



DON JOSÉ RUIZ

Prefazione di don Miguel Ruiz,
autore di *I quattro accordi*

ANIMALI SCIAMANICI DI POTERE

INSEGNAMENTI DI GUARIGIONE
DEI NOSTRI AMICI NON UMANI



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

DON JOSÉ RUIZ



ANIMALI SCIAMANICI DI POTERE

**INSEGNAMENTI DI GUARIGIONE
DEI NOSTRI AMICI NON UMANI**

Prefazione di don **Miguel Ruiz**, autore di **I quattro accordi**

INDICE

Prefazione di Don Miguel Ruiz	9
Introduzione.....	13
Lo sciamanismo tolteco.....	15
Come usare questo libro	20

PARTE 1

STRUMENTI FONDAMENTALI

PER LAVORARE CON GLI ANIMALI DI POTERE.....	25
--	-----------

La ruota di medicina	27
I tuoi animali di potere.....	34
L'altare personale e la borsa di medicina	35
Strumenti fondamentali per lavorare con gli animali di potere.....	36
Esercizi con gli animali di potere.....	42

PARTE 2

GUIDA AGLI ANIMALI	51
---------------------------------	-----------

Alligatore.....	55
Ape	59
Aquila.....	63
Avvoltoio	67
Balena.....	71
Bisonte.....	75
Bradipo.....	79

Camaleonte	83
Cane	87
Capra	91
Cavallo	94
Cervo	97
Cicala	100
Cigno	103
Colibri	106
Colomba	109
Coniglio	113
Corvo	117
Coyote	121
Delfino	125
Drago di Komodo	129
Elefante	133
Falco	137
Falena	141
Farfalla	144
Foca	148
Formica	152
Gabbiano	156
Gallina	160
Gatto	163
Giaguaro	167
Gru	171
Gufo	175
Ippopotamo	179
Leone	183
Libellula	187
Lombrico	191
Lontra	195
Lupo	199
Maiale	202

Medusa.....	206
Mucca	210
Oca.....	213
Opossum	217
Orso	221
Passero	225
Pavone.....	229
Pecora	232
Pinguino	236
Pipistrello	240
Procione.....	243
Puzzola	246
Ragno.....	249
Rana.....	253
Salmone	257
Scarabeo.....	261
Scimmia	264
Scoiattolo	268
Serpente a sonagli	272
Squalo.....	275
Talpa.....	279
Tartaruga	283
Usignolo.....	287
Volpe	290
Nota sull'autore.....	295

PREFAZIONE

NELLA TRADIZIONE TOLTECA insegniamo l'importanza di coltivare il rispetto per gli altri animali che convivono con noi su questo meraviglioso pianeta. Riconosciamo anche il potere che hanno tutti gli animali di darci degli insegnamenti attraverso le loro caratteristiche, il loro comportamento e la ricchezza di storie che, fin dai tempi antichi, attraverso il mito e la cultura ci rivelano la nostra interconnessione con queste incredibili creature.

Le storie sugli animali fanno luce anche sul fatto che, tra tutte le forme di vita sulla terra, sorprendentemente numerose nella loro diversità, a noi animali umani è stata data la capacità aggiuntiva di plasmare la nostra realtà attraverso l'immaginazione, il linguaggio e l'abilità manuale. Dotati di questi potenti doni, gli esseri umani possono analizzare, creare e perfezionare. Costruiamo culture, trasformiamo noi stessi e modifichiamo la natura e il mondo. Questi sono poteri riservati unicamente all'animale umano e abbiamo la responsabilità di usarli con saggezza e a beneficio del tutto.

Purtroppo sappiamo che spesso non è così. A molti animali viene fatto del male e, come risultato dell'azione e dell'inazione umana, i loro habitat vengono distrutti. Un rimedio duraturo a questa situazione si verificherà soltanto quando gli esseri umani saranno disposti a guardarsi dentro e ad apportare dei cambiamenti basati sull'amore incondizionato anziché sull'avidità e sulla paura.

Naturalmente, in quanto esseri umani, abbiamo abusato dei nostri talenti per provocare grandi sofferenze anche a noi stessi, sia esteriormente che interiormente. Siamo gli unici animali che si rimproverano da soli, si mettono a confronto con gli altri, si rifiutano e si giudicano “non all’altezza”. Per un unico errore ci puniamo più e più volte, ci beviamo il veleno emozionale che nel frattempo creiamo e infliggiamo dolore agli altri.

Gli altri animali non fanno niente di tutto ciò e quindi possono essere per noi dei maestri, soprattutto per quanto riguarda l’apprendere a vivere nel presente. Ci ricordano di non giudicarci, di non rimproverarci, di non andare in nessun modo contro noi stessi. Gli animali sono liberi da queste tendenze umane e ci invitano a vivere in armonia con le cose per come sono.

In questo libro, mio figlio don José Ruiz condivide dal profondo del cuore la saggezza degli animali. Ci insegna che la conoscenza del mondo animale può offrire delle metafore per aiutarci a liberare la nostra mente e diventare gli artisti della nostra vita. Come presto vedrai, l’amore incondizionato è alla base della sua opera.

In queste pagine ci mostra i molti modi in cui noi esseri umani possiamo imparare dal mondo animale. Allo stesso tempo, poiché proiettiamo le nostre conoscenze, le nostre emozioni e le nostre esperienze nel mondo che ci circonda, lavorare con gli animali è anche un modo efficace per fare luce sui misteri dentro di noi.

Per esempio, quando osserviamo il comportamento degli animali tendiamo a confrontarlo con il nostro. Vogliamo essere come alcuni di loro per riflettere la loro grazia, la loro forza o la loro saggezza. Ma altri animali possiamo temerli o disprezzarne il comportamento. In questo modo impariamo a conoscere noi stessi e cosa vogliamo cambiare della nostra vita.

Ciò non vuol dire che la saggezza contenuta in questo libro debba essere considerata come l’“autorità definitiva”. Per millenni abbiamo inventato, raccontato e ripetuto storie sugli animali e sul no-

stro rapporto con loro. Possono essere certamente utili, ma se non siamo attenti, potremmo arrivare a credere che queste storie siano verità assolute. È così che la mente riesce a trasformare storie utili in superstizioni. Superstizioni che possono renderci vulnerabili di fronte a persone che vorrebbero manipolarci per il loro tornaconto.

La tradizione tolteca ci ricorda di liberarci da ogni superstizione, comprese quelle sul mondo animale, e di affidarci invece al nostro intuito, ovvero a qualcosa che gli animali non hanno mai dimenticato.

Spero che questo libro ti porti nella vita amore e gioia e che possa occupare un posto speciale nella tua biblioteca come acuto strumento a cui tornare costantemente negli anni a venire.

Con tutto il mio amore,
don Miguel Ruiz



INTRODUZIONE

QUANDO IL SUO cucciolo è abbastanza grande, Madre Giaguaro lo porta nel suo territorio, dove gli insegna a cacciare, a nuotare, a nascondersi e a costruire una tana. Dopo sette cambi di stagione, presto il cucciolo sarà pronto per avventurarsi da solo nel mondo.

Un giorno, il piccolo giaguaro si imbatte in un gruppetto di cervi. Li insegue con circospezione, cercando di ricordare le lezioni di sua madre ma sentendosi insicuro. I cervi si girano e lo vedono, lui vacilla, fissandoli con aria assente. Un cervo ride di lui. *Dov'è tua madre? Non abbiamo paura di te!* Il giaguaro torna sui suoi passi e per diversi giorni non esce più da solo. Segue invece la madre nelle sue cacce, incupito e sentendosi insignificante. Alla fine, lei si rivolge verso di lui con un ringhio potente e protettivo. *Non seguirmi. Non andrò più a caccia con te. Pensi che io detenga un potere, ma sei tu il padrone del tuo potere. Non dimenticarlo mai: tu sei un giaguaro.*

Mentre la madre si diletta saltando tra gli alberi, il giovane giaguaro capisce. Lei ha condiviso con lui la sua conoscenza per la sopravvivenza, ma non gli ha mai dato il potere di cui ha bisogno per essere un giaguaro. Non avrebbe potuto darglielo anche se avesse voluto, perché quel potere è sempre stato *dentro di lui*. Da quel giorno in poi si avventura in un nuovo territorio come un giaguaro, riempiendosi la pancia, mantenendo l'equilibrio tra le creature e realizzando il suo destino.

Diversi anni fa mio padre, don Miguel Ruiz, *Nagual* della nostra tradizione tolteca e autore de *I quattro accordi*, raccontò questa storia a me e a un gruppo dei suoi apprendisti più vicini. Terminato il racconto, ci disse: “Voi non siete più miei apprendisti e io non sono più il vostro maestro. Entrate nel mondo e disegnatelo il vostro destino”.

Adoro questa storia e il contesto in cui mio padre la condivise con noi per tutta una serie di motivi. Innanzitutto perché ci ricorda che tutti abbiamo il potere dentro di noi, che tutti siamo giaguari. In secondo luogo ci mostra che imparare dagli altri è utile e persino necessario, ma nel nostro cammino arriva il momento in cui dobbiamo andare avanti da soli. Infine, e questo è un punto spesso trascurato, questa storia rivela che gli sciamani usano spesso storie che coinvolgono gli animali come potenti esempi di un insegnamento diretto a noi. Questo è intenzionale.

Nota come il giaguaro evoca una particolare sensazione che una semplice parola non può dare. Ti raffiguri subito un'immagine della scena senza alcuno sforzo. Ti identifichi con l'esperienza del giaguaro e allo stesso tempo la osservi dall'esterno. Mentre ascoltiamo la storia del giaguaro, ci apriamo emozionalmente e persino fisicamente. È volutamente una storia semplice e può quindi arrivare a un livello più profondo di qualsiasi frase saggia o elenco di regole di vita. Questo è il potere degli insegnamenti animali.

In tutte le antiche storie di ogni cultura sulla faccia della terra, dei miei e dei tuoi antenati, gli animali svolgono un ruolo importante nella creazione del mondo. Collaborano con i loro fratelli umani, parlano le lingue umane e insegnano agli umani a comprendere le comunicazioni animali. Uccelli, orsi, serpenti a sonagli, pesci, insetti: in queste storie tutti condividono la loro saggezza. Anche oggi gli animali continuano a guidarci e a condividere la loro saggezza. I bambini adorano gli animali che parlano nei cartoni animati e nei libri illustrati e tutti noi cresciamo immersi nella

saggezza archetipica di ragni, piccioni, animali da fattoria e creature marine. Eppure, da adulti dimentichiamo spesso come rimanere aperti a quegli insegnamenti.

Ecco perché possiamo forse affermare che, più che in ogni altra tradizione di saggezza, gli sciamani vedono il mondo naturale come il nostro grande maestro e gli animali intorno a noi come gli ambasciatori di questa saggezza naturale.

Lo sciamanismo tolteco

La mia famiglia fa risalire il suo lignaggio agli antichi Toltechi, un popolo che prosperò in quello che oggi è il Messico centro-meridionale tra mille e tremila anni fa. Come le antiche culture vediche dell'India nello stesso periodo dall'altra parte del mondo, i Toltechi della Mesoamerica ponevano l'accento su ciò che oggi chiameremmo spiritualità, autorealizzazione o trasformazione personale.

Tuttavia la visione tolteca su questi aspetti era unica e affascinante. Per esempio, i Toltechi insegnavano che siamo tutti artisti. In effetti, nella nostra lingua nativa, il nahuatl, la parola *tolteco* significa "artista". Questo non si limita al significato tradizionale della parola per definire pittori, scultori o poeti, né si applica soltanto ai membri della mia tribù ancestrale. Questa definizione si estende a ogni essere umano su questo meraviglioso pianeta. I Toltechi credono che ogni persona sia un artista e che l'arte che creiamo sia la storia della nostra vita.

Un'altra parola importante nella lingua nahuatl è *nagual*. Come molte parole, *nagual* ha due significati. Il primo: *nagual* è la nostra parola per la forza vitale, o la divinità, che è dentro te, me e tutte le cose. È ciò che qualcuno potrebbe chiamare "spirito" o "sorgente". Il secondo: *Nagual* è usato per descrivere le donne e gli uomini che sono stati insegnanti spirituali nella nostra comunità. Il mondo

moderno chiama queste donne e questi uomini sciamani e quindi, anche se nella mia tradizione tolteca io sono un Nagual, mi riferirò a me stesso come a uno sciamano, perché questo termine è oggi ampiamente noto.

Poiché tutti hanno dentro di sé l'energia nagual, nella tradizione tolteca diciamo che ognuno ha il potenziale per essere un Nagual, ovvero uno sciamano. In un certo senso, lo sei già. Semplicemente avere il dono di essere vivo in forma umana significa che puoi scegliere come vuoi vivere la tua vita. Questo fa di te un artista, un creatore. Lo scopo degli insegnamenti toltechi è risvegliarci al potere che tutti abbiamo dentro di noi.

A tal proposito, gli sciamani della tradizione tolteca, i Nagual, vedevano gli animali come potenti maestri. In che modo? Be', dobbiamo iniziare da una verità fondamentale che i Toltechi condividono con molte tradizioni native di tutto il mondo: l'immenso rispetto per i nostri fratelli non umani. Noi vediamo gli altri esseri che abitano questo pianeta come espressioni a pieno titolo della forza vitale nagual, né migliori né peggiori di noi, semplicemente diversi. Siamo simili in vari modi: tutti abbiamo un corpo fisico che ha bisogno di ossigeno e acqua e, ovviamente, tutti dipendiamo da Padre Sole e Madre Terra per il nutrimento necessario per crescere e sopravvivere.

Eppure, a differenza di altri animali del pianeta, gli esseri umani hanno una mente creativa che non ha eguali, una mente che ha il potere di inventare delle storie su ciò che percepisce. In effetti, questo potere narrativo della mente si manifesta automaticamente e senza sosta. Ecco perché, nella tradizione tolteca, diciamo che la mente sogna costantemente e che la nostra realtà è un Sogno Personale.

Questa mente che sogna è la differenza fondamentale tra noi e i nostri amici non umani e ha molti effetti positivi e negativi. Per esempio, tra gli aspetti positivi ci sono tutte le cose che noi ama-

ni abbiamo creato e di cui puoi meravigliarti guardandoti in giro. La complessa narrazione nella nostra mente porta a intuizioni, a invenzioni e a una comprensione più profonda in tutti gli aspetti della vita. Siamo progettisti, costruttori, esploratori e pianificatori in un modo che ci contraddistingue.

Tuttavia, molti degli stessi progressi tecnologici e materiali resi possibili dalla mente umana hanno un costo elevato per i nostri ecosistemi, per i nostri amici non umani e vegetali e per la nostra stessa felicità. Ciò è particolarmente vero quando ricadiamo abitualmente negli aspetti più velenosi della mente, vale a dire, tra gli altri, l'avidità, l'invidia, l'inganno, l'indifferenza, la critica e la crudeltà. Anche se alcuni di questi aspetti sono vagamente correlati a esperienze animali — come la paura di un animale da preda o l'astuzia di una falena mimetizzata — la mente umana ha una particolare capacità di distorcere queste emozioni facendole diventare una sorta di veleno che usiamo contro noi stessi e contro gli altri. Questo veleno è la causa principale della sofferenza umana.

Nella sua essenza, lo sciamanismo tolteco si basa sull'amore, che è l'antidoto a questo veleno. Gli animali insegnano l'amore in ogni istante. A volte questo amore è protettivo come quello dell'orso, a volte è incondizionato e gioioso come quello dei cagnolini che ho in casa. Anche dietro l'apparente spietatezza dei grandi predatori si nasconde un autentico amor proprio e il desiderio di sopravvivere e prosperare. Questo amore può ricordarci di essere mentalmente lucidi e concentrati come il falco o di proteggere le nostre parti più vulnerabili come la tartaruga. In questo modo, gli animali ci invitano a portare amore in ogni parte del nostro sogno, specialmente in quelle in cui scopriamo di soffrire. Dopotutto, l'amore è il potere che trasforma un brutto sogno in uno bellissimo.

La mente che sogna diventa facilmente dipendente dal suo veleno ed è per questo che nella mia tradizione diciamo che la mente umana ha una dipendenza dalla sofferenza. Come ogni dipenden-

za, viene rafforzata dalla ripetizione e, a mio avviso, questa dipendenza dalla sofferenza è forse il problema più grande che l'umanità deve affrontare. E poiché siamo sempre molto vicini alla sofferenza, il concetto può essere difficile da afferrare. In una certa misura, la maggior parte di noi sa che certe tematiche possono prendere il sopravvento sui nostri pensieri e sui nostri comportamenti, ma stiamo davvero diventando dipendenti dall'infelicità?

Per capire cosa intendo, consideriamo prima le nostre azioni, mettendo da parte per un momento i desideri o le motivazioni sottostanti. Generiamo sofferenza nella nostra vita in molti modi: lavoriamo fino a consumarci per comprare cose di cui non abbiamo bisogno e poi ci arrabbiamo o ci rattristiamo se non riusciamo ad averle. Dedichiamo tempo ed energia a cercare di controllare e influenzare il comportamento degli altri e poi neghiamo loro il nostro amore quando le cose non vanno come avremmo voluto.

Ma l'infelicità più profonda che ci infliggiamo è il rifiuto di noi stessi. Siamo l'unico animale su questo pianeta che crede di non essere all'altezza. Il rinoceronte non guarda il suo corno o le pieghe della sua pelle protettiva pensando *oh, che schifo*. È un rinoceronte perfetto così com'è. L'essere umano, invece, trova sempre un modo per fare dei confronti e giudicare letteralmente ogni aspetto di sé: da quanto ha nel conto in banca alla forma del naso. Ossessionati da questi giudizi, quando ci consideriamo migliori di qualcun altro ci arriva una bella botta di superiorità che ci fa sentire bene. Inevitabilmente, però, riusciremo a trovare un altro confronto da fare che nuovamente ci abatterà e ci lascerà infelici. Allora cercheremo di alleviare la nostra sofferenza risalendo nuovamente la china, puntellando il nostro ego o negando la nostra essenza più profonda per adeguarci.

Oltre al rifiuto di noi stessi, noi umani sottoponiamo sia noi che gli altri a una potente forma di controllo e manipolazione che i Toltechi hanno chiamato "addomesticamento". La maggior parte

di noi pensa a questa parola in relazione all'allevamento e all'addestramento degli animali a beneficio dell'uomo, come gli animali domestici da fattoria. I Toltechi traggono dal mondo animale altra saggezza collegando l'addomesticamento degli animali alla comune pratica di noi umani di addestrare *noi stessi e altre persone* ad agire in modi che possono non essere in linea con la nostra natura o con il nostro intento più profondi. Questo processo inizia durante l'infanzia, quando adulti ben intenzionati ci dicono di "stare zitti" o ci spiegano che quel cantare che ci dà tanta gioia non sarà mai "all'altezza". Noi introiettiamo questi accordi e li trasmettiamo a nostra volta ad altri esseri umani, aggiungendo ulteriore sofferenza al mondo.

La dipendenza dalla sofferenza e l'addomesticamento sono partite che non possiamo vincere e ci legano a un ciclo senza fine di sofferenza. Collegare il nostro valore intrinseco e la nostra felicità a una qualsiasi delle nostre fortuite caratteristiche vuol dire rifiutare la nostra verità più profonda, ovvero che tutti siamo degni d'amore. In effetti, siamo esseri d'amore e in ogni momento abbiamo la possibilità di scegliere l'amore invece delle velenose dipendenze della nostra mente.

La buona notizia è che, siccome la maggior parte della sofferenza che sperimentiamo nella nostra mente la creiamo noi, abbiamo anche i mezzi per smantellare questa dipendenza che ci prosciuga e ci disconnette. Imbrigliare il potere narrativo della mente, indirizzarlo verso qualcosa di bello e liberarsi dall'assuefazione a scenari che creano sofferenza per noi stessi e per gli altri è possibile. È un percorso di guarigione e spesso gli sciamani della mia famiglia hanno usato gli animali per indicarci.

Per esempio, gli animali non cadono preda della stessa dipendenza dalla sofferenza a cui è incline la mente umana. Non sono vincolati a quel genere di accordi che in noi distorcono la realtà. Gli sciamani della mia famiglia, ogniqualvolta notavano se stessi o

altri intrappolati nell'incubo della mente narrante, puntavano sugli animali come guide per vivere liberi nel presente. Gli sciamani sapevano che la vita esiste solo nel presente, dove si trova il *nagual*. Molto spesso la dipendenza della mente dalla sofferenza ci fa uscire dal presente per cercare la pace nel futuro o per giudicarci e rimproverarci setacciando il passato. Pensiamo che saremo felici solo quando otterremo questo o raggiungeremo quello, oppure se in passato avessimo agito diversamente. La cosa buffa è che è proprio il cercare la pace al di fuori del presente che ci impedisce di trovarla. L'unico posto dove la pace esiste davvero è il qui e ora. Gli animali vivono sempre in questo modo.

Al di là di questa forma fondamentale di presenza, tutti gli animali hanno il potere di ispirare, guidare e rafforzare la nostra connessione con il potere creativo e tonificante che abbiamo. Come ho già detto, nella mia tradizione gli animali non sono migliori o peggiori di noi. Siamo tutti uguali, siamo tutti parte della natura. Qualsiasi credenza storica, religiosa o culturale che sostenga la nostra separazione non sta dicendo la piena verità. È importante accogliere questa unione del tutto quando cerchiamo la saggezza degli animali.

Come usare questo libro

Tutti gli animali possono avere dei potenti insegnamenti per noi. Le formiche possono dimostrare il potere della comunità, lo scarabeo ci impartisce una lezione sul riuso e sul rinnovamento, il leone ci rivela il suo talento per l'autorità protettiva. Per come la intendo io, con la saggezza degli animali potrei riempire molti libri, ma qui la cosa più importante da ricordare è che nella tradizione tolteca ti invitiamo a usare il tuo discernimento. Alcune tradizioni hanno delle regole molto rigide su come devono essere affrontati o utiliz-

zati gli insegnamenti degli animali. Questo non è lo stile tolteco. Come nella storia del giaguaro, il potere è dentro di te. Ciò che delle caratteristiche o dei poteri di un certo animale è significativo per te può essere molto diverso da ciò che lo è per me. La saggezza degli animali è solo uno dei tanti colori nella tavolozza che puoi usare per creare artisticamente la tua vita. Qui non c'è un unico principio dogmatico, in queste pagine la saggezza attinge dalla natura, dalla scienza, dall'arte, dalla mitologia e da varie tradizioni religiose e spirituali che sono importanti per me. Ti esorto a usare ciò che entra in risonanza con te.

Possiamo apprezzare l'ampia gamma di saggezza del mondo animale, ma possiamo anche coltivare una relazione speciale con alcuni animali da cui ci sentiamo attratti. Questi sono i nostri animali di potere, sacri compagni che possiamo invocare per aiutarci nel nostro personale viaggio di guarigione. Le lezioni che insegnano e le doti che condividono hanno per noi un significato speciale e godono di un posto sacro nel nostro lavoro di guarigione. Questi animali sono i nostri specchi.

Cosa intendo per specchio? In parte, la mente narrante comprende le cose attraverso la riflessione e il confronto. Ancora una volta, tale capacità può portare grandi sofferenze, ma se comprendiamo questo aspetto della mente narrante, possiamo usarlo come uno strumento a nostro vantaggio. Ciò significa, quando si tratta di animali di potere, che possiamo indagare su come una qualsiasi caratteristica di un particolare animale rispecchi un aspetto interiore di noi stessi. Le qualità che vediamo negli animali, le sensazioni sia positive sia negative che evocano in noi, sono anche dentro di noi. Se non lo fossero, non potremmo vederle in loro. Gli animali possono ricordarci cosa vogliamo coltivare e cosa vogliamo lasciare andare. Le loro caratteristiche possono indicarci una forza specifica che c'è in noi o mettere in luce un particolare punto debole.

Oltretutto, possiamo utilizzare i nostri animali di potere per andare ben oltre il nostro sguardo o la momentanea comprensione superficiale delle cose. Di fatto, potremmo non sapere perché un certo animale sia così importante per noi. Per onorare l'aspetto sacro della medicina degli animali, non abbiamo bisogno di comprendere tutto con la nostra mente cosciente. La medicina degli animali lavora spesso a un livello più profondo, manifestandosi attraverso la conoscenza nel corpo, la sincronicità, la connessione e delle profonde capacità immaginative.

Potremmo sentire nel nostro corpo un'affinità con l'adorabile tenerezza del cane che ci accoglie felice sulla soglia di casa ed essere ispirati dall'amore incondizionato che ci offre. Potremmo sognare di volare, un sogno che ci spaventa o, al contrario, che ci fa sentire misteriosamente liberi. Potremmo provare una sensazione dolorosa o un formicolio senza un'origine chiara: un "morso" di un insetto invisibile che ci riporta al presente.

Durante un difficile periodo di transizione, potremmo iniziare a sentire che siamo come il bruco, che costruisce il suo bozzolo e poi si dissolve in una sostanza viscida: il totale disfacimento dell'identità che consente l'emergere di una nuova forma alata. Questi sono tutti profondi riflessi della conoscenza animale che possono guidare l'apertura della mente e del corpo energetico, migliorando la nostra comprensione di vari passaggi e percorsi della nostra vita.

La via dell'animale di potere è quindi una via verso il nostro potere personale, una via che rispetta tutti gli animali come guide sacre.

Infine, poiché gli animali sono il nostro specchio, possono essere anche i nostri guaritori. Quando curiamo noi stessi e il nostro Sogno Personale usando la saggezza degli animali, contribuiamo a sanare quei sistemi disfunzionali che potrebbero sembrare ben al di là della nostra possibilità di incidere su di essi direttamente. A dire il vero, il mondo animale ha bisogno di noi per contribuire a

guarire la Terra dalla negatività, dal dolore e dalla distruzione che la mente umana ha inflitto al Sogno del Pianeta.

La prima parte di questo libro propone alcuni insegnamenti di base su come utilizzare gli animali di potere. Gli animali possono fornire l'ispirazione, offrire dei simboli potenti per diversi momenti della nostra vita, rafforzare i nostri punti di forza e aiutarci a comprendere le nostre debolezze. Aiutandoci a scoprire il significato di determinate esperienze, gli animali di potere possono guidarci nel processo decisionale. Nella tradizione tolteca, riconosciamo che animali diversi possono riflettere fasi diverse della vita. Alcuni maestri animali possono andare e venire, altri possono rimanere con te e farti da guida per tutta la vita. Non preoccuparti di lavorare con gli animali "giusti" o con la medicina degli animali nel modo "giusto".

Spero che questo libro possa essere per te un compagno di viaggio alla cui saggezza rivolgerai più e più volte. Per questo motivo, la seconda parte contiene informazioni relative a specifici animali. Alcune voci includono storie della mitologia, della religione o della cultura create grazie all'osservazione degli animali nel corso di molte generazioni, storie che possono dirci qualcosa sui doni che questi animali hanno offerto ai nostri antenati e che ancora oggi hanno un significato per noi. Come spiegherò nella prima parte, ogni animale si dispone su un quadrante specifico della ruota di medicina ed è allineato a un elemento specifico del mondo naturale. Molte voci includono fatti scientifici e riferimenti alla cultura contemporanea, perché lo sciamanismo tolteco adotta una comprensione dell'epoca in cui viviamo in costante evoluzione e valorizza tutti gli strumenti disponibili nel processo di guarigione e nel processo creativo. Sotto molti aspetti, il mondo vivente occupa un posto importante nella nostra vita di sciamani e gli animali di potere possono aiutarci nel nostro grande viaggio verso la guarigione e l'allineamento con il nagual.

La mia speranza è che queste pagine possano essere una via d'accesso al fantastico potere degli animali. Possa tu prendere il volo e ruggire, scavare nella terra e tuffarti nelle profondità delle correnti oceaniche. Possa tu costruire e tessere, proteggere e riparare, percepando il mondo vivente sempre in modi nuovi e aprendoti a nuove intuizioni. Possa tu portare gli insegnamenti dei nostri fratelli ricoperti di squame, peli e piume nel tuo viaggio di guarigione e d'integrità, e che queste lezioni ti guidino mentre ti liberi dalla dipendenza della mente umana dalla sofferenza e rivendichi il tuo diritto a essere l'artista della tua vita.

Allo stesso modo, ogni essere sulla terra — dalle amebe alle montagne — è anch'esso un creatore di realtà. Nessun essere umano, animale o aspetto della natura è migliore o peggiore, più artista o meno di un altro. Ognuno di noi ha un Sogno Personale, una storia che racconta a se stesso, e insieme abbiamo una storia collettiva, il Sogno del Pianeta. Ciò significa che tutti noi stiamo co-creando la realtà della vita sulla Terra e persino nell'universo nel suo insieme. La coscienza stessa è l'energia narrativa che fa vibrare l'universo.



PARTE 1

**STRUMENTI FONDAMENTALI
PER LAVORARE CON GLI
ANIMALI DI POTERE**



GLI ANIMALI SONO tutti intorno a noi: animali con ali e con squame, con pelle e con piume. Sto parlando di tutti quelli che ti vengono in mente. Quelli selvatici che ci fanno rabbrivire e rizzare i capelli. Quelli acquatici, dai pesciolini in ruscelli poco profondi a strani esseri che vivono solo negli abissi marini. Creature alate e uccelli la cui forma ci ricorda ciò che è eterno e collegato alla creazione del mondo. Per molti versi, gli animali rimangono per noi sconosciuti. Non possiamo vedere attraverso i loro occhi o sapere cosa vuol dire vivere in un corpo così diverso dal nostro. Eppure rimangono nostri pari sotto ogni aspetto. Condividiamo la nostra casa e abbiamo tutti la stessa madre, la Terra. Persino il nostro corpo potrebbe essere visto come un organismo in parte composto da milioni di animali microscopici diversi che vivono insieme. Siamo una sorta di continente a se stante, un bioma ambulante.

Oltre alla loro potente presenza fisica nella nostra vita, gli animali mantengono uno spazio sacro nella nostra psiche. Se scegliamo di ignorare i doni degli animali o di ridurre al minimo l'interazione con la loro saggezza, perdiamo una parte essenziale del nostro essere umani. Tuttavia, una volta che ci apriamo all'idea degli insegnamenti degli animali, le possibilità sono illimitate. Diamo un'occhiata ad alcuni dei molti modi in cui puoi utilizzare la saggezza degli animali e connetterti al mondo naturale per por-

tarti sulla strada che aumenta il tuo potere e la tua connessione con il nagaal interiore.

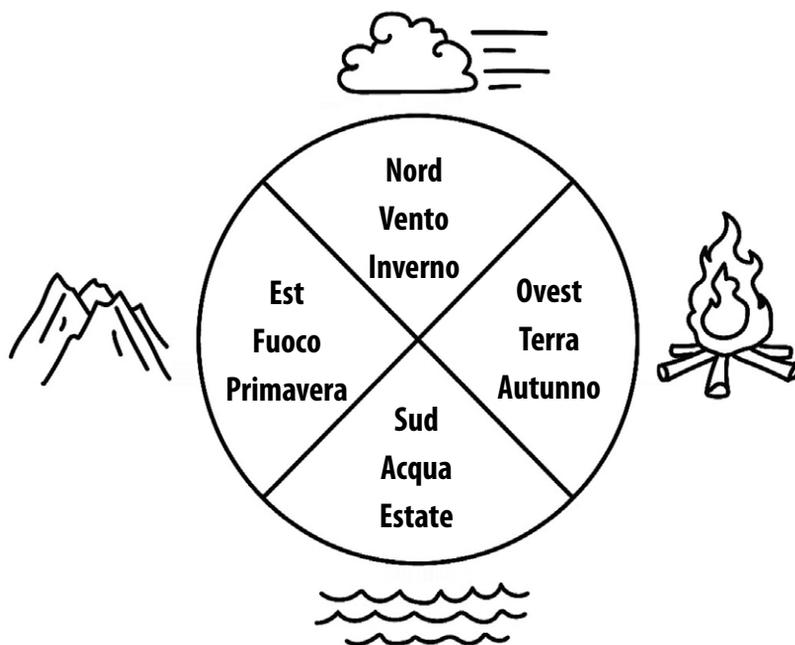
La saggezza degli animali fornisce una guida per ogni fase della vita e può essere invocata per aiutarci quando intraprendiamo un nuovo viaggio, affrontiamo sfide particolari o prendiamo decisioni grandi o piccole. Gli animali possono aiutarci a celebrare ed esprimere la nostra gratitudine per il mondo naturale. Attraverso la medicina degli animali sblocciamo i poteri della sincronicità e dell'immaginazione che possono aiutarci a portare chiarezza e gioia nella nostra vita e liberare dalla sofferenza la nostra mente narrante. Questo è uno dei modi in cui gli animali fanno i guaritori: possono innescare in noi una profonda saggezza già presente ma che spesso viene zittita dalle forze dell'addomesticamento e dalla dipendenza della mente dalla sofferenza. Vedremo anche i modi in cui l'uso di oggetti rituali come le borse di medicina e gli altari personali possono rendere più concreta e utilizzabile la saggezza degli animali.

Queste forme di esplorazione possono essere applicate a tutti gli animali che compongono il resto del libro e a qualsiasi altro animale con cui ti connetti, sia nel mondo esteriore, sia nel paesaggio interiore che crei con l'immaginazione. Alla fine di questa sezione, ci sono tre esercizi per iniziare a relazionarti con gli animali di potere e acquisire la mentalità adatta per apprendere e crescere con questi fratelli e sorelle sacri.

La ruota di medicina

Uno dei simboli più conosciuti nello sciamanismo è la ruota di medicina, un cerchio senza un inizio e una fine. Per i popoli nativi del Nord e del Sud America, questo antico simbolo è stato parte integrante della loro vita spirituale. Contiene i punti cardinali di nord, est, sud e ovest, e ciascun punto è tradizionalmente associato

a un elemento, un colore e una stagione, oltre alle fasi del ciclo vitale e agli aspetti dell'io. La ruota di medicina è un oggetto reale rappresentato in opere d'arte simboliche e l'immagine della ruota viene installata nei punti strategici di luoghi sacri che spesso sono spazi di ritrovo per cerimonie e riti della comunità. La ruota di medicina è anche un'idea interiore, una potente metafora che ci guida e porta equilibrio.



Nella tradizione tolteca, la vita è creata dai quattro elementi: fuoco (*huehuateotl*), acqua (*tlaloc*), aria (*ehecatl*) e terra (*tlalnantzin*). Ognuno di questi elementi lavora insieme agli altri ed è presente nel nostro corpo fisico: dal calore che generiamo nel sangue all'acqua che ci dà la vita e ci rinfresca, dall'aria che respiriamo alla terra che costituisce la nostra pelle e le nostre ossa.

Esaminando il grafico, è facile capire come la ruota di medicina possa essere utile. Può fornire una prospettiva più ampia nei momenti di crisi, oltre a una direzione e una guida per i passi da intraprendere. La ruota indica l'impermanenza ciclica di tutte le cose e l'eterna spirale dell'evoluzione e della crescita. La ruota è un emblema di tutti gli elementi tenuti insieme ed è collegata al più potente guaritore dell'universo: il pianeta Terra e la sua divina energia materna. Quando stai soffrendo per una malattia, un infortunio o un'inquietudine mentale, tornare alla ruota di medicina ti aiuta ad andare verso la guarigione.

DIREZIONE	Nord	Est	Sud	Ovest
ELEMENTO	Aria	Fuoco	Acqua	Terra
COLORE	Bianco	Rosso	Giallo	Nero
STAGIONE	Inverno	Primavera	Estate	Autunno
FASE DELLA VITA	Anziano/Maestro dei maestri	Bambino/Principiante	Adolescente/Studente	Adulto/Maestro
ASPETTO DELL'IO	Mente	Spirito	Emozione	Corpo

Ci sono anche gli animali nella ruota di medicina e sono spesso allineati a un paio di elementi dominanti o a particolari stagioni o fasi della vita. Nella prossima sezione di questo libro, sentirai di persona queste connessioni in ogni animale e capirai cosa ha più senso per te. Man mano che comprenderai meglio la ruota di medicina e come disporre gli animali al suo interno, inizierai a scoprire nuove intuizioni e lezioni dal mondo animale. Ogni quadrante ha particolari punti di forza e di debolezza che si riferiscono a specifiche lezioni degli animali per te.

Ti invito a fare appello alla tua intuizione e alla tua immaginazione. È facile capire che la maggior parte degli uccelli e degli insetti volanti appartiene all'elemento aria, mentre le creature a due e quattro zampe fanno parte della terra e i pesci e altri animali oceanici appartengono all'acqua. Molte culture associano i rettili al fuoco, perché spesso vivono in climi caldi e desertici e fanno affidamento sul calore del sole per riscaldare il sangue.

Alcune connessioni potrebbero sembrare meno ovvie o comuni, ma avranno molto senso per te. Ricorda che queste relazioni e queste corrispondenze sono *strumenti d'insegnamento*: sono concepiti per assisterti nel tuo cammino spingendoti a farti certe domande sui tuoi punti di forza e di debolezza, sui tuoi accordi, sui tuoi attaccamenti e su ciò che puoi sanare. Non vanno presi letteralmente e non sono mai scolpiti nella pietra. Segui il tuo istinto: libri e insegnamenti come questi sono guide importanti, ma imparerai ancora di più integrandoli con il tuo intuito.

Diamo un'occhiata a ciascun quadrante della ruota di medicina ed esaminiamo alcuni degli animali che ci potremmo trovare.

Aria (*ehecatl*)

L'aria è associata al pensiero e alla mente. Intelletto, comunicazione, linguaggio, ragionamento e filosofia appartengono tutti a questo quadrante della ruota di medicina, dove i forti venti invernali soffiano su paesaggi aridi ed è possibile vedere per molti chilometri sul terreno ghiacciato. Il colore di questo quadrante è il bianco, la tonalità della neve o di un foglio. Possiamo pensare all'aria che porta chiarezza proprio come un grande vento spazza via ragnatele e detriti.

L'aria è il regno degli uccelli, tra cui i grandi rapaci che in una giornata limpida si librano in un cielo terso guardando in basso. I falchi e le aquile sono famosi per la loro vista straordinaria e le

incredibili abilità nella caccia. Il più piccolo passero cerca meticolosamente nel terreno ogni briciola di cibo. Stormi di uccelli possono volare, girare e stare insieme creando figure complesse e mutevoli.

Oltre agli uccelli, potremmo pensare alle qualità elementali dell'aria del pipistrello, un'altra creatura alata il cui dono esclusivo della nitidezza deriva dall'uso dell'ecolocalizzazione, che gli consente di "vedere" nell'oscurità. So in prima persona quanto può essere potente l'insegnamento del pipistrello. Dopo una malattia che durante la mia infanzia mi ha lasciato per un certo periodo senza vista, il pipistrello è diventato uno dei miei personali animali di potere e mi ha insegnato non solo a "vedere" usando gli altri sensi, ma anche a essere forte e pieno di risorse in tempi difficili, ad affrontare un momento buio della mia vita sia praticamente che emotivamente.

Pensa per un attimo all'elemento aria. Può assumere la forma di una brezza delicata o di un potente tornado o uragano. Allo stesso modo, pensa a cosa potrebbe succedere se non ci fosse l'aria. Se alla fine di un'espiazione dovessi interrompere per un momento il respiro, sentiresti un'agitazione nel corpo già pronto a inalare nuova aria. L'aria è indispensabile per la vita. Gli animali dell'aria, anche quelli che sembrano delicati ed effimeri come la farfalla, hanno potenti lezioni da condividere.

Fuoco (*huehuetetl*)

Il fuoco è l'elemento dello spirito, un aspetto di noi che spesso non comprendiamo. Questa parte della ruota di medicina è allineata al colore rosso (la tonalità dell'energia e della creatività), al sole che dà la vita e che sorge a est, e al ritorno di nuova vita in primavera, quando il sole scalda di nuovo la terra. In questo senso, il fuoco simboleggia anche l'infanzia, i nuovi inizi e le nuove identità o aspetti di noi stessi.

Nel mondo naturale, il fuoco è anche uno stimolo energetico. La sequoia gigante, per esempio, non può rilasciare i suoi semi senza il potente calore generato da un incendio boschivo. La medicina tradizionale comprende che il potere distruttivo del fuoco si intreccia con una nuova crescita e nuove possibilità. Gli animali del fuoco suscitano grande rispetto. Quando li capiamo, possiamo mettere da parte la paura e utilizzare i loro poteri unici. Pensa al serpente: spesso incompreso e temuto, in verità è un grande alleato della guarigione, della trasformazione e del potere sessuale.

Il fuoco occupa un posto importante anche nei rituali e nelle cerimonie, con modalità che vanno dall'accensione delle candele del ricordo alla purificazione energetica dello spazio fino al distacco da ciò che non ci serve più. Potremmo pensare al fuoco come alla fiamma eterna che esiste in tutti noi come espressione della nostra forza vitale. Possiamo scegliere come custodire quella fiamma e come condividerla con il mondo. Gli animali del fuoco, per esempio le lucertole o anche la mitica fenice, possono aiutarci a ricordare come farlo.

Acqua (*tlaloc*)

L'acqua è l'elemento dell'emozione, del flusso e dell'adattabilità. Guarigione, cambiamento e movimento fanno tutti parte di questo quadrante della ruota di medicina, che è associato al colore giallo. L'acqua è vita, attraversa ciclicamente la terra senza sosta, cade dalle nuvole come pioggia e sgorga da sorgenti sotterranee. Il movimento e il flusso mantengono l'acqua fresca e ossigenata, quando è bloccata può ristagnare e accumulare detriti. L'acqua è sempre fondamentale per la vita, ma durante le estati più calde e secche diventa ancora di più un dono prezioso.

I vasti oceani che dominano il nostro pianeta ospitano migliaia di specie ittiche, mammiferi come le balene e i delfini, crostacei, meduse e altro ancora. Nonostante viviamo su questo pianeta da



PARTE 2

GUIDA AGLI ANIMALI



LE PAGINE CHE seguono sono piene di ispirazioni e informazioni sugli animali e sono pensate per essere utilizzate in qualunque modo. Parti dall'inizio o sfoglia e leggi una voce a caso. Cerca un animale che vedi nel mondo o che viene da te in sogno. Torna ai tuoi tre animali di potere e prendi appunti sui margini di questo libro o nel tuo diario. Ricorda che potresti non sapere perché sei attratto da un determinato animale o quale guida potrebbe offrirti. Tu continua a collegarti a ciò che senti dentro. Quando leggi le pagine su un animale, senti una pressione al plesso solare (il centro del busto, appena sotto lo sterno)? Ti viene voglia di mettere giù il libro e fare altre ricerche o trovare il modo per osservare l'animale più da vicino? Segui il tuo istinto!

Ogni voce comprende il suggerimento di alcune pratiche e una preghiera per invocare i poteri dell'animale nel momento del bisogno, ma non farti problemi a scriverne una tua. Le parole che provengono dal tuo cuore e dalla tua connessione personale legheranno le tue intenzioni al potere degli animali in modi ancora più forti.

Ogni voce comprende anche alcuni esempi di animali con una medicina simile, oltre a riferimenti al posto che ha l'animale nella ruota di medicina, che spesso si estende su due quadranti ed è aperto anche alla tua interpretazione sciamanica.

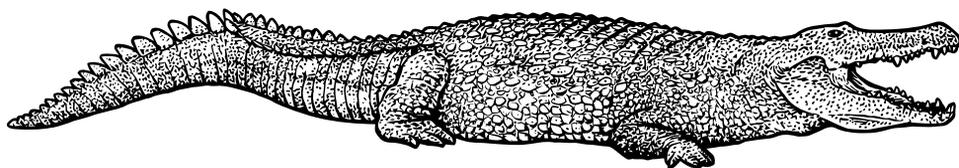
Ricorda che in periodi diversi della tua vita, e anche in giorni diversi o in momenti diversi della giornata, potresti essere attratto da animali diversi. I tuoi tre animali principali ti accompagneranno sempre, ma potresti avere bisogno di invocarne anche altri di tanto in tanto. Per esempio, gli insegnamenti del lupo per collaborare con gli altri e affrontare un progetto particolarmente vago o quelli del serpente a sonagli per aiutarti a essere chiaro sui tuoi confini che gli altri non devono oltrepassare.

Anche un diario può essere una grande risorsa durante questo processo. Se ti senti chiamato da un animale delle prossime pagine (o da uno non elencato qui), dedica un po' di tempo a scriverne nel tuo diario. Se possibile, vai in un luogo dove potresti essere in grado di osservarne uno in sicurezza, nella natura o in un'area protetta, e scrivi delle tue esperienze lì. Prendi appunti sul comportamento dell'animale. Come si muove? Come si riposa? Come interagisce con l'ambiente circostante?

Aggiungi degli schizzi alle tue descrizioni se ti va. Non è necessario essere un artista professionista — è un'abilità che chiunque può imparare, applicare e godersi — e questa analisi dettagliata ci porta a un contatto più stretto con gli animali di potere. Cerca di lasciare andare qualsiasi giudizio negativo sulle tue capacità e goditi il processo di apprendimento.

Anche il movimento e la musica possono arricchire la tua esplorazione spirituale del mondo animale. Esistono diverse arti marziali e pratiche di danza che rispecchiano e assimilano gli animali. Dalla qualità di determinati movimenti alla forma mentale degli animali, queste pratiche di movimento possono essere potenti modi per attingere alla medicina degli animali ed espandere la nostra pratica. Infine, ti invito a ricorrere al potere del suono e della musica. Dai testi di canzoni pop ai paesaggi sonori naturali, fino a ululare come un coyote con la luna piena, permettimi di esplorare gli aspetti sonori della medicina degli animali.

Una nota sull'incontro con gli animali di potere: nelle voci seguenti vedrai degli insegnamenti da ricordare quando incontri un animale. Tieni presente che potrebbe non essere un incontro reale con un animale in carne e ossa. Gli incontri possono assumere la forma di animali onirici, immagini della cultura, dell'arte o della letteratura. Per esempio, potresti improvvisamente notare di avere visto più di qualche riferimento agli orsi nelle ultime settimane: nella collana di un'amica, nella copertina di un libro, in un documentario sulla natura. Poi ti viene in mente che qualche settimana prima hai fatto un sogno in cui un enorme orso nero è passato davanti alla finestra del tuo soggiorno. Questo è il mondo vivente che ti parla attraverso segni, sogni e intuizioni. Persino un solo segnale al momento giusto può avere un significato. Questi sono veri incontri con animali di potere, anche se non ti imbatti in un orso reale nella natura incontaminata.



ALLIGATORE

Vedi anche: drago di Komodo, tartaruga

Animali simili: coccodrillo, dinosauro, lucertola

Elementi: acqua e terra

- Possente e sicuro di sé
- Protettivo
- Osservatore

Insegnamenti da ricordare quando si incontra un alligatore

Noi associamo gli alligatori e i loro cugini coccodrilli alla forza territoriale e all'aggressività. Sono corazzati da una pelle spessa e scagliosa e possono muoversi con grande discrezione e velocità sia nell'acqua che sulla terraferma. Le loro fauci spietatamente resistenti e la coda possente possono uccidere prede o avversari con un solo morso o colpo. Tuttavia, nonostante tutta la loro ferocia, gli alligatori rivelano potenti insegnamenti sulla saggezza del nostro corpo emozionale istintivo.

Gli alligatori sono creature antiche e trascorrono gran parte della loro vita nell'acqua, l'elemento dell'emozione. Questi animali si aprono la strada con grazia attraverso acque torbide, facendo affidamento sulla loro adattabilità fisica e sugli istinti primordiali per sopravvivere. Allo stesso modo, noi possiamo farci guidare dal nostro sé emozionale primordiale, istintivo e antico. Quando ci imbattiamo in un pericolo fisico o in una provocazione psicologica, il po-

tente essere primordiale dentro di noi entra in azione. Pensa a cosa possiamo realizzare quando riusciamo a sfruttare questa energia.

Immagina un alligatore immerso nell'acqua, con soltanto gli occhi che emergono dalla superficie. Come l'alligatore, anche noi possiamo rimanere immersi in potenti emozioni senza perdere la nostra capacità di osservare ed essere consapevoli. Questo ci permette di rimanere equilibrati, ovvero supportati e nutriti dai nostri sentimenti ma non sopraffatti da essi.

Gli antichi Egizi adoravano un dio dalla testa di cocodrillo chiamato Sobek, la cui aggressività era apprezzata dai faraoni. Inoltre, le qualità di Sobek dell'accudimento e della protezione impetuosi erano emulate dai governanti nell'intento di provvedere al loro popolo e al benessere della loro terra. Gli alligatori sono creature territoriali e all'interno del loro spazio difendono i loro piccoli. Possiamo imparare dal loro esempio a stabilire dei limiti, a prenderci cura della nostra casa e a vegliare su ciò che è importante per noi.

Domande da considerare

- Senti di conoscere la tua forza emozionale o ti coglie di sorpresa? Esamina la relazione che hai con il tuo potere personale e come le tue emozioni lo sostengono o lo ostacolano.
- Come proteggi ciò a cui tieni di più?
- Ti tuffi nell'azione o valuti prima le conseguenze? Se ti prendessi qualche momento in più per osservare e riflettere, in che modo questo potrebbe influenzare le tue azioni?

Invocare lo spirito dell'alligatore

Il tuo sé istintivo o il tuo corpo emozionale, a volte chiamato “cervello rettiliano”, è la parte più antica del sistema nervoso, la parte

di te che è stata trasmessa inalterata dalla prima evoluzione umana. In ogni momento, questo essere primordiale dentro di te comunica e reagisce, il più delle volte attraverso il tuo corpo e le tue risposte istintive, all'ambiente. A volte ti travolge senza preavviso, come nella "reazione di attacco o fuga". Quando riconosciamo questa parte di noi stessi e ce ne prendiamo cura, possiamo incorporarla alla nostra vita quotidiana in modo sano.

Come l'alligatore che galleggia nelle acque verdi della palude o del fiume, possiamo attingere ai nostri doni primordiali dell'osservazione e dell'espressione emotiva attraverso semplici esercizi di meditazione, che diventano ancora più potenti con la pratica regolare.

Trova un luogo in cui non verrai disturbato per almeno venti minuti e mettiti in una posizione comoda. Puoi stare seduto, in piedi o sdraiato. Fai diversi respiri profondi, permettendo ai muscoli di rilassarsi. Inizia portando la consapevolezza alle dita dei piedi, percependo dove si trovano e come si sentono in questo momento. Potrebbero essere gradevolmente calde o strette nelle scarpe. Non devi fare nulla rispetto a queste sensazioni, basta che tu ne sia consapevole. Poi sposta la consapevolezza sui piedi e fai lo stesso.

Adagio e con cura, sposta l'attenzione sul corpo e nota le sensazioni mentre procedi. Se mentre lo fai sorgono delle emozioni, prendine nota, specialmente come vengono percepite dal tuo corpo fisico. C'è un po' d'ansia che ti morde lo stomaco? Una calda sensazione di appagamento nel plesso solare? Oppure c'è l'impazienza che si manifesta come un formicolio alle mani e ai piedi? Dai un nome a queste emozioni senza sentire di doverle "correggere" o "cambiare".

Quando hai finito, alzati lentamente e allungati. Recita una piccola preghiera, in silenzio o ad alta voce, ringraziando il tuo antico io istintivo per i suoi doni.

Preghiera per l'energia dell'alligatore

Preistorico e possente alligatore
che vaghi tra acque verdi e fertili
aiutami a riconoscere la mia forza, la mia potenza,
guidami verso una consapevolezza emotiva più profonda
e aiutami a proteggere e accudire tutto ciò che amo.

