

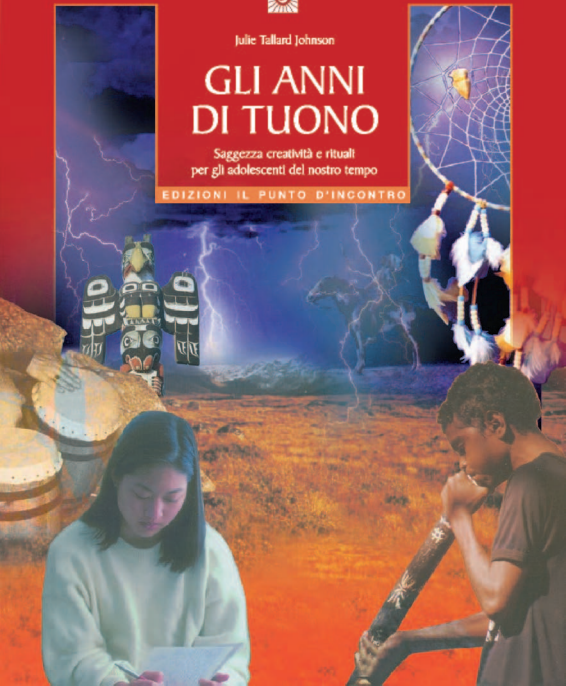


Julie Tallard Johnson

GLI ANNI DI TUONO

Saggezza creatività e rituali
per gli adolescenti del nostro tempo

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Julie Tallard Johnson

GLI ANNI DI TUONO



Saggezza, creatività e rituali
per gli adolescenti del nostro tempo

INDICE



Ringraziamenti	6
Introduzione: Ascoltare il tuono	7
1. La via del guerriero spirituale	11
2. La saggezza dei corvi e il potere delle storie	33
3. Il potere del tuono: come liberare il tuo spirito creativo	51
4. La natura come oracolo	79
5. Il cerchio cerimoniale: rituali e riti di passaggio	101
6. Meditazioni per il guerriero attento	153
7. Tessere i sogni	177
8. Stordimenti naturali e stati mentali non ordinari	193
9. I tuonanti: atti di compassione scatenata	219
10. La ricerca della saggezza	245
Un messaggio da Sua Santità il XIV Dalai Lama	256
Bibliografia	258
Indirizzi utili	260

La Via del guerriero spirituale



"Il guerriero manifesta la volontà di prendere una posizione. Questa è la capacità di far sapere agli altri il nostro punto di vista, ciò in cui non crediamo, ciò in cui crediamo e in che modo siamo responsabili delle nostre azioni."

ANGELES ARRIEN, ANTROPOLOGA E AUTRICE,
DA "GLI INSEGNAMENTI DELLO SCIAMANO,
I QUATTRO PERCORSI DI SAGGEZZA DEGLI INDIANI D'AMERICA"

**Viaggio, viaggio
questo è il mio viaggio.
Cosa siamo noi?
Viaggio, viaggio.**

CANZONE SHANGO, TRINIDAD

IL VIAGGIO VERSO L'ETÀ ADULTA è il momento giusto per avviarsi lungo la via del guerriero. Tutta l'intensità, la bellezza, tutte le difficoltà e le domande degli anni di tuono esistono proprio per spingerci a decidere quale sentiero imboccheremo nella nostra vita. Quasi tutte le culture native credono che *sia questo* il vero scopo degli anni di tuono: un periodo durante il quale ci impegniamo a seguire la via del guerriero.

La via di un guerriero consiste anche in un viaggio vero noi stessi e verso il nostro scopo. È il sentiero di un "Eroe", perché non tutti sono disposti a rischiare il viaggio; molti hanno paura. Anestetizzano il loro tuono con la droga o con l'alcol, con il troppo lavoro, con i video game o altre distrazioni, oppure nascondono il loro tuono per paura delle critiche, solo per vederlo riemergere più avanti, nell'età adulta, quando hanno trenta o quarant'anni, o anche di più. Solitamente si ripresenta sotto forma di una crisi, un richiamo alla possibilità di spingere la propria vita in una direzione nuova, di prendere una via spirituale. Come scrisse Dante Alighieri nell'*Inferno* della *Divina Commedia* "Nel mezzo del cammin di nostra vita, mi ritrovai per una selva oscura, che la diritta via era smarrita". È per questo motivo che l'intensità dei nostri anni di tuono è così potente e ricca di significato. *Questo è il momento giusto, nella nostra vita, per intraprendere questo cammino.* Dobbiamo ascoltare la nostra energia del tuono, è giusto essere eccessivi e, a volte, difficili. Questa energia ci arricchisce tutti. L'antica saggezza riconosce che l'espressione di questo tuono è una necessità, così che le civiltà possano crescere e cambiare. Quando una comunità ignora questa energia o la teme troppo, alla fine ne risente. Non possiamo reprimere e sopprimere questa energia senza che essa poi ritorni in superficie.

Il concetto di guerriero spirituale fa parte delle antiche tradizioni del Tibet, della Cina, dell'India, della Corea, del Giappone, dell'Africa, degli Indiani dell'America del Nord e del Sud e delle antiche comunità celtiche. Tutte queste tradizioni hanno una cosa in comune: sono tutte basate sulla convinzione che tutti possediamo dentro di noi una basilare saggezza umana a cui possiamo attingere per risolvere le nostre difficoltà e per aumentare la nostra

"Il mio messaggio ai nostri giovani è di prestare attenzione ai tempi importanti in cui viviamo. Sarete vivi per essere testimoni del più grande dolore che il mondo abbia mai visto, oppure del più grande splendore. Vi immagino cavalcare una enorme onda e atterrare dove i miei occhi non arrivano a vedere".

KARYN BELL, MENTORE
IRLANDESE- AMERICANA

felicità. Questa saggezza è l'intensa energia del tuono che, usata correttamente, ci lancia verso la nostra età adulta. È anche l'energia che, se è repressa o è applicata male, ci può danneggiare.

"Un' essere umano è parte del tutto, che noi chiamiamo 'Universo', una parte limitata nel tempo e nello spazio. Percepisce se stesso, i suoi pensieri e i suoi sentimenti come qualcosa di separato dal resto; una specie di illusione ottica della sua coscienza. Questa illusione è per noi una specie di prigionia che ci tiene confinati ai nostri desideri personali e all'affetto per poche persone che ci stanno vicine. Il nostro compito è quello di liberarci da questa prigionia, allargando il nostro cerchio di compassione fino a includere tutte le creature viventi e la natura intera, in tutta la sua bellezza. Nessuno vi riesce completamente, ma il fatto stesso di lottare per raggiungere questa meta è già di per sé parte della liberazione e la base della sicurezza interiore".

ALBERT EINSTEIN, FISICO

Un guerriero spirituale è una persona che riconosce il grande potenziale che ha in sé e *crede* in esso. Essere un guerriero spirituale significa dimostrare *vero* coraggio nella ricerca della felicità e del senso della vita. Vivere la vita del guerriero spirituale significa apprezzare di essere parte dell'insieme e capire che siamo tutti uniti l'uno all'altro. Il guerriero spirituale è in grado di vivere nel mondo moderno riconoscendo allo stesso tempo il nostro rapporto con il mondo spirituale e la nostra dipendenza da esso. La *spiritualità* non è una vaga nozione, o una dottrina religiosa, ma un semplice eppure potente aspetto della nostra natura umana. È in ognuno di noi e può essere, ed è, espressa in molti modi. In tutti i tempi e in

"Tutta la vita è un esperimento. Più esperimenti fate, meglio è".

RALPH WALDO
EMERSON, SAGGISTA,
POETA E FILOSOFO
SPIRITUALE AMERICANO

tutte le culture, questa energia spirituale è stata considerata particolarmente intensa e significativa durante i nostri anni di tuono. L'energia spirituale ci porta a chiederci: "Qual è il significato della vita? Da dove veniamo? Qual è il mio scopo in questo mondo?".

"Mi preoccupo un sacco per le piccole cose, cose poco importanti. Poi penso a perché sono qui. Credo in un Dio e tutto quello che ha a che fare con Esso. Credo nel destino. Ma perché? Perché sono qui? Mi piacerebbe saperlo".

LINDSAY, DICIANNOVE ANNI

"Mi dicono che sono bella, ma non mi sento bella. Mi dicono che sono coraggiosa, ma la verità è che sono piena di ansie e di paure. Mi dicono di seguire i miei sogni, ma i miei genitori mi fanno capire che le mie decisioni sono sbagliate. Mi dicono di restare vicino a casa, ma io voglio andarmene lontano e vedere posti nuovi. Mi dicono di essere paziente, ma io voglio COMINCIARE LA MIA VITA ADESSO. Mi dicono di non aver paura, ma mi pare che a loro non piacciono le mie scelte. Vorrei solo ANDARE; sono pronta".

ALEXA, VENTIDUE ANNI

"I sogni sono importanti; gli Spiriti hanno compassione di noi e ci hanno guidati".

PROVERBIO DEGLI
INDIANI CREE

I genitori di Alexa hanno paura che il suo sogno di diventare coreografa non sia realistico e pensano che dovrebbe scegliere una carriera più "seria". Nell'estate in cui ha compiuto 18 anni l'hanno convinta a rinunciare a un viaggio in Sud America con altri studenti, perché sembrava troppo rischioso. Alexa è piena di ansie. È pronta a iniziare il suo viaggio verso l'età adulta e vorrebbe l'appoggio dei suoi genitori. La sua ansia è un'espressione della sua repressa energia del tuono. Qualcuno appoggia le tue aspirazioni?

Sono questi sogni e queste aspirazioni che formano la base del nostro viaggio spirituale. I nostri desideri e le nostre speranze sono ciò che ci dà la motivazione per affrontare la vita. Sono il sentiero che apriamo nelle nostre vite e ognuno di noi deve seguire il proprio. Alla base dell'energia del tuono si trova un profondo desiderio spiri-

tuale. È importante comprendere questo fatto perché, come avrai certamente scoperto, l'intensità dell'energia del tuono spesso viene fraintesa dagli altri. Nessuno, però, può provare dei sentimenti troppo intensamente. L'importante è *come* usi questo potere, ciò che fai con il tuo tuono. Questa energia, che si manifesta unicamente in questo tuo momento della vita, ti spinge verso l'indipendenza ed è la forza che si nasconde dietro alle tue speranze e alle tue paure. Può essere una fonte di creatività, come di negatività.

Sei a un bivio, quel luogo potente dove non sei più un bambino, ma non sei ancora un adulto maturo. Questo bivio è molto importante per te e per gli altri. È come essere in cima a un'alta montagna, dalla quale puoi vedere, guardandoti alle spalle, da dove sei venuto, ma puoi anche vedere dove ti stai dirigendo. Questo posto è ricco di grandi potenzialità.

Esercizio: sedere in cima alla Grande Montagna

Immagina di essere sulla cima di una grande montagna. Stai in alto, sopra a tutte le cose e puoi vedere molto lontano, in tutte le direzioni. Usa questa grande visione per vedere la tua vita...

Dietro a te c'è la tua vita passata... tutto ciò che è accaduto fino a ora. Cosa vedi? Quali eventi ti hanno portato a questo punto della tua vita? Quali sono le scelte, fatte da te o da altri, che hanno determinato la tua vita fino ad adesso? Che uso hai fatto di questo tempo? Riesci a vedere come una scelta porta a un'altra scelta? Quali perdite, traumi o dolori hai subito? Che effetto hanno avuto su di te? Che doni, felicità e opportunità ti sono stati regalati finora? Considera come tutto questo ti ha portato alla VITA CHE VIVI ADESSO.

Ai lati c'è la vita di oggi. Chi sono i tuoi amici? A chi regali il tuo tempo? Che sofferenza stai provando? Che doni e opportunità ti vengono offerti ora? Che scelte stai facendo che determineranno il

"Ho visto me stesso sulla montagna centrale del mondo, il luogo più alto, e ho avuto una visione perché vedevo nella maniera sacra del mondo... la montagna centrale è ovunque".

ALCE NERO, SCIAMANO
SIOUX OGLALA

futuro? Quali sono i tuoi sogni e le tue paure? Quali sono i problemi e le sfide che, in questo momento, devono affrontare la tua comunità e il pianeta intero?

Di fronte a te c'è il tuo futuro. Cosa vedi? Quando guardi in questa direzione, va oltre tutto ciò che puoi vedere. Cosa ti aspetta nel futuro che abbia una relazione con ciò che stai vivendo ora? Cosa pensi che accadrà, in avvenire, a te e al pianeta, se continui a fare ciò che fai ora? Riesci a immaginare facilmente che il fianco "futuro" della montagna è vasto e si espande e che ciò significa che ci sono molte possibilità laggiù che ti aspettano?

Ora prenditi qualche minuto di tempo per scrivere i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti e le tue risposte riguardo a questo esercizio. Scrivi la data, così potrai rifletterci su più avanti nel tempo. Quando hai finito di leggere questo libro, ritorna all'esercizio e fallo di nuovo. Cosa vedi, adesso, seduto sulla grande montagna?



In quasi tutte le culture native del mondo, il viaggio spirituale è considerato lo scopo principale di ogni vita. La pratica spirituale era, ed è, parte della vita di tutti i giorni. Le culture native usano riti e cerimonie speciali per aiutare i guerrieri spirituali nel loro eroico viaggio verso l'età adulta. In queste tradizioni, viene data ai giovani l'opportunità di esprimere e affrontare il loro sé spirituale e creativo. Vengono loro forniti i mezzi per aprirsi al loro potenziale e ai loro sogni. Le cerimonie e gli insegnamenti saggi rappresentano il rispetto che la comunità prova per i giovani guerrieri e la loro energia del tuono. Vengono loro offerti riti di passaggio e rituali che li aiutano a risvegliare le loro molteplici qualità e a essere riconosciuti come adulti. La sete di spiritualità viene compresa come un bisogno di interezza e un desiderio di appartenere a qualcosa di grande, non importa che forma esso prenda.

***"Un guerriero
deve solo stare
attento che il
suo spirito
non sia mai
spezzato"***

CHOZAN SHISSAI,
SPADACCINO GIAPPONESE

Il passaggio all'età adulta e il conferimento del potere

Quando nasciamo viene creato uno spazio per noi. Quando entri in contatto con il tuo tuono, in un modo umano, ti sarà data la sicurezza di cui hai bisogno per realizzare i tuoi sogni. Nella cultura aborigena in Australia, tutto viene vissuto come "dreamtime" (tempo di sogno), poiché credono che lo Spirito non può essere separato dall'umanità. Un anziano aborigeno rivela che "il tuono che alberga nei giovani è molto reale e di grande importanza per tutti". Gli Aborigeni credono che le piante e le persone, le montagne, i deserti e gli oceani siano stati creati dagli avi. Perciò, quando ti rapporti all'energia del tuono con rispetto, rispetti ciò che ti hanno donato gli avi. Allora ti viene data la sicurezza per esprimerti nel modo che il Creatore ha inventato per te.

I guerrieri celti erano visti come "portatori di cambiamenti". In giovane età venivano loro insegnate delle qualità che avrebbero portato nell'età adulta come medicina: il rispetto, la sicurezza di sé, il riconoscimento della paura, la coscienza di ciò che li circondava e la consapevolezza del loro posto nel grande cerchio della vita. Nel rituale ebraico del raggiungimento dell'adolescenza, il Bar e Bat Mitzvah, si diviene responsabili dello *yetzer hara*, cioè dei buoni e dei cattivi desideri che esistono in ognuno di noi. In questa tradizione il bambino sotto ai tredici anni è considerato innocente e non responsabile. A tredici anni, però, inizia l'intenso viaggio verso l'età adulta e il ragazzo diviene responsabile dei suoi impulsi positivi o negativi e di tutte le azioni che ne derivano.

I buddisti di tutto il mondo offrono cerimonie per segnare il passaggio nell'adolescenza. I buddisti di Myanmar avviano i ragazzi verso la maturità con un sontuoso rituale chiamato *shin-byu*. I buddisti tibetani celebrano riti di passaggio in cui i giovani vengono iniziati e infusi di energie e poteri spirituali. Questo risveglio dei poteri avviene molte volte nella vita di

"Aspettavano fino a quando i loro figli raggiungevano l'intensità dell'adolescenza e poi usavano quella stessa capacità di assorbimento propria dell'intensità, la sua fame, il suo bisogno di agire, il suo desiderio per le cose oscure, la sapienza oscura, le azioni oscure; tutte le qualità che più temiamo nei nostri ragazzi, gli antichi le usavano come strumenti per insegnare".

MICHEL VENTURA,
CRONISTA DEL "LOS ANGELES WEEKLY" E
PALADINO DEGLI ADOLESCENTI

ognuno, quando si è pronti ad accogliere altri poteri e saggezza sacra. Coloro che scelgono di viaggiare lungo il sentiero del guerriero spirituale sono "infusi" o "arricchiti" di poteri sacri per mezzo di canti e parole, recitati da una persona che segue le sacre vie e che ha, a sua volta, ricevuto il potere di questa saggezza.

Nella tradizione navajo questo risveglio dei poteri è chiamato *haatal* (via del canto) e la persona per cui si "canta" è infusa di potere sacro da uno sciamano. La maggior parte delle tradizioni dei Nativi Americani include un rituale di risveglio dei poteri, durante il quale la persona riceve certe energie sacre attraverso il canto. Si può paragonare ai sacramenti nella religione cristiana, quando la persona che prende il "corpo e il sangue" di Cristo viene colmata dal suo amore e dalla sua saggezza.

Tutte queste iniziazioni e conferimenti del potere servono come guida e supporto e ci arricchiscono di forza interiore.

"Sono stato a una cerimonia di conferimento dei poteri offerta da Sua Santità il XIV Dalai Lama. Intonò il rituale e più di trecento persone aprirono i loro cuori e le loro menti a questa energia. Tutti fummo pervasi dalla compassione. Provai il potere dell'amore e mi sentii più capace di essere coraggioso e compassionevole. Potrei dire che, in qualche modo, quel potere si è instaurato in me".

JACOB, DICIANNOVE ANNI

Possiamo anche conferire il potere a noi stessi invocando le energie e il potere di un custode della saggezza (vedi capitolo decimo). Si dice che tutti coloro che hanno intrapreso la via del guerriero spirituale possono dividere con noi le loro energie e i loro poteri dobbiamo solo invitarli nel nostro cuore e nelle nostre menti.

Nel tipico viaggio del guerriero spirituale, come accade nella tradizione navajo, il giovane guerriero si prepara per la vita adulta imparando a controllare il violento potere dei "Tuonanti". I Tuonanti sono spiriti guida e rappresentano i vari livelli di intensità che esistono nella vita del giovane guerriero. Purtroppo, come riferiscono molte storie navajo, questa energia del tuono può essere anche usata male, causando un danno al guerriero e a tutta la sua tribù. Quando uno di noi danneggia se stesso o gli altri, tutti ne soffrono. Le storie dimostrano la necessità di trovare un equilibrio controllando questa intensità, questo potere che ci appartiene, e usandolo in maniera creativa e utile.

Se scegli di seguire il sentiero sacro devi essere pronto a viaggiare all'interno dei tuoi sogni, della tua mente, del tuo corpo e della tua anima per trovare il tuo reale potere, la tua vera medicina. Devi essere disposto a viaggiare in luoghi dentro e fuori di te per usare la saggezza sacra. *La saggezza sacra è ovunque.* Dedicarsi a questo viaggio significa scoprire te stesso e trovare un appagamento duraturo.

***La mia grandezza non deriva da me solamente,
proviene da una moltitudine, dai miei antenati;
l'autorità, il senso di meraviglia, il divino e l'abilità
artistica:
tutti questi doni li ho ereditati dai miei avi.***

MOSTRA D'ARTE "TE MAORI", NUOVA ZELANDA



***"Essere guerrieri... significa possedere integrità,
essere coraggiosi e difendere con convinzione, ma
pacificamente, tutto ciò che sostiene la vita."***

STEVEN MCFADDEN, GIORNALISTA

"Essere guerrieri significa essere sempre in viaggio. Essere guerriero significa imparare a essere sinceri in ogni momento della vita".

CHÖGYAM TRUNGPA,
LAMA TIBETANO, DA
"SHAMBALA, LA VIA
SACRA DEL GUERRIERO"