



ASHA FROST

TU SEI LA MEDICINA

Le 13 lune ojibway della saggezza ancestrale

Rituali di guarigione dei nativi americani
per riscoprire il potere interiore

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Asha Frost

TU SEI LA MEDICINA

LE 13 LUNE OJIBWAY
DELLA SAGGEZZA ANCESTRALE



Rituali di guarigione dei Nativi Americani
per riscoprire il tuo potere interiore

Esclusione di responsabilità

L'autrice di questo libro non offre consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica quale forma di trattamento per problemi fisici, emotivi o di salute senza il parere medico, diretto o indiretto. L'intento dell'autrice è solamente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarti nella tua ricerca del benessere emotivo, fisico e spirituale. Qualora utilizzassi su di te le informazioni contenute in questo libro, l'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per le tue azioni.

Asha Frost

Tu sei la medicina

Titolo originale: *You Are the Medicine*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

Copyright © 2022 Asha Frost

Copyright © 2022 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2022 da Hay House Inc.

Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2022 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'ottobre 2022 presso LegoDigit, Lavis (TN)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-881-3



INDICE

Introduzione	11
Capitolo 1. Wayeshkad - Da principio	31
Capitolo 2. Mindo Giizis - Luna dello Spirito	43
Capitolo 3. Mkwa Giizis - Luna dell’Orso.....	59
Capitolo 4. Ziisbaakdoke Giizis - Luna dello Zucchero	73
Capitolo 5. Namebine Giizis - Luna del Pesce Remora.....	91
Capitolo 6. Waawaaskone Giizis - Luna dei Fiori.....	111
Capitolo 7. Ode’miin Giizis - Luna delle Fragole.....	125
Capitolo 8. Mskomini Giizis - Luna dei Lamponi	139
Capitolo 9. Datkaagmiin Giizis - Luna delle More	163
Capitolo 10. Mdaamiin Giizis - Luna del Mais.....	181
Capitolo 11. Biinaakwe Giizis - Luna delle foglie che cadono	199
Capitolo 12. Mshkawji Giizis - Luna del Gelo	217
Capitolo 13. Mnidoons Giizisoonhg - Luna del Piccolo Spirito	233
Capitolo 14. Mnidoons Giizis - Luna del Grande Spirito	251
Chiusura dello spazio sacro	273
Bibliografia	275
Ringraziamenti.....	277
Nota sull’autrice	281

A Kai ed Elias

Possano le mie parole ricordarvi di rivendicare la vostra presenza nativa mentre continuate a rendere orgogliosi i nostri Antenati. Sarete sempre e per sempre quelli che mi ricordano che sono fatta di Polvere di Stelle.



INTRODUZIONE

Aaniin, Boozboo, ciao. Sono convinta che ci siamo sognati l'un l'altro qui.

Ho una ricorrente visione in cui mi trovo sulle sponde di *Gitche Namay Weeqadoong*, la Georgian Bay, *Neyaashiinigmiing*, là dove sono nata, e sto guardando, ascoltando. Indosso una pelle di daino e i miei capelli sono intrecciati. Questa visione trascende il tempo, benché in qualche modo viva nella memoria delle mie ossa.

Ti vedo su una barca giungere a riva e cercare di stabilirti qui. Ti do il benvenuto con cuore e braccia aperti, perché sei mio Parente e voglio sviluppare una relazione con te. Me ne sto in questo luogo con Spirito generoso e umile. Non sono certa delle tue intenzioni, ma so che siamo qui per costruire qualcosa assieme. Mi vedo invitarti a Terra e, nel farlo, entro nel mio essere Donna di Medicina porgendoti la mano, perché so che siamo qui per guarire, riconciliarci e riparare. Sei mio *Niiji*, mio amico.

Questo libro fa parte del sogno, giacché io sono un Ponte Arcobaleno. Il mio nome spirituale è Donna Arcobaleno di Guarigione, il mio lignaggio è anishinaabe e racchiudo in me una visione risanata. Camminando in entrambi i mondi, Spirito e Terra, moderno e tradizionale, un piede in ciascuno, sono qui per aprire la strada e attivare, ricordando per tutti coloro che entrano nel mio Spazio Sacro.

Il popolo anishinaabe fa riferimento a tre tribù: Ojibway, Potawatomi e Odawa. Io appartengo al popolo ojibway, attualmente residente nelle terre Anishinaabe, Huron-Wendat e Haudenosaunee. I miei Antenati provengono dai territori Anishinaabe, in quello che ora è conosciuto come Ontario, Canada.

Cominciando a leggere, prenditi un momento per riconoscere le Terre della tradizione su cui ti trovi. Se non sai quali sono, questo è il momento perfetto per scoprirlo. Puoi cercarlo su native-land.ca: questa incredibile risorsa copre tutta l'Isola della Tartaruga. Quando riconosci la Terra sotto i tuoi piedi, ne avverti lo Spirito e tutto ciò che racchiude, perché ha assistito a intere vite di bellezza e di dolore. Riconoscere la Terra rammenta a chiunque la verità che noi, i Nativi, siamo ancora qui. Se pronunciate con intenzione, le parole ricordano a tutti coloro che ascoltano che nessuno può cancellare la nostra storia di colonialismo e oppressione. Come Nativi, ci poniamo in relazione con la Terra; non la possediamo, abbiamo una parentela con essa. Quando pronunciamo queste parole, riconosciamo i trattati infranti e il necessario fare ammenda. Riconoscere la Terra va ben più in là delle parole dette; crea onde di guarigione del passato, del presente e del futuro.

Quando riconosci la Terra su cui ti trovi, senti il tuo lignaggio. Immagina che le tue radici raggiungano gli spazi e i luoghi vissuti dai tuoi Antenati, gli spazi da cui provengono le tue Medicine. Portali in questo luogo ora, caro *Niiji*, perché io do valore al tuo potere e alla tua presenza qui.

Per tutta la vita i Nativi hanno conosciuto il potere della Terra e della Medicina dello Spirito. Tutto nel nostro mondo naturale è interconnesso e considerato sacro. Da tempo immemore abbiamo sviluppato una relazione reciproca con la Terra, i nostri Antenati e il Mondo degli Spiriti. Le Piante, gli Animali, le Rocce, le Acque, le Stelle e la Luna sono nostri Parenti, nostri Fratelli. Li amiamo come nostra famiglia, degni di profondo rispetto e ono-

re. Ogni aspetto della Creazione possiede uno Spirito. Questo Spirito vive in tutte le cose e ci informa su come camminare in modo buono: *Mino-bimaadiziwin*. Il legame tra Spirito e Spirito ci riporta alla consapevolezza che siamo tutti esseri divini che camminano l'uno accanto all'altro in un rapporto equilibrato.

Come Donna di Medicina nativa che lavora con le persone da quasi vent'anni, ho incontrato molti alla ricerca di un legame più forte con la Medicina della Terra e gli insegnamenti dei Nativi. Le nostre pratiche, le credenze e i modi di vivere hanno radici profonde ed è mia esperienza che chi cerca la guarigione trova conforto e trasformazione nella nostra antica saggezza. Coloro che vengono da me per guarire si sentono disconnessi dal loro scopo, dalla loro ascendenza e dal loro potere. Ho scoperto che gli insegnamenti nativi agiscono da catalizzatore per risvegliare il ricordo di chi sono e del perché sono qui.

Tu sei la medicina è una preghiera alla tua saggezza interiore. Le parole che leggerai in questo libro hanno il fine di attivare la tua conoscenza. Credo che tu abbia alle spalle vite di esperienza, essenza dell'anima e potere di Medicina che vibrano nelle tue cellule. I tuoi Antenati ti hanno sognato qui e sei pronto a ricordare tutto ciò che sei giunto a divenire. Porti le Medicine dei tanti che hanno camminato prima di te, una presenza divina che non ha eguali su questa grande Terra.

Durante il nostro tempo assieme condividerò alcune parole della mia lingua ojibway, l'anishinaabemowin. L'impatto delle scuole residenziali, dell'oppressione e della colonizzazione è profondo. Non sono in grado di parlare correttamente la mia lingua, ma le parole che condivido qui sono colme di rivendicazione e ricordi. Non potrei mai comprendere appieno il tuo percorso, ma forse anche tu hai sentito la chiamata a rivendicare frammenti perduti e dimenticati del passato.

Mentre scrivo, sono state rinvenute più di 1300 tombe dimenticate di bambini morti nelle scuole residenziali in tutto il

nostro Paese e ce ne sono altre ancora. Parlerò degli orrori delle scuole residenziali più avanti in questo libro. Questi bambini non sono mai diventati Anziani, Cantastorie, Persone di Medicina, Portatori di Saggezza. *Tu sei la medicina* è scritto per queste voci invisibili che ora vivono nel Mondo degli Spiriti. I bambini dimenticati mi guidano a scrivere queste parole, perché la loro presenza possa essere portata alla luce.

Mentre apriamo assieme questo Spazio Sacro, i miei Antenati si riuniscono. Hanno atteso, perché erano soliti veder zittite le loro voci, la loro esistenza nativa sminuita. Questo libro è qui per dare visibilità alle voci nelle mie ossa e ai canti nel mio grembo. I miei Antenati sono pronti a condividere i loro metodi di guarigione attraverso le mie parole e mormorano una preghiera affinché tu li usi in modo buono. In quanto Nativi, vediamo la sacralità che i cerchi racchiudono. Il cerchio è un simbolo fondamentale in natura; il Sole, la Luna, i cicli vitali e molto altro riflettono questa totalità. Immaginati tutti seduti in cerchio, perché questo è il modo migliore per condividere la Medicina. Quando sediamo così, ci vediamo davvero l'un l'altro.

Dare una scossa alla verità

Durante la mia vita come donna nativa ho udito tante affermazioni ignoranti e inconsapevoli: “Vorrei poter avere anch’io la nazionalità nativa!”; “Sei così intelligente, per essere indiana”; “Il mio migliore amico è il mio Spirito Animale”; “Quanto mi piacerebbe vestirmi da sexy Pocahontas!”. Alcuni anni fa, prima di immergermi più profondamente nel mio lavoro di guarigione personale circa la mia identità, ogniqualvolta qualcuno si esprimeva in questo modo il mio corpo iniziava a tremare. Tremava per aver trattenuto dentro anni di traumi causati dal furto, dall’oppressione e dalla colonizzazione inflitti a generazioni su

generazioni. Le mie cellule, il mio sangue e il mio midollo osseo lo sapevano. Un corpo, il tuo corpo, lo sa, sempre. Ho iniziato a rendermi conto che queste parole attivavano un trauma intergenerazionale, la trasmissione ereditaria del dolore dei miei Antenati attraverso i miei geni e la mia memoria cellulare.

Vedevo per lo più donne bianche usare le nostre Medicine e non onorarle adeguatamente, agitare salvia su Instagram o pubblicare foto di loro stesse nude con addosso dei copricapi. Ho iniziato a capire che volevano far loro tutto ciò che consideravano bello, scartando però il trauma e la verità. Mi ci sono voluti anni per sentirmi davvero degna di essere quella che ero, per guarire il senso di indegnità nel seguire la mia cultura. Tantissimi sono stati gli strati di vergogna da superare, prima di poter fare un passo avanti e uscirne. Dolore e rabbia hanno cominciato a montare in me.

Perché queste persone non condividevano anche la verità? Perché non sensibilizzavano sull'impatto generazionale del tentativo di "strappare ai bambini la loro essenza indiana" sottraendo ai più innocenti la famiglia e l'amore? Perché non parlavano delle Donne native e delle persone Due-Spiriti scomparse e assassinate? Perché non parlavano dei giovani che si suicidano e dei problemi di salute mentale nella nostra comunità? E che dire della mancanza di Acqua potabile sulla Terra delle Prime Nazioni? Era facile per loro prendere e trarre profitto dalle nostre Medicine senza riportare tutta la storia. Era facile per loro distogliere lo sguardo.

Un giorno, il tremito è stato troppo. Ricordo che ero al telefono con un'amica e lei mi ha chiesto se non era il momento di buttar fuori tutto questo dal corpo. Mi ha fatto riflettere su quante volte l'avevo chiamata in lacrime, con il corpo che tremava. Concordavo; era ora di parlare. Ho scritto una lettera alle donne bianche che è diventata virale. Volevo guarire il mio Spirito e il mio Corpo, ma ha toccato la collettività più profonda-

mente di quanto avessi mai immaginato. Ha causato scombusolamento, rabbia e difensiva. Ma ha anche creato guarigione, ascolto e appoggio. Nelle mail e tra i miei contatti c'erano centinaia di messaggi di supporto ma anche di disprezzo. Molti volevano condividere le loro storie personali su traumi, vite passate e linee familiari. Questo mi ha insegnato tanto sul potere e sulle sfide che derivano dal dire la propria verità. Voglio aggiungere che uso il termine "donna bianca" perché questa è la mia realtà. Non sono le donne di colore a far del male; sono le donne bianche. So che questo termine può scatenare reazioni, eppure la gente mi chiama sempre "donna indigena". Per favore, cerca di capire che sto semplicemente nominando coloro che hanno causato dolore ai Nativi prendendo le nostre Medicine e beneficiandone.

Nel nostro clima attuale parlare del danno dovuto all'appropriazione è vitale per avere riconciliazione, equità e guarigione vere. Condivido questi discorsi qui perché se le persone non native vogliono conoscere e utilizzare gli insegnamenti nativi, è essenziale impegnarsi anche a capire come la colonizzazione, l'oppressione e il razzismo abbiano influenzato la nostra gente. Capisco perché si desidera conoscere i nostri metodi di Medicina. Sono davvero belli, colmi di tanta profondità e senso di comunione. Il nostro retaggio trabocca di ricchezza, tradizione e insegnamenti che seguitano a collegarci alla Terra e allo Spirito. L'intenzione della mia lettera non era suggerire di rinunciare alle nostre Medicine e agli insegnamenti; era invece un invito ad avvicinarsi e vedere davvero i Nativi e le questioni che affrontiamo oggi. Da come la vedo io, possiamo mantenere entrambi.

Lavorando a questo libro due anni dopo aver condiviso la lettera, riesco a riflettere su quanto dentro di me è guarito. È la verità che racchiudevo nelle ossa e nel corpo. Per così tanto tempo è stata pesante da portare. L'ho fatto per responsabilità verso i miei Antenati e recentemente, durante una seduta di guarigione,

mi hanno detto che era tempo per me di camminare libera. Per poterlo fare, devo riconoscere di essere pronta che anche tu, caro lettore, ne porti una parte. Forse le parole ci aiuteranno a camminare assieme nella riconciliazione; forse apriranno il tuo cuore alle vite native o forse planteranno un seme che dia più amore a questa grande Terra che chiamiamo casa. Condivido questa lettera come apertura dello Spazio Sacro. Non è così che tradizionalmente si aprirebbe lo spazio, ma poiché prima di poterci riconciliare ci serve la verità, è fondamentale farlo in questo modo.

Il fuoco è acceso.
Gli Antenati sono qui.
La tua Medicina chiama.
Apriamo il nostro spazio.

*Lasciati alle spalle la sicurezza. Metti in gioco il tuo corpo.
Affronta le persone che temi e di' quello che pensi,
anche se ti trema la voce.*

— **MAGGIE KUHN**

La lettera

Cara Donna Bianca che vuole essere come me,

Capisco. Vedi i mocassini e gli orecchini di perline. Gli zighomi e il tamburo. La ciotola per la fumigazione e le penne.

Tutto sembra così esotico. Qualcosa di cui vuoi far parte. Qualcosa che vuoi fare tuo.

E pensi che forse, se prendi in prestito alcune di queste cose, anche tu puoi collegarti più profondamente alla Terra, alla saggezza Ancestrale, al Mondo degli Spiriti.

L'ho sentito un sacco di volte. "Vorrei essere te"; "Mi piace-

rebbe TANTO essere una Nativa”; “Sei proprio fortunata”; “In una vita passata ero una Nativa”; “Vorrei davvero avere nazionalità indiana e credo di avere sangue nativo. Puoi dirmi come ottenerla?”.

Queste cose le ho sentite più e più volte da te. E il mio cuore soffre. La mia gola si chiude e le mie lacrime vengono inghiottite.

Sai davvero cosa stai dicendo? Sai davvero cosa stai chiedendo?

Io amo il mio retaggio. Sono orgogliosa di quello che sono. Anche quando indosso i miei orecchini di perline e le persone alle mie spalle sussurrano: “Chi si crede di essere?”. Anche quando cammino nei miei mukluk e gli adolescenti mi lanciano insulti. Anche quando vengo discriminata se vado in ospedale.

Amo quella che sono. Sono una fiera Donna anishinaabe ojibway.

E mi ci sono voluti 42 anni per arrivare fin qui.

Quindi, cara Donna Bianca, voglio chiederti: so che gli Acchiappasogni e il pow-wow te li prenderesti. So che il Copricapo e la Salvia te li prenderesti. So che la saggezza e la bellezza te le prenderesti.

Ma vuoi anche il resto?

Davvero?

Ti piacerebbe incontrare persone che vogliono collaborare con te solo per ricevere le sovvenzioni destinate ai Nativi per il loro lavoro creativo?

Ti piacerebbe essere vista e trattata come se non valessi niente, se hai la polmonite e un disperato bisogno di cure mediche?

Che i medici ti domandassero quanto hai bevuto quando tutto ciò di cui hai bisogno sono i farmaci?

Ti piacerebbe avere grandi sogni e chiederti ogni singolo giorno se sarai in grado di crescere, in questo sistema attuale?

Ti piacerebbe sentirti fisicamente malata ogni volta che leggi la sezione dei commenti e vedi le orribili opinioni che la società ha sulla tua gente?

Ti piacerebbe poi tremare con violenza e chiederti se tu e i tuoi figli siete al sicuro in questo mondo?

Te la prenderesti, una dolorosa malattia cronica per poi domandarti se parte del motivo per cui ce l'hai è l'oppressione e il dolore che la tua gente ha vissuto?

Ti prenderesti tutto questo?

Mi guardo attorno a un mondo che mi ha ridotto a una maschera. Un mondo che mi ha resa un personaggio romantico. Un mondo che prende gli insegnamenti del mio popolo e li usa senza alcun riconoscimento né ci invita a unirvi sul palco.

Questo è il mondo in cui viviamo.

E così, cara Donna Bianca che vuole essere come me:

Sei disposta a prenderti tutto questo?

O solo le parti carine?

Sei disposta a prenderti il trauma?

O solo la saggezza?

Sei disposta ad affrontare il trauma intergenerazionale delle scuole residenziali, l'alcol, il suicidio, la violenza e il genocidio?

Sei disposta a portare tutto questo nelle tue cellule, nel tuo sangue, nei tuoi tessuti? Pronta a rimboccarti le maniche ogni singolo giorno per guarire, cosicché tu possa assicurarti che i tuoi figli non se lo trascinino dietro come hai fatto tu?

Cara Donna Bianca che vuole essere come me:

Sei disposta?

Oppure riesci a essere come te stessa e ricollegarti alle tue sacre Medicine? Alla tua splendida ascendenza? Al tuo stesso potere, alla presenza, allo splendore?

Ti vedo volerlo. Ti vedo aspirarvi. Ti vedo ricollegarti.

Riesci a essere come te?

Mentre io rivendico e ricordo me stessa.

E poi, finalmente potremo camminare nella giusta relazione, l'una con l'altra.

Miigwetch,
Nenaandawi Nagweyaab Kwe
Donna Arcobaleno di Guarigione

Riflessione di Medicina: in che modo questa lettera ti tocca? Cosa fa nascere in te? Riesci a seguirla?

I legami della Medicina

Convenzionalmente, la medicina è qualcosa che prendiamo come sostanza, magari sotto forma di pillola, pomata o tintura. È il trattamento o la prevenzione delle malattie. Nelle mie conoscenze, la Medicina è l'energia vitale e curativa che collega lo Spirito, la mente e i corpi emotivi. È qualcosa che tutti gli esseri viventi racchiudono. È il nostro collegamento, le nostre radici e la nostra forza vitale. Quando torniamo alla Medicina dentro di noi e in tutte le nostre Relazioni, torniamo a casa. Troviamo pace, accettazione, grazia e amore. La Medicina è qualcosa che tutti noi abbiamo dentro, nata dai nostri Antenati e alimentata dal nostro Spirito.

Credo che veniamo tutti qui su questa Terra con una presenza particolare e una segnatura dell'anima. Secondo la mia esperienza quando le persone riescono a identificare la loro Medicina e a radicarsi in essa, si elevano lungo il sentiero che sono destinate a percorrere. Il tuo potere è sempre stato dentro di te e, a volte, tutto ciò di cui hai bisogno è un catalizzatore che te lo ricordi. Questo incentivo a guarire può derivare da un trauma o da un

evento significativo della vita, poiché queste situazioni tendono ad aprire in noi una crepa per portare alla luce la nostra conoscenza più profonda e resiliente. Non deve però accadere sempre per forza di cose così. Il mio desiderio è che questo libro ti aiuti a tornare a casa, a quel ricordo che vive nel tuo sangue e nelle tue ossa. Attraverso gli insegnamenti, le domande di riflessione, i rituali e i viaggi, che tu possa risvegliarti alla saggezza interiore che è sempre fluita attraverso di te. I tuoi Antenati e le tue Guide ti stanno aspettando a braccia aperte per darti il benvenuto, in modo che tu possa camminare in una comunione colma d'affetto.

Per tradizione trasmettevamo oralmente gli insegnamenti alla generazione successiva, attraverso i racconti. Condividevamo leggende su come le cose sono nate nel mondo naturale; le nostre storie sono legate agli Spiriti del Popolo degli Animali, delle Piante, degli Alberi e delle Pietre. Tutti gli aspetti della Creazione sono vivi in queste leggende. Insegnare attraverso la narrazione è qualcosa che vive nel profondo del mio lignaggio e ho visto come le storie possono essere un modo potente per informare, rivelare e stimolare la saggezza interiore. Troverai storie del genere in questo libro; le ho intenzionalmente infuse di energia di attivazione. Possano aiutarti a ricordare che racchiudi una Medicina profonda, che sei qui per uno scopo e che dentro di te hai molto di più di quanto tu abbia mai immaginato.

Potresti aver già provato questo modo di apprendere. Quando qualcuno condivide una storia che ti scalda il cuore oppure che ti sembra sincronica o come se un ricordo venisse rivisitato, vivi il potere della narrazione. Forse risveglia e attiva una parte della tua stessa esperienza vissuta oppure è una sensazione, proprio come un déjà vu. Prova a prendere nota di quando questo accade nella tua vita. Le persone con cui lavoro spesso hanno chiare visioni di comprensione, intense sensazioni nel corpo fisico, lacrime che scorrono sul volto o un'espansione di gioia o pace.

Il nostro condizionamento ci insegna che l'apprendimento deve provenire solo da fonti specifiche. Quantunque non ci sia certamente nulla di sbagliato nell'istruzione superiore e nel mondo accademico, non è l'unico modo di imparare. I Nativi possiedono altre forme tradizionali di conoscenza, nonché un legame intenso e profondo con molti aspetti del mondo naturale. Usiamo i nostri sogni, le storie, le visioni, i sensi, il collegamento con la Terra e i suoi cicli. Quando ci apriamo alla possibilità che la nostra saggezza giunga a noi in altri modi, facciamo spazio a un legame più profondo con il Mondo degli Spiriti e con noi stessi.

La nostra relazione con la Luna rappresenta uno di questi profondi legami. Come in ogni relazione che abbiamo con la Creazione, crediamo che la Luna racchiuda uno Spirito. La Luna è nostra Parente, fa parte della nostra famiglia. Alcuni dicono addirittura che sia la nostra prima famiglia, ecco perché abbiamo onorato questa relazione con la Luna e l'abbiamo chiamata Nonna. In questo libro userò per la Luna un nome di genere, poiché il mio legame con l'energia della Nonna è profondamente radicato. Tuttavia, voglio essere sensibile agli aspetti di genere della Creazione, ragion per cui noterai che uso il più possibile termini non binari, come "loro". Spero che l'intenzione di essere inclusiva si avverta nelle mie scelte linguistiche.

Il legame con la Luna è accessibile a tutti. In quanto persona nativa, la Luna Piena tradizionalmente era un momento per riunirsi in cerchio e condividere la Cerimonia. Negli insegnamenti degli Anishinaabe il calendario si basa sui tredici cicli lunari di un anno. Non tutti gli anni hanno tredici Lune Piene, ma la Luna orbita attorno alla Terra tredici volte all'anno. Il nome di ciascuna Luna riflette il momento migliore per piantare semi, raccogliere Piante di Medicina e cibo o cacciare selvaggina. Nazioni diverse possedevano storie, saggezza, insegnamenti e nomi diversi per ciascuna delle Lune, a seconda del clima, dei cambia-

menti stagionali, del comportamento degli Animali e degli insegnamenti della Terra.

I nomi delle tredici Lune che offro come struttura per questo libro sono quelli condivisi da vari insegnanti anishinaabe. Sono scritti in *Kinoomaadiewinan Anishinabek Bimaadinzinwin: Book Two*, di Arlene Berry. I nomi e gli insegnamenti di queste tredici Lune sono stati usati nelle mie Cerimonie e nei miei cerchi. La saggezza che condivido all'inizio di ogni capitolo comprende l'insegnamento tradizionale unito alla mia conoscenza. Questa saggezza è scaturita dal condurre centinaia di cerchi della Luna. Dobbiamo onorare il luogo da dove vengono tramandati i nostri insegnamenti e sono grata per come questi insegnamenti della Luna mi hanno sostenuto ogni mese della mia vita.

Le storie e le leggende condivise all'inizio di ciascun capitolo sono una co-creazione mia e dello Spirito. Gli insegnamenti affondano le radici nelle tradizioni anishinaabe e servono a farti vivere un'esperienza, cosicché tu possa percepire il ricordo della tua saggezza innata, l'ascendenza e la guarigione. Hai tutto ciò che ti occorre per accedere a livello energetico alle informazioni di guarigione nel tuo corpo, nella tua mente e nello Spirito.

Le comunità della New Age e del benessere si appropriano degli insegnamenti nativi e della saggezza della Medicina che non appartengono loro. Prendere in questo modo seguita a causare danni alle comunità native. Quando le persone in posizione di forza e privilegi al di fuori di una cultura usano quegli insegnamenti a scopo di lucro, ciò provoca ancora più oppressione, emarginazione e dolore. Questo libro intende offrire gli insegnamenti della mia tradizione anishinaabe come ponte o portale per scoprire i tuoi modi di Medicina. Non vengono offerti per essere presi o rubati, bensì per essere usati come invito a risvegliare, catalizzare e illuminare tutto ciò che è radicato nel tuo sangue, nelle tue ossa e cellule. In ogni capitolo la tua intuizione, la tua guida interiore e la saggezza sono benvenute. Con me come tua

Guida, cammineremo assieme e tu diverrai il magnetico custode della Medicina che sei sempre stato, con una saggezza radicata nel tuo lignaggio e nella tua ascendenza.

La guarigione è un viaggio quotidiano, che ci invita a una consapevolezza, un riconoscimento e una responsabilità personale maggiori. La guarigione non è sempre facile. La dedizione a un percorso di guarigione spesso implica il doversi immergere in molte delle nostre parti ombra, riconoscere il nostro dolore e permettere a noi stessi di vedere ciò che va visto. Attraverso il nostro viaggio assieme, percorrerai questo sentiero in modo buono, *Mino-bimaadiziwin*. Questo per persone diverse può significare cose diverse. Per me camminare in un modo “buono” significa prestare ascolto alla guida dei miei Antenati e dirigermi verso la Visione che il Creatore aveva per me. Analogamente, gli Anziani parlano di percorrere la Strada Rossa, dove ci colleghiamo al nostro Spirito e alla guida del Mondo degli Spiriti. Ci assumiamo la responsabilità delle nostre azioni e diciamo la verità parlando con il cuore. Lungo la strada commetteremo errori, ovviamente, ma l'idea è di fare ritorno a un luogo di introspezione, compassione ed equilibrio. Ti sto invitando in questo spazio, dove puoi scendere in profondità quanto desideri. Non c'è un modo giusto o sbagliato. C'è solo la tua strada.

Negli ultimi vent'anni mi sono seduta in cerchio con molte anime desiderose di camminare in questo modo. Anelano a una connessione più profonda con gli elementi della Terra e la loro sacra spiritualità. Iniziando il nostro tempo assieme, mi piacerebbe invocare per te, mio caro lettore, uno spazio devozionale contenitivo. Se ti sei mai sentito avulso dal tuo scopo, dalla tua ascendenza e dal tuo potere, io ti vedo. Se desideri ardentemente invitare gli insegnamenti di Medicina dei tuoi Antenati, io ti ascolto. Se stai cercando modi per richiamare più sincronicità, magia e mistero nella tua vita, io ti accolgo. Sono qui per venirti incontro con la bellezza dei miei Antenati e la grazia del mio cuore.

Visualizzare il sacro cerchio

Prenditi un istante per sintonizzarti sul respiro, sentilo muoversi attraverso tutto il tuo essere. Senti l'energia della Terra sotto i piedi. Immaginati come uno Spirito luminoso e brillante in grado di vedere, percepire, ascoltare e conoscere profondamente. Sintonizzati sull'energia del lato sinistro del tuo corpo; ne avverti il calore e un bellissimo cerchio di esseri inizia a formarsi. Lo stesso accade alla tua destra. Guarda le anime che si radunano tutte in cerchio per questa manifestazione di possibilità che vive e respira. Ciò che vogliamo costruire qui e ora è un contenitore radicato, sicuro, forte e illuminato. Al centro accendiamo un fuoco luminoso per la trasmutazione. Avvertiamo la Terra solida sotto di noi, che sostiene e accoglie il nostro sistema. Sopra di noi, le Stelle, la Luna e il Sole ci ricordano le galassie dello spazio infinito e tutt'attorno a noi invitiamo gli esseri delle Piante, delle Pietre, gli Antenati e gli Animali, affinché alimentino assieme a noi questo sacro contenitore. Ora siamo attivati e pronti a procedere nel nostro viaggio, con maggior protezione e collegamento.

Come percorrere questo libro

Questo libro si basa sui tredici cicli lunari in ordine cronologico, seguendo come inizio il calendario gregoriano. Ogni ciclo è caratterizzato da una Medicina dello Spirito Animale che ci accompagnerà e viaggerà con noi in quel mese. Giacché i nomi e gli insegnamenti della Luna sono profondamente allineati ai cambiamenti della Terra, delle Stagioni e del Territorio, in base a dove ti trovi mentre stai leggendo la Luna e il Mese in cui si verifica potrebbero non essere del tutto associati a ciò che avviene

sui Territori in cui vivi. Queste Lune prendono il nome in base alla natura ciclica delle mie terre natali, nei pressi della Georgian Bay, in Ontario, Canada.

Ciascun capitolo inizia con una storia. Da piccola mia madre mi leggeva storie tratte da *Tales of Nokomis*, un libro di Patro-nella Johnston. Mi ha fornito la comprensione del nostro rap-porto con il mondo naturale. Mentre parlavano e condividevano insegnamenti, gli Animali, gli Alberi e le Piante erano colmi di profonda saggezza: i cantastorie sono loro. In questo libro cia-scun capitolo inizia con un insegnamento che ci collega a quella particolare Luna. Tutti possiamo ascoltare ciò che i nostri Parenti della Terra dicono e condividono e io queste leggende le vedo utili per aiutarci a ricordare che anche noi possiamo entrare in comunione con la Terra, se zittiamo la mente e ascoltiamo con il cuore.

Come accennato, ogni capitolo racchiude uno Spirito Ani-male. Oggi come oggi molti Nativi ritengono che le persone non native non possano usare la Medicina Animale. Come popolo nativo, non siamo granitici e quantunque comprenda da dove proviene questa convinzione, nella mia esperienza la Medicina Animale è stata usata da persone non native in modi rispettosi e riverenti, perciò la condivido, fiduciosa che la userai con cura. È importante osservare che gli Spiriti Animali sono nostri Parenti, fratelli, protettori, guardiani e alleati. Sono sacri. Io condivido questa Medicina con te nella speranza che anche tu li tratti in questo modo. È dannoso usare la nostra relazione sacra come se fosse uno scherzo o ridurla a un meme (per esempio “Il mio migliore amico è il mio Spirito Animale”). Questo ci allontana dalla profondità del legame e della sacralità cui siamo chiamati quando lavoriamo con queste Guide.

In tutto il capitolo troverai domande di riflessione. Ho ri-scontrato che avvicinarsi alla pratica spirituale con curiosità e meraviglia è un modo brillante per rimanere in contatto con un

senso di timore reverenziale. Rimarrò studente per sempre e, dirigendomi verso l'Anzianità, mi piace scendere nel profondo della mia Medicina con questo tipo di riflessioni. I suggerimenti per tenere un diario costituiscono una potente maniera di aprire una breccia in una saggezza più profonda; se ti senti chiamato, tieni pronto il diario, così da annotare tutto ciò che ti viene incontro. La tua Medicina, caro Custode della Saggezza, aspetta di nascere attraverso queste parole.

I viaggi che accompagnano ciascun capitolo li ho canalizzati dai miei Antenati. Le loro parole si attivano con l'energia divina di guarigione, che aiuta a ripulire e purificare il passato, in modo che sia possibile ricollegarsi. Ogni viaggio è un portale per alimentare la crescita della tua anima e il legame con il Mondo degli Spiriti. Leggendo osserva quali sensazioni, visioni o ricordi ti si presentano. Le informazioni potrebbero non giungere subito. Sii aperto alla possibilità della conoscenza, della saggezza e del ricordo che ti arrivano da sogni, sincronicità e altri eventi nei giorni a venire. Questi viaggi di Medicina sono intrisi di intenzioni affinché tu possa ricordare e rivendere; usali come tali.

Sognare, visualizzare e immaginare sono tutti modi potenti di collegarsi al Mondo degli Spiriti. Gran parte del lavoro che ho svolto come Donna di Medicina in questa vita è avvenuta nei regni invisibili. C'è potenza nell'invisibile. Mi piacerebbe iniziare il nostro tempo assieme creando uno Spazio Sacro energetico. Quando creiamo un contenitore intenzionale per svolgere il nostro lavoro sacro, i risultati vengono amplificati e intensificati. Le benedizioni di quel lavoro sono condivise con coloro che serviamo: le nostre comunità, i nostri Antenati e i nostri discendenti.

Attivazione energetica dello Spazio Sacro

Impostando intenzionalmente lo Spazio Sacro, amplifichiamo la nostra guarigione. Immagina migliaia di persone che leggono queste parole e creano energeticamente dei contenitori per la trasformazione. È una visione potente.

Sentilo nel tuo corpo e inizia a respirare. Consenti a questo respiro di spostarsi alla pianta dei piedi. La sensazione è di calore, quando senti te stesso nel Territorio in cui ti trovi. La luce esplode dal tuo cuore, creando un contenitore d'amore. Questo contenitore serve a racchiudere il tuo lavoro di guarigione e la tua evoluzione. Madre Terra trema sotto di te e tutta la Creazione si china per assisterti nel dar vita a questo Spazio Sacro.

Gli Alberi ti offrono i loro tronchi e le loro radici per ancorare questo contenitore.

Le Piante ti offrono le loro Medicine e i loro profumi per aiutarti a nutrire questo contenitore.

Le Acque della Terra ti offrono la loro pulizia per aiutarti a purificare questo contenitore.

Le Pietre ti offrono la loro antica saggezza per aiutare questo contenitore a evolvere.

Gli Animali ti offrono le loro Medicine uniche quando hai dimenticato chi sei.

Il Fuoco ti offre la trasmutazione quando le cose devono essere lasciate andare.

Gli Antenati ti offrono la visione che hanno sognato per te.

La Luna, le Stelle, il Sole, le Galassie e tutti gli altri esseri si fanno avanti con la loro luce e la inviano pulsante a questo contenitore.

Respira. Permetti. Invita. Sei degno di stare qui, in questo modo.

Questo spazio è ora predisposto per farti riflettere e svolgere il tuo viaggio. Più ci immergiamo nella presenza del nostro Spazio Sacro energetico, più esso diventa potente. Puoi accedervi ogni volta che ti senti stanco o hai bisogno di una ricarica. Questo è il tuo spazio di Medicina.

Iniziamo.



CAPITOLO 1.

WAYESHKAD DA PRINCIPIO

Le nostre storie della Creazione ci riportano a casa, a chi siamo. La nostra Terra noi la chiamiamo Isola della Tartaruga, perché nutriamo una profonda riverenza per la Medicina della Tartaruga e il suo ricordarci come camminare nella giusta relazione con tutti gli esseri. La Tartaruga porta sul dorso tutte e tredici le Lune, la saggezza del Cielo riflessa nel suo corpo. Quando consideriamo sacri sia la Terra sia il Cielo, ricordiamo che anche noi siamo parte di questo tutto e che l'intera Creazione sostiene il nostro cammino.

Leggenda di Medicina: com'è nata l'Isola della Tartaruga

Molto tempo fa l'amore, la cooperazione e le relazioni reciproche tra tutti gli esseri colmavano la Terra. Ogni cosa andava bene, finché le Persone non iniziarono a contendersi le risorse. L'avidità, la gelosia e l'invidia si impadronirono della Terra e scoppì la lotta tra le Nazioni. Il Creatore osservava la sua visione della Terra venire distrutta. Decise che bisognava fare qualcosa per riportare le cose in equilibrio. L'acqua ha incre-

dibili poteri purificatori e il Creatore sentì che la sua Medicina poteva aiutare a rinnovare, purificare e riportare la pace in tutta la Creazione. L'acqua inondò la Terra e gli unici a sopravvivere furono alcuni tra i Nuotatori e gli Alati. Si radunarono ed ebbero l'idea che, se fossero riusciti a recuperare anche solo un pezzo di Terra, avrebbero potuto riportarvi la vita.

Strolaga, fantastica tuffatrice, si offrì volontaria per prima. Era fiduciosa che sarebbe riuscita a prendere facilmente un pezzo di Terra. Si tuffò mentre tutti gli altri guardavano speranzosi. Impiegò un bel po' per tornare in superficie ma, quando riapparve, scosse il capo. Non era riuscita a prendere nessun pezzo di Terra. Uno per uno i Nuotatori, Persico, Lontra, Castoro e Trota, provarono tutti, ma nessuno riuscì a recuperare il pezzo di cui avevano bisogno. Topo muschiato, che aveva assistito e osservato tutti gli animali, disse in un sussurro: "Posso provare?". Gli altri animali guardarono Topo muschiato e risero. "Non sei un bravo nuotatore, Topo muschiato, cosa ne sai delle immersioni profonde? Non fai altro che startene in ammollo nell'acqua. È troppo pericoloso per te!".

Topo muschiato incontrò gentilmente lo sguardo del suo Parente animale e chiese di nuovo se poteva provare. La voce di Tartaruga fluì dalle Acque, ricordando agli Animali che era stato proprio questo tipo di comportamento a condurli a quel punto. Mortificati, gli Animali dissero a Topo muschiato che poteva provare. Ne risultò che Topo muschiato era un bravo nuotatore e riusciva a immergersi in profondità nelle acque. Gli Animali aspettavano con trepidazione. Alla fine, dopo un tempo che parve molto lungo, Topo muschiato emerse dall'Acqua tenendo un pezzo di Terra tra le zampe. Essendo stato sott'acqua così a lungo, però, era sfinito e boccheggiava.

Tartaruga nuotò verso Topo muschiato e disse che avrebbe portato questo pezzo di Terra sul dorso del suo carapace. Topo muschiato depose il pezzo di Terra sul dorso di Tartaruga

e si rese conto di quanto fosse stanco per il grande viaggio. Purtroppo, morì e passò nel Mondo degli Spiriti. Mentre lui riprendeva il suo posto tra le Stelle, i suoi Parenti animali mormorarono preghiere di gratitudine per aver salvato la Terra.

L'essenza della gratitudine iniziò a crescere e gli Alati volarono sul guscio di Tartaruga per aiutare a far rivivere la Terra. Sbattono le ali e i venti di tutte le direzioni sacre cominciarono a sollevarsi, attivando la diffusione del Suolo. Questo cominciò a occupare sempre più spazio, estendendosi in lungo e in largo. Bellezza, abbondanza e vita fecero ritorno sulla Terra e questa è la Terra su cui ora ci troviamo e che chiamiamo Isola della Tartaruga.

*Questa storia mi è stata tramandata tramite
la mia comunicazione con gli Anziani.*

Spirito Animale: *Miswaadesi* (Tartaruga)

Lo Spirito Animale che dà inizio a questo libro è Tartaruga o, com'è nota in anishinaabemowin, *Miswaadesi*. La Medicina della Tartaruga ci aiuta a rimanere con i piedi per terra quando ci sentiamo instabili o fuori allineamento. Ci riporta alle nostre radici e al nostro corpo. La Tartaruga reca un'antica saggezza e ci ricorda che dobbiamo attraversare tutte le stagioni e i cicli per trarne la comprensione che ci occorre su questo sentiero. Questo Animale ci rammenta di porre intenzionalità nel nostro viaggio sulla Terra; ogni passo è importante, perché la nostra presenza e le nostre azioni hanno un impatto su tutta la Creazione. Quando ci sentiamo sopraffatti o agitati, Tartaruga ci dà stabilità e ci aiuta a riportare il sistema nervoso in equilibrio. Camminando con Tartaruga proviamo pace e sicurezza, attraversando i cicli della vita con più facilità e senso di collegamento.

Messaggio di Tartaruga

- Siamo tutti Creatori.
- Ritorna alle tue radici divine.
- Tutti i cicli e le stagioni sono Medicina.
- La Medicina lenta è importante.

Le nostre istruzioni originarie

È stato detto che siamo esseri delle Stelle in forma umana. Abbiamo viaggiato nel Cosmo, siamo atterrati qui, legati a un corpo, e ci sono state date personali istruzioni su come trascorrere il nostro tempo su questo pianeta. Dopo aver aiutato nella guarigione tante persone e aver lavorato con i loro corpi energetici, per me la cosa suona vera. Ritornare alle nostre istruzioni originarie e ricordare la nostra essenza divina è una parte essenziale del viaggio umano. Queste istruzioni ci sono state donate dal Creatore e parlano di come ci muoveremo nella nostra massima presenza e potenza. La nostra natura più vera è divina, fatta di Polvere di Stelle e chiari canali di verità e bellezza. So che tornare a questa visione è molto più facile a dirsi che a farsi, ma forse, come me, hai avuto qualche barlume di come possa essere.

Io lo sento quando sono radicata nel mio Lavoro di Medicina, a occhi chiusi, muovendomi con le energie spirituali e i miei Antenati. Lo sento quando cammino nella natura e guardo Nonno Sole che brilla tra gli alberi. Lo sento quando ballo, canto o suono il piano. Questi momenti della mia vita mi aiutano a tornare alle mie istruzioni originarie e so che possono succedere anche a te; devi solo essere curioso e aperto a ricevere il ricordo.

Riflessione di Medicina: qual è la tua storia della Creazione?
Quali parti hai dimenticato che devi ricordare?