino ai tempi moderni. Passa attraverso il mitraismo e i misteri eleusini nel mondo greco-romano, ma anche la tragedia e gli eroi orfici. Più tardi, in occidente, lo ritroviamo nell’alchimia o nella recente teosofia e oggi nella ricerca scientifica più avanzata, ad esempio nella fisica dei quanti e nella medicina PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia). Nel mondo, lo troviamo nel taoismo in Cina, nello yoga vedanta in India, nella cabala giudaica o nel sufismo islamico. Anche le grandi religioni rivelate e fondate su testi sacri, indicano in una qualche esperienza di tipo sciamanico un loro importante momento fondativo, che si tratti delle meditazioni di Gesù nel deserto, di Maometto sul monte Hira o di Mosè sul Sinai.

Allo stesso modo, l’arte medica come capacità di cura del corpo e della mente è stata, in primo luogo, un’arte sciamanica, che si tratti di chirurgia, erboristeria, massoterapia o psicoterapia.

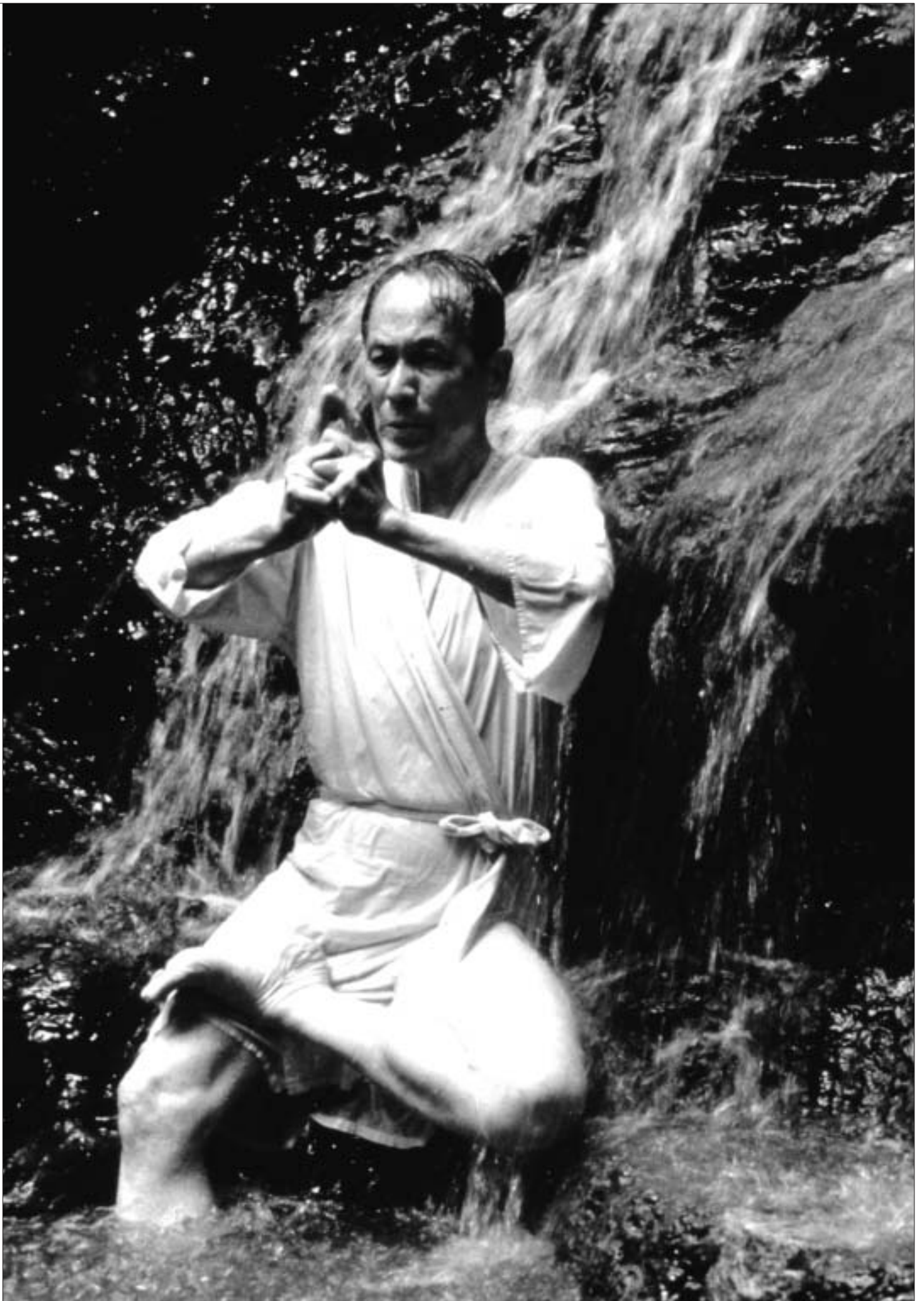
Lo sciamano, questo sconosciuto, merita dunque la massima

considerazione e rispetto, ma soprattutto la nostra disponibilità a capirne l’eredità più preziosa ed esserne capaci e onorevoli collaboratori se non interpreti. Un’eredità costituita da conoscenze e strumenti operativi o, forse soprattutto, un particolare stato di coscienza, una grande capacità di rapportarsi con la diversità, di sacrificarsi, di amare gli altri e la natura.

Nel modello transpersonale, ma non solo in esso, le moderne metodologie terapeutiche non possono che riconoscersi in pratiche e fondamenti teorici che derivano da questa cultura originaria. Una cultura che potremmo anche rintracciare, in senso esteso, nell’intero processo di trasformazione fisio-psico-spirituale, come affermano, tra gli altri, A. Mindell<sup>4</sup>, E.C. Mendes<sup>5</sup>, S. Grof<sup>6</sup> e P.L. Lattuada<sup>7</sup>.

*«Lo sciamanismo, antico di almeno cinquantamila anni, è all’origine di ogni percorso spirituale e attraversa in modo omogeneo tutti i popoli e le culture fino ai tempi moderni»*

Le diverse tradizioni sciamaniche, variegata quanto lo sono i popoli della terra, sono ancora oggi ben vive e presenti in tutto il mondo, nelle sopravvissute culture indie, ma anche nelle culture indigene rurali e nelle moderne metropoli. Per quanto sia seriamente minacciata l’esistenza della loro espressione pura e di coloro che ne sono interpreti, lo sciamanismo interessa ancora centinaia di milioni di persone e si espande rapidamente attraverso innumerevoli sincretismi. L’antropologia, l’etnopsichiatria e la psicoterapia transpersonale hanno già capito l’importanza e la necessità di conoscere e interagire con questa realtà, ma è chiaro che questa responsabilità riguarda molti altri contesti disciplinari, in ambito medico, filosofico, sociologico, politico, artistico, ecc.





Lo sciamano tradizionale, uomo o donna, definito da Mircea Eliade<sup>9</sup> ‘colui che padroneggia le tecniche dell’estasi’, è “lo specialista di una trance durante la quale si ritiene che la sua anima possa lasciare il corpo per intraprendere ascensioni celesti o discese infernali” (...). “Il termine ‘sciamano’ viene dalla regione siberiana, in particolare dalla parola tungusa ‘shaman’. In altre lingue del centro e del nord dell’Asia i termini corrispondenti sono: lo yakuta ojun, il mongolo buga, boga e udagan, il turco-tartaro kam”. In altre regioni del mondo è l’araucan del Cile, il semang della Malacca, il manang tra i daiachi del Borneo, il machi degli araucani, ecc. Cambiano i nomi, ma si riferiscono tutti alla stessa figura: l’uomo-medicina che, “per mezzo della sua trance, guarisce, accompagna i morti nel ‘regno delle ombre’ e fa da mediatore tra gli umani e i loro dei, celesti o infernali, grandi o piccoli”. Sempre Mircea Eliade ci ricorda che “lo sciamano è il gran-

*«Nel modello transpersonale, ma non solo in esso, le moderne metodologie terapeutiche non possono che riconoscersi in pratiche e fondamenti teorici che derivano da questa cultura originaria. Una cultura che potremmo anche rintracciare, in senso esteso, nell’intero processo di trasformazione fisio-psico-spirituale»*

de specialista dell’anima umana: lui solo la ‘vede’, perché ne conosce la ‘forma’ e il destino”. Ma soprattutto, “lo sciamano è un malato guarito, un malato che è riuscito a guarirsi da se stesso. Quando la vocazione dello sciamano o del medicine-man si rivela attraverso una malattia o un attacco epilettico (attacco epilettico o con le medesime manifestazioni), l’iniziazione del candidato equivale spesso alla guarigione” e questa iniziazione “può essere benissimo effettuata in sogno o nell’esperienza estatica del neofita”.

A quel punto, l’iniziato accede alle ‘vie che conducono all’altro mondo’ e, se ci si trova all’interno di una tradizione evolutiva, mediante quel cammino l’essere interiore del viaggiatore diventa armonioso. Nel sufismo, ad esempio, come ci ricorda lo psichiatra Javad Nurbakhsh<sup>9</sup>, l’oblio in cui versa la mente ordinaria dell’uomo gli “rende necessaria l’entrata nella Via (tarīqa) ed il percorso di realizzazione spirituale, affinché per mezzo della morte iniziatica (fanâ’) e dello svelamento intuitivo (kashf) l’uomo percepisca e gusti l’originaria realtà divina, di cui fino a quel momento era rimasto immemore”.

Arnold Mindell, prolifico autore sul tema del corpo sognante dello sciamano, ci ricorda che “la via principale verso il potere è sognare, che è molto più che ricordare immagini durante il sonno. È ancora di più del sogno lucido, durante il quale si resta consci durante il sonno. Sognare è qualcosa che somiglia alla ‘immaginazione attiva’ di Jung, dove il sognatore incontra esperienze di sogno sulla carta, attraverso la danza, o nella propria mente, sotto forma di dialoghi o visualizzazioni. Il sogno dello sciamano, considerato in profondità, implica il senso dell’energia e non porta semplicemente all’insight o al miglioramento della vita quotidiana. Osservando, identificando, differenziando, confrontando e seguendo inusuali processi secondari, così come si presentano in ogni momento, lo sciamano ottiene vitalità e un rinnovato senso di se stesso”<sup>10</sup>.

Il viaggio sciamanico è dunque sia la singola esperienza con valore conoscitivo e terapeutico, sia un modo di intendere ed agire la propria esistenza quotidiana, sia il cammino spirituale che



procede verso la morte-rinascita, con la quale il viandante giunge all’iniziazione mistica.

Il comune denominatore è dato da quell’insieme di qualità che caratterizzano un cammino evolutivo: la volontà di migliorarsi sotto ogni profilo, pratico ed etico; il superamento del limite apparente; la liberazione dalle illusioni; la cura delle “ombre” e l’accesso alla pace, al benessere, all’amore universale. Come ci ha ricordato Richard Bach con il suo famoso gabbiano<sup>11</sup>, ognuno di noi può imparare a volare oltre se stesso, oltre ogni ragionevole dubbio.

<sup>1</sup> Eliade M., *Lo sciamanismo e le tecniche dell’estasi*. Edizioni Mediterranee, Roma 1974 (ed. or. 1951)

<sup>2</sup> Jung C.G., *Psicologia e Religione*, Bollati Boringhieri, Torino 1979 (ed. or. 1940)

<sup>3</sup> Zolla E., *I mistici dell’occidente*, Adelphi 1997; *Uscite dal mondo*, Adelphi 1992; *Arctipi*, Marsilio 2002

<sup>4</sup> Mindell A., *The shaman’s body*, HarperCollins, NY 1993

<sup>5</sup> Mendes E.C., *Piscotranse*, Pensamento, SP 1980

<sup>6</sup> Grof S., *Il gioco cosmico della mente*, Red 1998

<sup>7</sup> Lattuada P.L., *La biotransenergetica*, Xenia 1997; *Oltre la mente*, Franco Angeli 2004; *Potere spirituale e guarigione*, Meb 1986

<sup>8</sup> Op. cit.

<sup>9</sup> “Il Sufi è colui che si incammina verso la Verità-Realtà col passo dell’Amore“. Javad Nurbakhsh, psichiatra iraniano, Maestro dell’Ordine Nematollahidei Sufi dal 1952 ([www.nimatullahi.org](http://www.nimatullahi.org))

<sup>10</sup> Mindell A., op. cit. p. 80

<sup>11</sup> Bach R., *Il gabbiano Jonathan Livingston*, BUR 1977 (ed. or. 1973)

# Stati Sciamanici

di P.L. Lattuada

## Una nota stonata

Si dice che la cultura occidentale sia fondata sulla ragione e lo si dice in tono definitivo, tanto da crederci. La ragione è stata poi identificata con il pensare ed il pensare, in quanto facoltà di mettere in rapporto i concetti e le preposizioni, ha finito con l'equivalere a giudizio, discernimento, logica.

Il tutto è stato messo al servizio di una morale, quella giudaico-cristiana e confezionato come il prodotto più sano ed elevato dell'attività mentale.

Col tempo si è finito per dimenticare che il termine 'ragione' deriva dal latino *ratus*, participio passato di *rerī*, che significava in origine 'stabilire, fissare, contare' e che il termine 'razionalità' deriva dal campo economico, nel quale era stato introdotto per designare il comportamento tipico di chi calcola i rischi e i vantaggi di una certa azione per trarne il maggior profitto. Col tempo si è spinti fino a considerare la razionalità l'essenza stessa dell'uomo. E nessuno pare stupirsi.

**La nostra cultura, fondata sulla facoltà di calcolare come trarre maggior profitto dalle nostre azioni, crede in un Dio che ci esorta ad amarci gli uni gli altri come fratelli. Qualcosa stona: amore e tornaconto personale non vanno d'accordo.**

È esperienza di noi tutti che con la ragione non si arriva all'amore, ma la cultura del primo mondo, la "civiltà definitiva" persevera nell'impresa improbabile della moglie ubriaca e della botte piena.

Vuole tutto: anche il caffè, come direbbe Battiato. Si erge a paladina dell'amore e si arrocca nella cittadella fortificata della ragione, persegue la democrazia attraverso la dittatura della ragione, predica la fratellanza ma a patto che i fratelli diversi riconoscano il loro errore e si ravvedano.

## A proposito di radici...

C'è da chiedersi a quali radici appartengano ad esempio il popolo degli shuar, che da quarantamila anni ripetono: "il mondo è ciò che sogni"; oppure i nativi americani, che ripetono "mitakuye oyasin, cioè "siamo tutti fratelli", tanto per restare in occidente. Tralasciamo l'oriente, perché sarebbe troppo facile e andiamo in Africa, dove i sufi della Tunisia ricordano: "il paradiso è negli occhi di chi lo guarda"; oppure nella lontana Australia, dove gli aborigeni è risaputo che ritengano (e sono in buona compagnia, si pensi al maya dei buddisti, al *nagual* dei toltechi) che la realtà ordinaria sia fasulla e la realtà vera risieda nel *tempo del sogno*.

## ...e di intuizione

A noi piace chiamarlo 'il versante scordato': quello della Dea, quello dionisiaco, quello dell'intuizione.

**L'importanza attribuita nei secoli all'intuizione, in quanto "conoscenza diretta, pronta e immediata di una verità che si manifesta allo spirito senza bisogno di ricorrere al ragionamento", ne risalta il valore irrinunciabile per qualsiasi sistema di conoscenza che voglia fornire garanzie di validità.** Già Aristotele e Platone affermavano la possibilità di percepire direttamente i principi primi mediante l'intuizione. Plotino, Sant'Agostino ed i mistici medievali indicano nell'intuizione "l'unica via per l'uomo di entrare in contatto con Dio". Per San Tommaso ha carattere intuitivo la stessa Conoscenza Divina, intesa come creatrice dei suoi stessi oggetti. Nella filosofia moderna il concetto di intuizione viene a coincidere con quello di evidenza, Cartesio definisce l'intuizione la "percezione immediata di alcuni singoli contenuti assolutamente certi", mentre Locke riconosce nell'intuizione "la via privilegiata per percepire immediata-





mente e con sicurezza la concordanza e la discordanza tra i diversi contenuti”. Spinoza riconosce all’intuizione la prerogativa di “rendere partecipe il soggetto della natura dell’oggetto” affermando così la superiorità della scienza intuitiva. Più complesso è l’approccio di Kant, che distingue tra un’intuizione sensibile intesa come la percezione immediata dell’oggetto e un’intuizione intellettuale propria di Dio, per la quale l’oggetto stesso è creato. Con Hegel e la filosofia idealista l’intuizione intellettuale diviene anche attributo umano e si definisce come “il mezzo attraverso il quale l’uomo coopera al processo di creazione dell’oggetto”. Bergson a sua volta concepisce l’intuizione come “forma privilegiata di percezione che permette di superare gli schemi dell’intelletto per giungere a una più vera comprensione dell’oggetto in tutta la sua plasticità e dinamicità”; allo stesso modo, Husserl considera l’intuizione eidetica “l’unica via per cogliere l’essenza”. Comunque la si concepisca, l’intuizione dispensa la logica e il ragionamento analitico tipico della cosiddetta mente duale. **Essa sembra procedere da un piano transpersonale, un livello che richiede, per essere attinto, di varcare la soglia della fiducia, andare oltre, lasciarsi completamente andare. La resa sarà di volta in volta al divino, alle muse ispiratrici, alle voci dal profondo, ai messaggi di ordine spirituale, all’archetipo o al sesto senso, ma dovrà comunque essere totale, senza riserve.**

Sarà possibile così affacciarsi al piano della Coscienza Unitiva, il piano nel quale si realizza la piena fusione tra soggetto e oggetto, dove la trascendenza diviene identificazione con l’Uno, con la sorgente stessa di ogni forma di conoscenza. È il piano della meditazione, della preghiera, dell’illuminazione, il luogo del risveglio dove tutto è perfetto così, dove si coglie il significato di ogni cosa e la si riconosce essere esattamente al proprio posto.

## Viaggio sciamanico

Come attingere quel piano di realtà? Chiedendosi perché? Pensando? Analizzando il problema?

Forse. Anche con la forchetta si riesce a bere qualche goccia d’acqua, altra cosa è usando il bicchiere.

O meglio la coppa, il calice dell’alleanza. Prendete e bevete tutti, non senza sudore, lacrime e sangue, non senza sacrificio, ma il Regno dei cieli è alla portata di tutti coloro che vogliono guardare con intento puro, lo sguardo del cuore, l’occhio unico dell’intuizione.

Il viaggio sciamanico è uno strumento antico di millenni che ancora si impone come viatico per “la visione del sole”, l’uscita dalla caverna platonica dell’illusione.

## Un’esperienza

Il corpo disteso pesa, il respiro leggero fluisce, il tamburo suona e ti guida, Ti dimentichi del corpo fisico che resta qui fermo ad aspettare il tuo ritorno e tu vai in volo, nessun legame, guardi tutto ciò che dentro tiene e lascia, vola.

Sono nel nido, sento la paura di spiccare il volo, sento la voce: *“Segui la tua via di falco, la tua via, il tuo volo. Il volo è la tua natura, la paura è solo il prezzo che hai dovuto pagare per la vita, ma stai ancora sognando quel sogno, svegliati! Il prezzo l’hai pagato, sei libero! Il prezzo l’hai pagato, perché ancora sognare un sogno di colpa e di timori? In quali cellule, in quale aggregato della tua massa corporea si annidano i sogni dell’ombra o sei alle prese con la vergogna, con il perfezionismo, con la sfiducia. Qual è il sogno che vuoi sognare? Ti ricordi? Enunciasti un sogno, lascia volare la tua anima verso quel sogno.*

*Guarda pure le desolate distese dell’ombra, non temere, guar-*



*da pure i deserti della disperazione, guarda pure il terrore cieco o la rabbia funesta, guarda pure, questo non impedisce alla tu anima di volare... su questo pianeta sotto il tuo sguardo e in questo universo c'è di tutto, dal terrore più cieco, dall'odio più bieco, all'amore più elevato. Cosa aspetti a volare? Che non ci sia più traccia di ombra intorno a te? E allora aspetta seduto perché aspetterai per molto tempo; e non temere il contatto con il dolore, penserà il volo della tua anima a liberarti quando ne entrerai in contatto; e non temere il passato: esso costruisce il tuo futuro, ma ne l'uno ne l'altro sono reali, è adesso che puoi volare il tuo volo libero senza 'se', senza 'ma'. I 'se', i 'ma' sono solo un tentativo di pararti il culo! È il tuo narcisismo che non vuole fallire, è il tuo ego che ha paura di non farcela. Guarda le vette, guarda le correnti, non si è mai visto un falco pararsi il culo. Vola, lascia il soffio soffiare e l'alito alitare, dispiega le ali!"*

Sono un falco, mi vedo su di un albero completamente secco. Mi chiedo: "come faccio, devo spiccare il volo, devo fare un salto nel buio". Un attimo dopo sto volando mentre piango, ma subito mi ritrovo appollaiato, questa volta sulla carcassa di me che galleggia; sono un falco, attaccato a qualcosa di morto che galleggia. Sento la voce: "è inutile restare attaccati a qualcosa del passato". Riprendo a volare, volo molto basso, intorno a me c'è molto buio, non è il volo libero che voglio fare, allora lascio uscire la voce! Sento una dilatazione dal centro, come qualcosa che si amplifica all'interno, non c'è più buio, non c'è niente sotto di me. Sento una sensazione di libertà, di volo continuo, costante. Mi trasformo in cigno, il collo lungo, il volo costante, le grandi ali che vanno su e giù e la testa ferma che guarda l'orizzonte; un orizzonte rosè, un tramonto, molto bello.

## ESPERIENZE

### OXOSSI: viaggio sciamanico oltre al limite (donna)

All'inizio sentivo la parte sinistra del mio corpo più piccola rispetto alla destra. Ho visto la mia bambina sopra di me. Le ho detto che era brava e di non ascoltare gli altri, di fidarsi di me, che stavo imparando ad avere cura di lei. Mi ha sorriso e si è accoccolata ancora di più e ho sentito in quel momento che la mia parte sinistra era cresciuta un po'. Ho detto che le volevo bene, l'accarezzavo e man mano la parte sinistra del mio corpo è diventata come la destra, poi tutto il corpo si è espanso.

Il mio corpo si è ricoperto di campanule, poi una rosa rossa, una palma, un bosco ed infine una foresta amazzonica. Sentivo l'esistere, la forza, la presenza, il far parte del tutto. Mi sono ritrovata in un posto di luce bianca con altre persone, angeli, sensazione paradisiaca. Volevo rimanere in quel posto, ma non potevo e mi hanno spinto verso l'incarnazione. Ho pianto di dolore, quando sono nata. Mi sono ritrovata al buio e al freddo. Le scene di vita che mi si sono presentate erano nel buio e nel freddo, la sensazione di voler tornare da dove ero arrivata era fortissima. Poi ho avuto l'intuizione di mandare luce bianca per illuminare e curare tutte le scene che si presentavano, e in effetti le ultime scene erano già nella luce bianca. Il freddo e il buio erano spariti e sentivo calore e luce. Tutto ciò mi ha dato un senso di sicurezza e di non essere più sola. Nel viaggio mi sono chiesta cosa volesse dire tutto ciò e la risposta che mi è arrivata è stata che la mia missione era di trovare la luce che avevo lasciato nella vita terrena. Questo viaggio mi ha lasciato una sensazione meravigliosa d'unione, amore, fratellanza.

## **IEMANJA: la Dama del Mare** (donna)

Sono entrata nel mare e ho visto una luce sul fondo che mi ha indicato la strada. Sono arrivata sul fondo e una sirena mi stava aspettando, mi ha preso per mano e mi ha accompagnato all'entrata di una grotta, abbiamo percorso un lungo tunnel, siamo arrivate ad una cavità e ho incontrato una donna bionda vestita con una tunica bianca. Mi ha accolto, abbracciato, mi ha detto che finalmente avevo aperto il mio cuore e mi ha donato il suo cane lupo. Sono tornata in superficie con il cane. Grande senso di pace, serenità e amore incondizionato.

## **OGUN: incontro con il Guerriero** (donna)

Mi sono ritrovata all'entrata di una caverna, c'era un guardiano, vestito con un saio e mi ha accompagnato all'interno dove c'era un buco e mi ha detto che quello era l'ingresso per il centro della terra. Sono entrata, sono scesa nelle profondità della terra e quando sono arrivata c'era un guerriero che mi ha accolto con grande rispetto. Mi ha donato una spada d'oro ed un cuore luminoso e mi ha detto che io ero una guerriera con il cuore.

Mi ha inoltre dato questo messaggio:

*lottare per la giustizia*

*non usare la forza per distruggere*

*non usare la forza per aggredire e sterminare*

*usare la forza per difendere*

*usare la forza con il cuore*

*non fare la guerra*

*usare le armi se necessario, la presenza del guerriero è spesso sufficiente*

*rispetta il tuo nemico*

*Che tu vinca o che tu perda, ringrazia per il dono*

Ho preso l'arma e il cuore, che ho messo nel mio petto, e mi sentivo una guerriera di luce.

Il guerriero mi ha chiesto di fare un duello con lui per vedere come avrei usato la mia spada, sapevo già combattere. Al termine mi ha detto che avevo combattuto come una vera guerriera, senza rabbia e desiderio di prevaricazione, con fermezza, rispetto e dignità.

Ci siamo salutati da guerrieri e sono tornata in superficie, dove continuavo ad essere avvolta dalla luce bianca e rossa. Mi sentivo diversa, con una forza e una fermezza indescrivibile.

## **Curare il bambino di luce** (donna)

*Premessa: durante la sera abbiamo fatto un viaggio per andare a prendere il bambino di luce dalle profondità e farlo affiorare; in modo da poter avere un dialogo con il nostro bimbo interiore permettendoci di curare le sue ferite e di onorarlo. Tra i partecipanti, chi guidava il viaggio avrebbe assunto un ruolo materno e amorevole, mentre chi avrebbe compiuto il viaggio sarebbe rimasto disteso con il corpo fisico immobile.*

Mi sono ritrovata all'entrata di un tunnel ed al termine dello stesso c'era una cavità piena di luce dove c'era una bambina vestita di nero, impaurita, con gli arti atrofizzati che mi guardava diffidente. Ho cercato di farla uscire parlandole, ma non si muoveva, allora sono entrata nel tunnel, l'ho presa e l'ho trascinato fuori. L'



ho presa in braccio e l'ho stretta forte al mio cuore, all'inizio mi guardava con sospetto, ma poi poco per volta ha sentito la mia commozione, il mio amore verso questa bambina ferita ed ha iniziato a lasciarsi andare e ad accettare l'amore che le stavo offrendo. Mi sono resa conto che aveva bisogno di essere rassicurata e nutrita, con pazienza, amore, e dedizione, e soprattutto ho sentito che oggi sono in grado di farlo. Ora non so quanto tempo ci vorrà per curare queste ferite così profonde e dolorose, che hanno minato alla base la fiducia nella vita. Non ha importanza, ci vorrà il tempo necessario, l'importante è sapere che ora è possibile.

## **In viaggio con gli Orixas** (donna)

Ci siamo sdraiati a terra e ho visualizzato tutti gli Orixà di fronte a me, dietro c'erano tante persone sconosciute. Il primo Orixà che si è presentato è stato Omolu ed è entrato in me dalla bocca come fumo per guarirmi, per morire e rinascere. Anche Oxossi è entrato nello stesso modo. Iansà e poi Oxum si sono presentate davanti a me e sono entrate come quando un corpo entra nell'altro, mentre Ogun è entrato da dietro.

Poi è apparso un mio amico che mi tratteneva e mi diceva che voleva diventare come me, io ho risposto che dovevo proseguire il mio viaggio ed ho imboccato una strada lunga, ampia, senza ostacoli, con un orizzonte tinteggiato di giallo/arancione e rosso. Mi ha affiancato un eremita e mi ha detto che il viaggio è solitario. Poi ho raccolto da terra un anello con un fiore di rubini e l'ho infilato nel dito medio della mano destra. Poi ho incontrato una donna tutta vestita di bianco e mi ha detto che era una donna di luce. Quando Lorenzo ha iniziato a suonare la maracas a



ritmo del tamburo ho sentito un formicolio fortissimo al terzo occhio e con esso mi sono vista proiettata verso la cima di una montagna altissima, per poi salire ancora più in alto e arrivare in un posto dove tutto era luce. La sensazione era di pieno e di vuoto, di suono e silenzio, dove io non esisteva e nello stesso tempo ero tutto.

*Feedback: questa pratica mi ha ammutolita. Non posso dire di essere stata male, anzi tutt'altro, mi sentivo strana, ho avuto un grande desiderio di restare sola, di sdraiarmi, di raccogliermi, come se si fossero sgretolati tutti i miei punti di riferimento e mi sentissi qualcuno che non conosco. La sensazione era anche che non fossi tornata completamente nel mondo, o che mi fossi portata quella sensazione nel mondo, sicuramente destabilizzata, ma nella dolcezza e nell'amore, qualità che hanno tra l'altro caratterizzato questo seminario.*

### **IANSÀ: il suono della libertà** (donna)

Ho iniziato in una condizione di benessere. Mentre facevo l'apertura del corpo ho contattato delle tensioni, in particolare alla gola, che grazie al contatto col 'Principio di Libertà' di Iansà, tramite gli scuotimenti, sento dissolversi e farsi strada la percezione della libertà in me. Mi sento un'umile cosa, una piccola persona poco importante, ma senza nessun dispiacere o autocompatimento, come una piccola cosa totalmente libera e disponibile. La libertà c'è e basta. La sento arrivare nell'anello di gomma nera, ancora presente nella gola, e vedo le immagini di me piccola davanti ai miei genitori. Dichiaro la mia sofferenza: "io sono questa, sono io, non ciò che volete voi". Rivendico la mia totale libertà, scompaiono paure e richieste, limiti e risentimenti, affermo la presenza indiscussa della libertà, me ne faccio pervadere il corpo, l'essere. Sento di poterla far uscire, donarla.

Volo e corro nello spazio senza tempo, sono altrove, sento le cose semplici, leggere. Il mio viaggio continua senza una domanda precisa, oltre a quella di dare spazio al Sé e alle sue risposte.

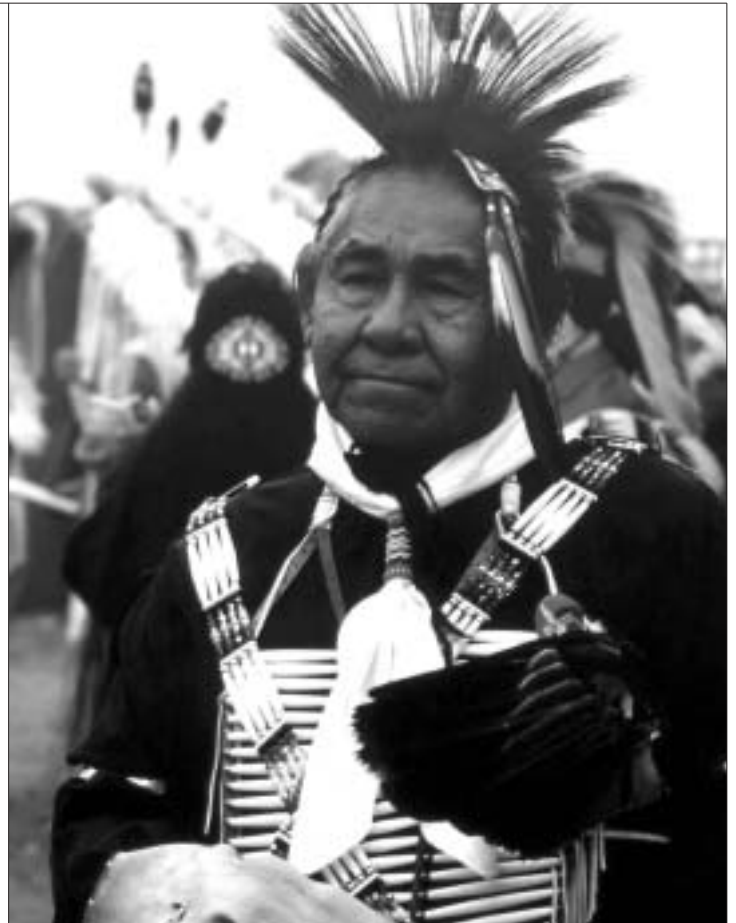
Visualizzo le gole montane sui monti dei Sette Fratelli e su Sarroch, su cui volo abbracciata a un falco, marroncino e caldo, che è la mia stessa anima; sento l'aria e sono felice.

Dopo vari voli, mi ritrovo in cima a una montagna innevata, dove c'è un tempio buddista. I monaci suonano le campane: la mia risposta è in quei suoni e gong. Suoni acuti, cristallini, sono i miei suoni, sottili, mi danno gioia. Ecco la risposta alla mia domanda inespresa: quella gioia sottile, quel suono, è quello che io devo "fare", la mia missione, ciò che io posso donare agli altri, il dono del suono sottile, gioioso, che penetra dentro le masse oscure, le sofferenze, portando libertà e amore.

Come fare con la materia e le sue sofferenze? Il "suono sottile" penetra ed è presente dappertutto, quella gioia e libertà si trova anche nella materia, nel corpo, nella sofferenza. Mi sembra una risposta importante a un quesito che non ero riuscita a formulare, ma è quello che mi serve: cercare e mantenere quel suono sottile che esprime la mia essenza di luce e mi dà tanta gioia.

### **Iniziazione al centro della Terra** (uomo)

Il canale delle visioni non è il mio preferito, io sento più le sensazioni fisiche corporee, però ho avuto una visione significativa nel viaggio al centro della terra. All'inizio non andavo da nessuno



na parte, poi all'improvviso, dopo essermi rassegnato, mi sono ritrovato nel posto. Ero nel sotterraneo di una piramide dove c'erano dei guerrieri egizi che mi hanno preso e mi hanno fatto a fette, proprio mi hanno tagliato completamente a fette! Io li ho assecondati, mi sono proprio lasciato tagliare a fette senza reagire, alla fine c'era soltanto un lago di sangue. Sono restato lì, in questo lago di sangue. Poi il sangue ha preso fuoco, dal fuoco è uscito il metallo e sono come rinato: un guerriero di metallo luccicante, un'immagine molto bella. Questo guerriero di metallo cercava di capire chi era, cercavo delle risposte, mi sono comparse davanti molte persone familiari e io chiedevo "chi sono?"; cercavo delle risposte da loro e nessuno mi diceva niente. Poi è apparso, un sacerdote-guerriero e mi ha detto semplicemente: "vai per il mondo, esprimi le tue qualità, la tua luce, nutri, vai e fai quello che stai facendo, semplicemente tirando fuori quello che è dentro il tuo amore, la tua luce".

*Feedback: questo è il messaggio ricevuto, che poi è quello che sento forte in questo periodo e mi batte qua nel petto, lo sento forte. In questo periodo sento che devo stare nella fiducia ogni attimo della mia vita, fare ogni cosa mettendo il mio amore, la mia luce, la mia forza. Questo è l'intento che mi porto nel cuore in ogni istante. Chiaramente ci sono gli agguati, i blocchi fisici alle spalle e tutto il resto, ma l'intento è immettere proprio in ogni azione che faccio le mie qualità, la mia forza.*

### **OXUM: viaggio nel cuore** (donna)

All'inizio del viaggio sciamanico, mi ritrovo vicino al mio cuore che mi appare molto più grande di me. Indosso una tenuta da



trekking, con scarponcini e pantaloni al ginocchio. Mi sento molto allegra, faccio il girotondo intorno al cuore, tenendo le braccia spalancate per tentare di abbracciarlo. Con un gran balzo, gli salgo sopra. Tolgo subito le scarpe per non fargli male (non si può calpestare il cuore con gli scarponi) e comincio a ballare di felicità. Vedo una piccolissima apertura e cerco di infilarmi dentro. Ad ogni diastole, vengo risucchiata più giù, finché arrivo in un cavità ampia e molto luminosa, una specie di caverna tondeggiante, divisa in quattro spazi. Individuo una plica nella mucosa, dalla quale stilla un balsamo; mi avvicino a quella sorgente, mi bagno e poi mi guardo un po' in giro, ma non c'è nessuno. "Sei troppo carica di aspettative", mi dico e mi siedo ad aspettare: "Qualcosa succederà!". Infatti arriva una grossa tartaruga; mi accomodo, come un'amazzone, sopra il suo carapace e lei mi porta, con andatura lenta e solenne, a visitare quel luogo, abitato solo da una luce morbida. Finita l'esplorazione, mi bagno ancora una volta nel balsamo, trovo un vaso sanguigno nel quale infilarmi e, al ritmo del cuore, vengo spinta fuori.

### **IANSÀ: la madre della libertà** (donna)

Il mio viaggio sciamanico inizia con una fuga di nubi sopra di me. Quando il cielo rimane sgombro e azzurro, mi si presenta un disco nero a cui manca, tra ore dodici e tredici, un settore circolare. Ciò che intravedo mi fa pensare ad un mandala. Al ritmo del tamburo, il cerchio si riduce fino a scomparire ed a scoprire un labirinto, che lentamente trasla di 90° per permettermi l'accesso. È il labirinto della Cattedrale di Chartres, ma coloratissimo, luminoso, con l'ingresso chiuso da un cancelletto di legno. Dopo

qualche istante di esitazione, entro: non trovo alcuna difficoltà, il percorso, agevole e pieno di luce, si deforma a mano a mano che avanzo: ho l'impressione di muovermi sul perimetro di una stella. Al centro, trovo un pozzo di acqua nella quale mi rispecchio: mi vedo vecchia e stanca. Tocco con un dito la mia immagine e mi accorgo che si tratta di una pellicola di plastica leggerissima, la tolgo e la butto via. L'acqua del pozzo cambia più volte di colore: è un'eruzione di tinte brillanti, opalescenti, preziose. Alla fine tutto si calma, l'acqua torna ad essere trasparente e tranquilla; io stendo sull'imboccatura del pozzo un tela di bisso bianco montato su di un supporto rigido e mi avvio verso l'uscita. Ancora una volta il percorso è facile, ma il mio passo è lentissimo, rituale. Vorrei sottrarmi a questa specie di danza del ritorno, ma non mi è possibile, non sono in grado di cambiare l'andatura. Quando sono fuori dal labirinto, questo si rimette nella posizione in cui mi si era presentato; lo schermo nero lo ricopre ed il tutto scompare.

### **XANGO: il valore del giusto** (donna)

Al suono del tamburo, risalgo il pendio di un vulcano fino a trovare una spaccatura nella roccia. Mi infilo dentro e mi ritrovo in un ambiente scuro, in cima ad una scala di pochi gradini che scendo con estrema difficoltà: ho le gambe così pesanti da non riuscire a muoverle, mi siedo e avanzo a forza di braccia. Superata la scala, mi ritrovo sdraiata nel greto sassoso di un torrente che si snoda, come una spirale, all'interno del vulcano. Mi giro su me stessa e, strisciando, trascinando le gambe che non mi vogliono sostenere, avanzo, aggrappandomi e facendo forza su di una sbarra di metallo, una sorta di corrimano posto a livello del terreno. Con fatica percorro il lungo tratto di spirale che mi separa da una grotta nella quale intravedo una luce calda, rossastra. Riesco ad alzarmi in piedi ed entro.

Un animale enorme è quasi completamente sepolto nella terra e nei sassi; comincio a scavare con le mani e lo libero: la parte posteriore del suo corpo è quella di un ippopotamo, quella anteriore ricorda un mostro preistorico con tre paia di corna sulla fronte. A dispetto della mole mastodontica, non appena è in grado di muoversi comincia a danzare con grazia e leggerezza.

Il ritmo del tamburo cambia e muta anche il paesaggio: sono in Cina, negli scavi di Xian, saldamente in piedi su una passerella, davanti all'esercito di terracotta. Mi chiedo cosa vogliano da me tutti quei guerrieri schierati. Penso che debbano darmi qualcosa e scendo tra loro. Cammino lentamente tra le statue, osservando la loro espressione fiera e dignitosa. Regna un'atmosfera di grande calma. Mi aggiro tra i soldati, guardandoli da sotto in su, avvicinando il mio viso al loro per annusarli, quasi per dividerne il respiro.

Improvvisamente un lampo guizza alla mia sinistra; lo ritengo un invito a muovermi in quella direzione e, non so come, mi trasformo in fumo: un pizzo candido e leggero che sorvola l'esercito volteggiando e alzandosi sempre più, fino ad incontrare, una dopo l'altra, tre nicchie scure, in ognuna delle quali è esposta una maschera rituale di ebano: tre volti dai lineamenti molto differenti, sacri e solenni; incutono un grande rispetto, ma non provo alcun disagio.

Percorro la via del ritorno con facilità, scendo il greto del torrente quasi saltellando, con le gambe salde e leggere. Il corrimano metallico adesso è all'altezza della mia vita, lo sfioro con la punta delle dita.



Al posto della spaccatura nella roccia, grazie alla quale sono entrata nella caverna, c'è una porta pesante, massiccia, con una grossa chiave nella serratura che richiudo alle mie spalle.

### **OXOSSI: viaggio al centro del ciclone (uomo)**

Sono al Centro del Ciclone. Lontano, immenso, terribile, vortica il muro grigio. Al centro è silenzio, pace, sole.

Entro piacevolmente nel contatto con la forza di Oxossi. Danzo nella Magica Quietè. Il mio corpo è verde, intrico vegetale, lussureggiante e mobile, fresco e fragrante di linfa vitale e fertile. Caboclo, caccio e mi dichiaro! Canto l'inno di Battaglia, di Vittoria e di Medicina. Mi espando in una grande quercia. Affondo le radici nella terra, mi protendo al cielo. Giungla, mi espando senza limite.

Vado verso il muro, entro. Mi lascio condurre nel flusso e danzo nel frastuono.

I nodi: la città che soffoca, la modernità che indurisce e opprime. Vedo luce gialla che investe la città e feconda di verde primavera il freddo blu delle case! Radici spaccano il cemento e fiori sbocciano nel deserto. Giungle coprono le strade dove è il buio, la sfiducia; semi sbocciano nella nuda terra nera, protendono le radici al fresco centro nutriente d'acqua e cristalli e s'innalzano virgulti al cielo d'aria e luce, promesse mantenute. Vedo le relazioni difficili, le frustrazioni, i complessi: l'indio avanza fiero e sorride pulito, allegro e verace e fanciullo e serio quando c'è da essere serio, fiero, invincibile nella giusta causa. Vedo me stesso che cammino piegato sotto la pioggia, studente universitario: io indio che cammino nella grande città, in

missione. Vedo papà e mamma: Papà è il dio Vulcano dei Greci ed è Oxossi anche lui, folletto birbante e godereccio. È il Sole della Ragione, Oxalà. Mamma è Yemanjá, è la dea madre, è la saggezza e la dolcezza dello Yin. Essi sono stati buoni genitori, hanno fatto del loro meglio. Il resto è la mia Storia Personale, la mia personale capacità di liberarmi e trascendere le ferite, i ricordi, i blocchi, i nodi! La foresta invade il ciclone ed è solo un unico grande intrico di vegetale libertà, solare e profumata. La gioia mi pervade.

### **OGUN: incontro con la forza guerriera (donna)**

Quando abbiamo finito la sequenza di esercizi su Ogun, appena mi sono sdraiata a terra ho visto arrivare alla mia destra una bellissima e fiera tigre (qualcosa mi dice che era una femmina). Alla mia sinistra poi ho visto arrivare un elefante molto grande (ho avuto la sensazione che fosse maschio). Successivamente ho avvertito una presenza accanto a me e più precisamente sulla mia destra. Ha fatto il giro e poi da dietro mi ha abbracciato intorno alla vita e mi ha sollevato. Durante il volo avevo la piacevolissima sensazione del sogno lucido, dove si sente solo il rumore del silenzio, dove tutto si muove lentamente e con calma. Avvertivo fisicamente l'aria che mi fendeva il viso e il corpo. Sono stata portata nella mia vita, quella di tutti i giorni, dalla mia famiglia, dai miei amici, nel mio lavoro, alla mia vita affettiva più privata e sentivo sussurrarmi nelle orecchie una voce sottile: "Questa è la tua vita, porta la fermezza e la tua determinazione senza aggressività". Al ritorno da questo viaggio mi sono svegliata con una magnifica sensazione di benessere e di gioia.



**L'Associazione Om** è stata fondata a Milano nel 1982 da un gruppo di medici e psicologi, con l'obiettivo di sviluppare, promuovere e diffondere l'approccio umanistico e transpersonale nel campo della salute, del benessere e dell'evoluzione personale. Nel corso di questi anni ha organizzato una serie innumerevole di corsi, seminari, conferenze, mirati alla sensibilizzazione dell'individuo nei confronti delle proprie potenzialità e della propria dimensione spirituale. Nella persona dei suoi membri più rappresentativi, ha pubblicato numerose opere a carattere divulgativo e scientifico e partecipato a svariati congressi nazionali ed internazionali. In seno all'associazione, Pier Luigi Lattuada e Marlene Silveira hanno creato la Biotransenergetica, una disciplina psico-spirituale di nuova concezione che ha profonde radici nelle antiche tradizioni sciamaniche e si riconosce nell'emergente movimento della psicologia transpersonale.

L'Associazione Om è iscritta all'EAP - European Association for Psychotherapy, e all'ATP - Association for Transpersonal Psychology. È membro fondatore del FAIP - Federazione delle Scuole Italiane di Psicoterapia, della AICP - Associazione Italiana per la Psicoterapia Corporea, della Società Italiana di Psicologia Transpersonale e della Società Europea di Psicologia Umanistica.

Percorsi di trasformazione e Corsi di formazione sono condotti in diverse città d'Italia esclusivamente da docenti e operatori accreditati dalla Società Italiana di Biotransenergetica (SIBTE), abilitati dopo una intensa formazione quadriennale e una supervisione triennale e tenuti ad un aggiornamento permanente, al rispetto di un regolamento interno e di un Codice Deontologico.

- Trattamenti individuali e di gruppo
- Corsi settimanali
- Corsi brevi
- Seminari Introduttivi
- Corsi di Formazione

## SCUOLA DI FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA TRANSPERSONALE

Riconosciuta dal MIUR - Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, con Decreto Ministeriale in data 30 maggio 2002.

Corso di specializzazione quadriennale. Titolo abilitante all'esercizio della psicoterapia ed equipollente alla specializzazione universitaria per i pubblici concorsi. Sono aperte le iscrizioni per l'anno 2007-2008

## CORSO DI FORMAZIONE QUADRIENNALE IN BIOTRANSENERGETICA

per il conseguimento del diploma di  
COUNSELOR TRANSPERSONALE

Il diploma di counselor consente l'iscrizione nel relativo Albo Professionale della FAIP - Federazione delle Associazioni Italiane di Psicoterapia, riconosciuto dal CNEL - Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro.

Sono attivi corsi di formazione presso le sedi locali Om/SIBTE di Milano, Padova, Rimini, Roma, Vicenza, Lecce. Seminari introduttivi in Biotransenergetica e momenti di approfondimento teorico-pratico e integrazione esperienziale sono inoltre accessibili in tutto il territorio nazionale.