

RAGGI D'ORIENTE

*Camminando, ascolto a un livello più profondo.
Improvvisamente tutti i miei antenati sono dietro di me.
Non muoverti, mi dicono.
Guarda e ascolta.
Tu sei il risultato dell'amore di migliaia di persone.*

LINDA HOGAN

Prefazione

Respingete l'idea che le persone muoiono. Gli antenati hanno visto gli errori commessi qui sulla terra; hanno visto tutto quanto c'è di sbagliato. Vogliono che noi evitiamo di fare errori. Hanno visto la pace, conoscono la pace, quindi desiderano meno guerre e meno invidia.

MAKHOSI PETROS HEZEKIAL MITSHALI, sciamano zulu

I miei genitori amavano leggere. Amavano le storie ben raccontate, in special modo i romanzi storici, e hanno trasmesso l'amore per la lettura a me e a mia sorella. Ogni tanto ci raccontavano una storia della loro infanzia, per insegnarci qualcosa. Mia nonna in Oregon amava portarmi con lei nel suo giardino, dove la aiutavo a raccogliere piselli o a dare da mangiare alle galline che chiocciavano e razzolavano nel cortile. Sentivo che i miei genitori e i miei nonni, in particolare mia madre, mi vedevano come la loro speranza per un futuro migliore. Coraggiosamente sognavano per me nuovi sogni, con la speranza di superare i vecchi limiti di famiglia e gli schemi che avevano condizionato le loro vite.

Ricordo periodi della mia infanzia fatti per lo più di risate, tempi in cui mia madre, mia sorella e io ridevamo a crepapelle per un contrattempo inaspettato, durante una delle nostre feste cantate o in occasione di una gita di famiglia. Ci rotolavamo sul pavimento, dalle risate! Ho trasmesso molte di quelle storie ai miei bambini e spero che loro le racconteranno a loro volta, anche quando io non ci sarò più.

Sono però anche assolutamente conscia dei molti segreti che i miei genitori e i miei nonni custodivano. Per scoprirne alcuni mi ci sono voluti moltissimi anni; tentavo di svelare gli schemi di comportamento che emergevano nella mia vita, schemi ripetutisi più e più volte nella storia della mia famiglia. Cosa nascondeva mia madre, e perché? Perché i miei nonni erano così arrabbiati col mondo? Perché mio padre non si fidava di chi gli si avvicinava troppo? Era vergogna, senso di colpa, paura, oppure ancora il suo comportamento derivava dal giudizio negativo che dava alla sua persona? Come posso trasformare il loro dolore in lezioni positive, in guarigione per me, i miei antenati e i miei discendenti?

Queste domande senza risposta hanno guidato il mio viaggio di persona adulta, portandomi a esplorare le dimensioni interiori in un modo che non mi sarei mai aspettata. Qualcosa di profondo, dentro di me, mi spingeva a modificare i vecchi schemi comportamentali di famiglia, quelli che influenzavano il rapporto tra uomini e donne, genitori e figli. L'aver compreso che non potevo cambiare nessuno se non me stessa fu il dono più grande che potevo ricevere dal Divino! Se la soluzione era quella di assumermi la responsabilità per le mie azioni, ero pronta a farlo.

Ora sono più vecchia e più saggia, e l'ingenuità che avevo quando, giovane madre, iniziai questo viaggio, è stata sostituita da un profondo apprezzamento e un estremo rispetto per i miei antenati e per le sfide che dovettero affrontare quando erano in vita. Il mio viaggio personale mi ha portata in regni interiori remoti, che spesso mi apparivano opprimenti e pericolosi. Ci sono stati momenti in cui volevo mollare, correre e nascondermi. Ma c'era un'altra voce dentro di me, più forte, che mi spingeva a fermarmi, riorganizzarmi, e ricominciare con una nuova strategia. Al centro del mio viaggio c'era sempre l'amore per i miei antenati e i loro consigli, che mi incoraggiavano ad allargare le mie prospettive affinché mi accorgessi del processo di guarigione multidimensionale che stava avendo luogo in un oceano di compassione per me e per i miei avi.

Conosco il dottor Steven Farmer da vent'anni; è un amico e un

praticante sciamanico, come me. Quando mi ha detto che stava scrivendo un libro sulla guarigione del karma ancestrale, ne sono rimasta entusiasta. È un argomento spesso trascurato nella società occidentale; magari riflettiamo sui nostri genitori e nonni, ma spesso non ci rendiamo conto della più ampia prospettiva che unisce tutta l'umanità attraverso i nostri antenati più remoti. Se potessimo viaggiare indietro nel tempo fino ai nostri primi antenati, ci renderemo conto del fatto che siamo tutti una cosa sola.

Il dottor Farmer è un autore, praticante sciamanico e insegnante spirituale di talento. Ci invita ad esplorare il regno ancestrale da una prospettiva più ampia, a indagare sui denominatori comuni delle varie culture e a riflettere su come la loro presenza nel nostro DNA influenzi il modo in cui affrontiamo le sfide esistenziali. Ognuno di noi ha una linea di antenati che influenza la vita che stiamo vivendo, e il dottor Farmer ci offre degli strumenti per correggere il passato e ottenere una vita più equilibrata e vibrante, per noi e per le generazioni che verranno. Guarendo noi stessi guariamo il passato, il presente e il futuro.

Ce lo ricorda il guaritore tradizionale Makhosi Petros Hezekial Mitshali.

Gli antenati sono esseri benevolenti che ci amano. Voi ne siete il lascito ereditario, e loro desiderano il meglio per la propria discendenza. La loro stessa evoluzione nell'aldilà dipende dal completamento delle questioni rimaste in sospeso, o dal fare ammenda per atti o fatti commessi durante la loro vita.

Il dottor Steven Farmer ci invita a esplorare la guarigione del karma ancestrale. Vi auguro di trovare il modo di liberarvi dagli schemi familiari malsani che vi hanno limitato fino a oggi, e di scoprire i doni che avete ereditato e che attendono solo di essere scoperti.

GRETCHEN CRILLY MCKAY, praticante sciamanica
Laguna Beach, California

Introduzione

Una porzione significativa dei modelli che attuiamo nella nostra vita deriva dalla nostra eredità genetica. In molte culture, sia avanzate sia primitive, si presta una grande attenzione alla famiglia ancestrale; l'adorazione degli antenati è una delle pratiche religiose più diffuse in assoluto.

DAVID FURLONG, *Healing Your Ancestral Patterns*

Quando il francese Alexis de Tocqueville, autore di *La democrazia in America*, visitò gli Stati Uniti negli anni trenta del XIX secolo, ricordò che «con lo svilupparsi dell'individualismo, le persone dimenticano i loro antenati; si abituanano a pensarsi isolate e immaginano che tutto il loro destino sia nelle loro mani». Ciò non avviene unicamente negli Stati Uniti, ma è una caratteristica generale della cultura occidentale: pur accettando di avere ereditato determinate caratteristiche dai nostri avi, tendiamo a ignorare come questi ultimi continuino a influenzare le nostre vite anche oggi.

Alla radice di ciò troviamo due importanti fattori: una perdurante cultura individualistica e la tendenza a concentrarci sul presente e sul futuro, trascurando l'influenza quotidiana esercitata dai nostri antenati e ignorando il beneficio del riconoscere e onorare consapevolmente chi è venuto prima di noi. Non solo conserviamo traccia dei nostri avi nel DNA e nell'anima; come vedrete i nostri antenati possono anche influenzare la nostra vita quotidiana. È sufficiente un leggero cambio di prospettiva e la disponibilità a prendere in con-

siderazione l'ipotesi che i nostri antenati agiscano nella nostra vita, oggi, molto più di quanto immaginiamo.

Apprendovi ai vostri antenati, vi accorgete che possono offrirvi insegnamenti, guidarvi, proteggervi, aiutarvi a guarire. Ci incoraggiano, magari senza farci sapere che ci stanno influenzando, ci ascoltano e sentono quando li chiamiamo, ci comprendono in quanto capaci di empatia profonda. Quando un individuo passa dall'altra parte conserva nella propria anima i ricordi della vita terrena, con tutte le gioie, i dolori, i piaceri e le delusioni; semplicemente li vede da una prospettiva più ampia, spirituale.

Comprenderete non solo che i vostri antenati vi aiutano, ma anche come voi potete a vostra volta aiutare loro. Nel passaggio al mondo degli spiriti un avo può conservare residui di ferite emotive, mentali e fisiche subite durante la vita terrena. Potete contribuire alla guarigione di ciò che resta di quelle ferite nell'anima dei vostri cari trapassati, in modo che possano continuare il loro percorso evolutivo nell'aldilà senza portarne il peso; scoprirete come ciò possa avere un impatto positivo non solo su di voi ma anche sui vostri discendenti, così che le generazioni future non debbano ereditare tali modelli familiari disfunzionali. Vi accorgete di come la vostra volontà di guarire aiuterà i vostri antenati a procedere più facilmente e speditamente nella loro evoluzione spirituale nell'aldilà, e a liberarsi di ogni genere di karma ancestrale.

Karma è una parola sanscrita che significa «atto» o «fatto». Nell'induismo e nel buddhismo il termine è passato a significare ogni azione che porta buoni o cattivi risultati, in questa vita o in una prossima reincarnazione. Ha acquisito anche il significato di «fato» o «destino». In questo contesto, il *karma ancestrale* indica le caratteristiche e i tratti fisici, emotivi, comportamentali e mentali, positivi e negativi, che avete ereditato dai vostri progenitori e che portate nel vostro DNA e nella vostra anima.

Il karma ancestrale non è radicato in modo permanente, eppure può essere modificato e guarito con uno sforzo cosciente. La sola cosa che vi è richiesta è che siate reattivi e decisi nei vostri sforzi per guarire.

Un corso in miracoli ci insegna: «Quando vengo guarito non vengo guarito da solo». Come vedrete, quando vi guarite con i metodi qui descritti, la guarigione raggiunge i vostri discendenti e i vostri antenati.

Le culture sciamaniche e indigene antiche e contemporanee, così come molte altre culture moderne, includono i loro antenati, in modo naturale, nelle loro pratiche spirituali e nelle loro credenze. Qui troverete esempi di come le diverse culture si relazionano ai loro avi, di come questi ultimi siano oggetto di attenzione consapevole e parte concreta della vita di ogni giorno. Credo che, grazie a questi esempi, capirete che approfondendo la vostra relazione con gli antenati potrete arricchire la vostra vita, traendo beneficio dalla loro saggezza e dai loro consigli.

L'antica nozione secondo cui gli avi devono essere onorati e trattati come una forza spirituale attiva nella realtà dei viventi è stata sovvertita dalla dottrina religiosa. L'adorazione degli antenati (come altre tradizioni di lunga data alle quali paradossalmente diamo il nome di «new age») sfidava il principio secondo cui tutto ciò che esulava dalla diretta comunicazione con Dio equivaleva a blasfemia, o era opera del demonio. Comportarsi diversamente era considerato segno di inciviltà, tratto caratteristico di persone più «primitive»; nella nostra cultura occidentale, quindi, l'idea degli antenati come di una forza spirituale vivente e operante nelle nostre vite quotidiane è scomparsa, avvolta dall'oscurità.

È più importante che mai – persino vitale – che riconosciamo e sviluppiamo una relazione con gli antenati nell'era in cui stiamo vivendo. A questo punto della nostra evoluzione ci viene richiesto di aprire gli occhi, la mente, il cuore, per apprezzare più profondamente la forza vitale che anima questo mondo fisico e per metterci in comunicazione con essa, per fare esperienza diretta della nostra intima connessione con tutte le cose, visibili e invisibili. Siamo indotti a rivedere la nostra relazione con il mondo naturale e ad abbandonare attitudini e comportamenti non più funzionali all'obiettivo della nostra anima, non più utili alla comunità globale di persone, animali e piante: *tutti* figli della nostra Madre Terra.

Mentre sperimentiamo questa rapida trasformazione della coscienza umana e i drastici cambiamenti che avvengono sulla Terra, possiamo imparare da chi ha camminato su questo suolo prima di noi. È tempo di includere, di incorporare nella vostra filosofia e pratica spirituale, qualsiasi essa sia, il contatto consapevole con la nostra eredità ancestrale. I nostri progenitori possono aiutarci a ristabilire l'equilibrio nella nostra relazione con la Terra. Vogliono aiutarci, perché sono preoccupati dei loro discendenti. Dobbiamo educare e onorare i bambini delle prossime generazioni che accompagneranno questo ritorno all'equilibrio. I nostri antenati vogliono offrire il loro supporto, noi dobbiamo solo prestare loro l'attenzione che meritano e accettare il loro aiuto.

Tutto qui. E come vedrete, non è così difficile.

Sono cresciuto nel cuore dell'America, per la precisione nello stato dell'Iowa. Quando avevo dodici anni, insieme ai miei genitori andai a vivere in California. Non avevo subito alcun indottrinamento, anche se qualche volta andavamo in chiesa. Come la maggior parte di noi, allevati nel contesto della cultura occidentale, nella prima fase della mia vita non mi chiesi mai cosa fosse un antenato. Anche dopo che i miei nonni e i miei genitori erano morti non pensavo a loro come a degli antenati, e nemmeno consideravo antenati i bisnonni o i lontani parenti con i quali ero connesso sul piano biologico e su quello dell'anima. Erano semplicemente parenti morti. Andati. Non più rilevanti per la mia vita di allora.

Frequentai l'università e ottenni l'abilitazione a operare come counselor su tematiche matrimoniali e familiari, il che mi garantì l'autorizzazione ad esercitare la psicoterapia. Lavorai con successo come terapeuta per molti anni; mi accorsi piuttosto presto di come molti dei problemi dei miei clienti fossero in parte il risultato delle dinamiche familiari, ma non rivolsi mai lo sguardo oltre il nucleo familiare ristretto. Era ovvio che, affinché si verificasse la guarigione psichica, dovevo tenere in considerazione i primi anni di formazione dei miei clienti e la natura della famiglia in cui erano cresciuti.

Continuai la mia formazione professionale in sistemi familiari, ipnoterapia, terapia della gestalt, terapia cognitivo-comportamentale, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing; desensibilizzazione e rielaborazione del movimento dell'occhio), respirazione (nello specifico il metodo Vivation), Esperienza Somatica e varie metodologie psicoterapiche. Continuai anche il lavoro su di me, per guarire i problemi che inibivano la piena espressione di me stesso. Mi impegnavo per comprendere ed esplorare il maggior numero possibile di metodi per la guarigione comportamentale, emotiva e psichica. Alla fine, arrivai alla conclusione che la guarigione più profonda è quella spirituale: il trattamento della ferita che deriva dall'illusione della separazione dallo Spirito. Tale comprensione cambiò la mia prospettiva e la mia pratica psicoterapica: quando i clienti mi ponevano domande esistenziali e spirituali, ero in grado di conversare con loro e di aiutarli a esplorare le loro filosofie religiose e spirituali senza imporre le mie credenze.

Nel 1990 fui introdotto allo sciamanismo da un uomo di nome Jade Wah'oo Grigori, che mi ispirava un profondo, eppure latente, senso di familiarità. Jade Wah'oo Grigori, sciamano della Terra, comparve come ospite di uno dei membri del mio gruppo Toastmasters. Sfoggiava baffi intrecciati, capelli molto lunghi e un gilet di pelle dal taglio grossolano, impreziosito da ogni sorta di simboli; aveva occhi infossati con plica mongolica (occhi a mandorla). Nonostante mi sembrasse piuttosto strano ero anche intrigato dal suo aspetto magnifico, e alcune settimane più tardi partecipai a una cerimonia sciamanica da lui facilitata. Mi sentivo a disagio, eppure ancora più intrigato. Il mio interesse nello sciamanesimo continuò, e Jade diventò un mio caro amico.

Un paio d'anni dopo partecipai al mio primo corso chiamato «Sciamanesimo di base» con Michael Harner della Foundation for Shamanic Studies (FSS). Sentii di avere trovato la mia missione; frequentavo quanti più corsi potevo nelle più varie tradizioni sciamaniche, tra le quali quella celtica, tibetana, hawaiana (Huna), e numerosi corsi della FSS, compreso un programma triennale in scia-

manismo avanzato. Nel 1995 ricevetti un'intensa iniziazione sciamanica sulla costa della California, nel Big Sur, che mi cambiò la vita e che mi ancorò saldamente a questa via.

La mia pratica dello sciamanismo e l'attività di guarigione sciamanica incorporarono gradualmente le idee riguardo agli antenati e al loro ruolo nella nostra vita. Naturalmente non è necessario un percorso sciamanico per sfruttare i benefici che voi, la vostra famiglia e i vostri discendenti potete ottenere grazie a rapporto attivo e conscio con i vostri antenati. Credo che quando avrete terminato questo libro considererete il lavoro con i vostri avi un importante arricchimento della vostra pratica spirituale, oltre a quello che magari già svolgete con i vostri spiriti guida.

Lo Spirito può raggiungervi utilizzando diversi canali, se siete aperti a riceverlo: attraverso arcangeli, maestri asceti, spiriti animali, spiriti di piante, e in molti altri modi. Qualunque sia il mezzo che utilizzate per ricevere indirizzo spirituale, vi accorgete di come i vostri antenati in particolare possano aiutarvi a guarire le vostre ferite e a vivere la vita con più facilità e maggiore fiducia, perché ricordano cosa significhi esistere in forma umana e allo stesso tempo possiedono una prospettiva spirituale molto più ampia.

Se mai avete avuto la sensazione che un trapassato stia cercando di contattarvi, o se vi siete chiesti cosa succede quando qualcuno muore, troverete il contenuto di questo libro provocante e utile. Sono sicuro che il materiale qui esposto vi aiuterà a sentirvi molto più rilassati riguardo all'idea della morte e alla sopravvivenza dell'anima, e anche ad allargare ed espandere il vostro percorso spirituale. Arriverete a riconoscere, a sentire, la presenza dei vostri antenati.

Troverete esercizi concepiti per stabilire e facilitare la relazione con i vostri avi. Vi suggerisco come prima cosa di leggere tutto il libro, prendendovi il tempo che vi serve. Mentre leggete, annotate gli esercizi che volete svolgere, poi tornateci ed eseguiteli uno alla volta. Tenete un diario per raccogliere i vostri pensieri e le vostre sensazioni, prendendo nota in special modo degli esercizi che com-

pletate, ma anche delle esperienze di connessione con gli antenati durante la preghiera e la pratica. Anche se non è necessario, vi suggerisco di scrivere a mano libera, perché l'esperienza sia più diretta e tangibile.

Parte I

Familiarizzare con gli antenati

Torniamo alle vite di coloro che sono morti prima di noi, un misterioso nastro di Möbius, fino al momento finale, quanto torniamo a casa, da noi stessi.

COLUM MCCANN, *TransAtlantic*

Nella prima parte di questo libro scopriremo che molti popoli vedono gli antenati come una parte integrante della vita degli esseri umani. Analizzeremo diverse pratiche culturali create per onorare i trapassati, tra cui una nota festività occidentale, impareremo a conoscere tre tipologie di antenati e i diversi obiettivi al servizio dei quali operano.

Al termine di questa sezione, sarete in grado di portare maggiore consapevolezza nella relazione con i vostri avi, con i quali imparerete a interagire quotidianamente. Troverete degli esercizi che vi aiuteranno a stabilire un contatto con gli antenati; prendetevi il tempo che vi serve e sperimentateli uno per uno.

I. Venerazione degli antenati

Quando illuminiamo la strada dietro di noi, fino ai nostri antenati, diamo loro un modo per raggiungerci, per manifestarsi... talvolta persino fisicamente.

RAQUEL CEPEDA, *Bird of Paradise*

La venerazione degli antenati è una pratica comune in tutto il mondo, e si basa sull'idea che nonostante la mancanza di un corpo fisico i nostri antenati continuino a influenzare i vivi. Per rimanere in contatto con i propri avi e per ricevere la loro benedizione e la loro protezione, ogni membro della famiglia dedica loro offerte e rende loro omaggio attraverso preghiere e rituali sacri.

Venerazione degli antenati non significa adorazione: quest'ultimo termine è generalmente riservato alle divinità. Lo zio Fred e la nonna Louise non sono diventati automaticamente santi o divinità quando sono morti. *Adorare* significa «sentire o esprimere reverenza e devozione nei confronti di una divinità», mentre per *venerazione* si intende un «enorme rispetto». Accogliere questa distinzione può aiutarci a vedere gli antenati e gli spiriti ancestrali in modo differente. È tempo di inserirli nelle nostre pratiche spirituali come importanti intermediari, come fanno molte culture. Stabilire un contatto consapevole con gli antenati, lavorare con loro per facilitarne la guarigione, guarire noi, le nostre famiglie e la Terra... c'è una grande ricchezza, in tutto questo.

Gli avi hanno bisogno, da parte di nostra, di riconoscimento, conferma, comprensione e perdono. Se riusciremo a fornire loro questi quattro elementi, i nostri antenati acquisiranno, in modo naturale, maggiore importanza nella nostra vita. Cercheranno di aiutarci il più possibile, in qualità di guide spirituali e insegnanti, di dispensatori e destinatari di guarigione. Lavorare con loro in questi diversi modi ci aiuta a liberarci dalle catene di modelli familiari malsani, che magari avete già riconosciuto in voi stessi. (Se non li avete ancora riconosciuti, non preoccupatevi: grazie agli strumenti che acquisirete sarete in grado di scoprirli).

Esercizio

Esaminare le vostre connessioni ancestrali

Prendetevi alcuni minuti per registrare nel vostro diario le diverse modalità che avete utilizzato, nel tempo, per onorare i vostri cari deceduti. Con chi sentite di essere più intimamente connessi? Avete avvertito la loro influenza in qualche modo? Ci sono antenati con cui avete delle faccende in sospeso? Ce ne sono alcuni con cui non vorreste avere nulla a che fare? Avete ricevuto benedizioni o doni da qualcuno di loro? Vi capita mai di sentire che uno o più antenati si stanno prendendo cura di voi? Se sì, chi vi viene in mente?

2.

Visioni e pratiche delle diverse culture

Esiste un'ampia varietà nell'approccio che le diverse culture utilizzano nei confronti dei loro antenati. Da semplici atteggiamenti di ossequio a più complicati sistemi di credenze e pratiche, da comunità indigene a civiltà più contemporanee, ogni contesto culturale presenta caratteristiche uniche. Ci sono tuttavia alcuni punti in comune, alcuni principi universali.

- Esiste un altro regno dove gli antenati e altri esseri spirituali dimorano.
- Gli antenati intervengono attivamente nella vita dei loro discendenti.
- Gli antenati aiutano a mantenere vive le tradizioni familiari.
- Gli antenati proteggono la famiglia.
- È importante fare offerte periodiche per onorare gli antenati e per ricevere i loro generosi doni.
- Gli antenati possono fungere da intermediari tra gli umani e un essere supremo.
- Se ignorati, gli antenati possono creare problemi.
- Gli antenati acquistano, nell'aldilà, una prospettiva spirituale più ampia e una maggiore capacità di comprensione.
- Gli antenati portano nell'aldilà alcune delle loro idiosincrasie, delle loro ferite ancora aperte, dei loro tratti caratteriali.

- Gli antenati possono aiutarvi a guarire, e voi potete facilitare il loro processo di guarigione.

Qui di seguito troverete alcuni esempi di differenti tradizioni che riconoscono agli antenati una certa influenza sui viventi. Nonostante la trattazione non sia esaustiva, potrete farvi un'idea della portata e della varietà delle modalità di venerazione degli antenati.

Tradizioni cinesi

La venerazione degli antenati in Cina ha una lunga storia. Con l'emergere del confucianesimo e del taoismo durante la dinastia Zhou (1046 – 256 a.C.), e con la trasformazione delle religioni più antiche, gli antenati acquisirono un ruolo più rilevante, insieme con gli dei delle religioni primitive. Si riconobbe che gli avi esercitavano, attraverso una presenza stabile, una costante influenza sulle famiglie.

Il confucianesimo sottolineò la necessità di seguire il Tao («la via») e di armonizzarsi con la perpetua danza dello yin e dello yang, dell'oscurità e della luce, del maschile e del femminile. Qualche volta interpretato come «la via del cielo», il Tao rappresenta la forza misteriosa e magica che sottende tutte le cose. Uno dei principi fondamentali del confucianesimo era quello di onorare la famiglia, trapassati inclusi, attraverso rituali specifici.

Il taoismo emerse all'incirca nello stesso periodo del confucianesimo; la dottrina taoista sosteneva che il Tao avesse un ritmo naturale, e che il mezzo per conoscere il Tao fosse quello di vivere in armonia con la natura. Conoscendo davvero le leggi della natura, diventava possibile riconoscere il Tao in tutte le cose. Entrambe le filosofie spirituali sottolineano l'importanza di rispettare gli anziani e di mostrare loro rispetto, in particolare ai genitori e ai nonni.

Come nel caso di molte altre culture, si crede che gli antenati continuino a badare alla famiglia perché la loro esistenza prosegue nell'aldilà. Possono influenzare la sorte dei viventi e guidare la propria progenie in virtù della loro saggezza. La famiglia, a sua volta,

è tenuta a ricambiare rendendo omaggio ai ricordi, alle imprese, ai sacrifici dei propri antenati; contribuendo alla felicità dei cari trapassati, e venerandoli, si ottiene in cambio il loro atteggiamento benevolo.

Durante il funerale diversi oggetti, come un asciugamano, uno spazzolino da denti, un pettine, qualche volta persino un computer, vengono posti nella bara con il defunto, oppure bruciati come oggetto di sacrificio. Si crea in seguito un altare per onorare il trapassato, il quale beneficia di offerte quotidiane che hanno la funzione di rendere il viaggio nell'aldilà sicuro e piacevole. Davanti all'altare si lasciano i cibi preferiti del deceduto (di solito frutta e verdura), vino, addirittura soldi. Si tratta in realtà di pezzi di carta che simboleggiano le banconote e che vengono chiamate «soldi dello spirito»; sono spesso bruciati in modo che possano raggiungere il proprio caro nell'aldilà. Sull'altare campeggia una fotografia dell'antenato e una targa commemorativa.

Trascorse alcune settimane l'altare viene smantellato e il nome dell'antenato è inscritto, insieme con la data di nascita e di morte, in una tavoletta commemorativa di legno, poi posizionata su un differente altare con le tavolette degli altri avi. Una diversa tavoletta di legno viene posizionata su un sacrario dedicato agli antenati, all'interno di un tempio.

I viventi continuano a onorare i propri antenati recandosi regolarmente alle loro tombe e celebrando cerimonie annuali come la «Festa dei fantasmi», nel momento in cui si crede che gli spiriti abbandonino l'oltretomba per fare visita ai viventi, e il «Giorno di pulizia delle tombe», che si celebra a metà primavera e che è considerato il giorno sacro dei morti. La componente centrale di entrambe le feste è la venerazione degli antenati.

Tradizioni africane

Molte società africane dividono gli umani in tre categorie: quelli ancora vivi sulla Terra, i sasha e gli zamani. Gli umani morti da poco, il cui tempo passato sulla Terra coincide almeno parzialmente con la vita di chi si trova ancora qui, sono i sasha, i morti viventi. Non sono completamente morti, perché vivono ancora nei ricordi dei vivi, i quali possono richiamarli alla mente, ritrarli in opere d'arte, riportarli in vita grazie ad aneddoti. Quando l'ultima persona che conosceva un antenato muore, il trapassato entra nel gruppo degli zamani, ovvero i morti. Gli zamani non sono dimenticati: si mostra sempre loro ossequio in quanto antenati, in generale. Molti... possono essere ricordati per nome. Ma non sono i morti-viventi. C'è una differenza.

JAMES W. LOEWEN, *Lies My Teacher Told Me*

Come succede in altre culture, per gli africani la venerazione degli antenati ha l'obiettivo non solo di assicurare il loro benessere nell'aldilà, ma anche di assicurarsi la loro benedizione e assistenza. Ha anche una funzione sociale e familiare, perché aiuta a conservare l'unità della famiglia e ad assicurarne la continuità. Tali pratiche aiutano anche a mantenere il senso di solidarietà all'interno delle comunità che abitano lo stesso territorio e che condividono un'eredità comune. Si rende omaggio agli antenati attraverso preghiere, offerte e sacrifici.

Esistono tradizioni di lunga data nella maggior parte degli stati africani, e spesso la venerazione degli antenati è integrata con il cristianesimo; fa eccezione il Nordafrica, dove predomina l'Islam. Si conserva ancora il riconoscimento e l'adorazione di Dio (il Dio unico nelle sue molte forme), ma non c'è una relazione personale con questo essere superiore. Dio è il creatore di tutte le cose, ma è troppo distante per sentire le preghiere dei semplici mortali, se non attraverso la mediazione degli antenati.

I viventi hanno un rapporto bidirezionale con i loro antenati: l'influenza è reciproca. Il flusso di energia si muove in entrambe le direzioni e la connessione tra vivi e morti è continua. Trascorso un anno dalla morte, gli Zulu, popolo sudafricano che vive principalmente nella provincia di KwaZulu-Natal, celebrano un rituale per riammettere il defunto nella propria casa. Al defunto viene riservata una sezione della capanna, nella quale si posiziona un grosso ramo sul quale l'antenato potrà sedersi e gustare la birra a lui offerta.

Si pensa che gli antenati siano capaci di infliggere punizioni e di offrire supporto, indirizzo, incoraggiamento, quindi le azioni dei vivi hanno l'obiettivo di ottenere la loro benevolenza e di evitarne le punizioni. Gli avi sono considerati i custodi delle tradizioni della famiglia e della comunità, delle leggi e dei codici morali. Sorvegliano i vivi per assicurare che si attengano alle tradizioni; se ciò non succede, possono creare difficoltà o causare malattie.

Gretchen Crilly McGray venne iniziata per diventare una guaritrice africana tradizionale, una *sangoma* o sciamana africana. In occasione di un colloquio privato mi disse quanto segue.

Se avevi un problema, dovevi andare dal *sangoma* locale; lui si metteva in contatto con gli antenati e determinava l'origine del problema mediante il lancio delle ossa (un antico strumento di divinazione). Ricordo che il figlio di un amico si ammalò, quindi lo portarono al cospetto del *sangoma*. Quest'ultimo lanciò le ossa e, dopo avere consultato gli antenati che si erano manifestati grazie al rituale, determinò che il ragazzo aveva il nome sbagliato!

Gretchen continuò: «Il *sangoma* fu avvisato dagli antenati che il ragazzo doveva avere un nome che significasse "capo". Il ragazzo ottenne quel nome e immediatamente la malattia sparì».

La guarigione può avvenire in entrambe le direzioni, anche dai vivi verso i morti. Se un antenato ha lasciato una situazione poco piacevole quando se n'è andato, significa che ha anche portato con

sé nell'oltretomba parte di quella situazione. Lavorando con rituali e propiziazioni, i viventi possono aiutarlo nel suo processo di guarigione, in modo che possa evolversi ulteriormente nel corso della vita spirituale nell'aldilà. In questo modo anche tutta la famiglia e la comunità possono beneficiarne, in particolare i discendenti.

Sebbene gli antenati siano sempre vicini ai loro parenti in vita e si occupino sempre del benessere di questi ultimi, non sono connessi allo stesso modo con tutti i membri del gruppo: secondo la tradizione sono gli anziani, grazie alla loro posizione di autorità, ad avere un contatto più diretto e più intimo con gli avi. Il ruolo degli anziani non è solo quello di rappresentare gli antenati, ma anche di fungere da mediatori tra gli antenati e la loro famiglia.

Tradizioni hawaiane

Il modo in cui gli hawaiani onorano i propri antenati presenta degli elementi di complessità. Le parole più importanti per capire la relazione con i loro avi sono le seguenti: *ohana*, *akua* e *'aumakua*.

Ohana significa «famiglia», tuttavia il suo significato è più ampio rispetto alla concezione di famiglia del mondo occidentale. Non si applica soltanto a chi ha un legame di sangue, ma anche a chi, nell'ambito della comunità, condivide lo spirito *aloha*: amore e compassione. In una cultura insulare come quella hawaiana esiste un considerevole senso di interdipendenza, e ciò si riflette nelle tradizioni e nei costumi. Il benessere della comunità ha le sue basi nell'*ohana*.

Gli *akua* sono le divinità hawaiane. Gli antichi abitanti delle Hawaii avevano più di 400.000 divinità maschili e femminili, tra cui le maggiori erano Ku, Kane, Lono e Kanaloa. Ogni divinità ha una funzione particolare (di solito più di una); tuttavia, il nostro scopo qui è comprendere in che rapporto siano con gli antenati.

Gli *akua* erano legati all'esperienza, non a nozioni mistiche o concettuali. Apparivano come esseri senzienti della terra, del vento, dell'oceano e dei vulcani, per esempio. Pele è forse la dea più conosciuta ed è associata al vulcano della Grande Isola di Hawaii. Per

gli antichi non era una rappresentazione del vulcano, così come il vulcano non era una rappresentazione della dea. Pele è il vulcano e il vulcano è Pele. Questo è solo un esempio che mostra quanto gli dei e le dee fossero presenti e vivi, non solo nella coscienza delle persone ma anche sulla terra.

Gli *'aumakua* sono gli antenati divini, un'estensione naturale dell'*ohana*. Hanno il compito di vigilare sui loro discendenti e di offrire assistenza nelle faccende quotidiane. Prediligono chi pratica lo spirito *aloha* e mandano avvisi a chi si comporta male. Se qualcuno rompe un *kapu* (tabù) possono anche dispensare punizioni, che di solito prevedono l'insorgenza di una malattia.

La comunicazione con gli *'aumakua* era costantemente presente nella vita di tutti i giorni. Erano familiari e, sebbene potenti, non erano *akua*. Comunicavano con i loro discendenti direttamente attraverso sogni e medium, e potevano persino manifestarsi sotto forma di animale, pianta o minerale. Apparivano spesso come un animale che rappresentava la connessione ancestrale di una famiglia con una specifica specie. In realtà sia gli *akua* sia gli *'aumakua* potevano mostrarsi come animali, piante o minerali. Una delle versioni in cui apparivano più di frequente era quella di spirito guida in forma animale.

Un amico che ha vissuto alle Hawaii per la maggior parte della sua vita mi ha raccontato una storia del suo *'aumakua*: Pueo, il gufo hawaiano. Viaggiando da Kona a Hilo, da una parte all'altra dell'isola, aveva notato che Pueo lo seguiva, quindi aveva reso grazie per la protezione che riceveva dal suo *'aumakua*. Mi ha detto che quando Pueo si mostra a lui o a qualcun altro che ha una relazione con quell'*'aumakua*, l'evento va interpretato come un segno di protezione e di guida; se tuttavia si mostra a voi pur non essendo il vostro *'aumakua*, la sua funzione è quella di preannunciare una morte.

Alcuni anni fa, stavo facilitando una cerimonia sciamanica a Kona con un gruppo di 120 persone che partecipava a un percorso formativo di sei giorni. Era la sera del quarto giorno. I partecipanti si erano preparati alla cerimonia identificando alcuni tratti distintivi

o caratteristiche di cui desideravano liberarsi. Ci eravamo radunati nei pressi della piccola baia vicino all'hotel. Dopo alcuni passaggi cerimoniali, cinque persone alla volta si avvicinavano all'acqua per abbandonare una pietra o un altro oggetto naturale, veicolo simbolico di ciò di cui la persona aveva deciso di disfarsi.

Era una cerimonia magnifica, a detta di molti. Durante la celebrazione molte persone dissero di udire chiaramente Pueo. Il significato del suo messaggio non fu chiaro se non alla fine del percorso formativo. Paul, uno dei dieci membri dello staff, era visibilmente sofferente e aveva avuto un atteggiamento distaccato fin dall'inizio del ritiro. La notte dopo che tutti i partecipanti erano tornati a casa, Paul morì. Ci eravamo accorti del fatto che non fosse in salute e che rifiutava di farsi vedere da un dottore; non sapevo che fosse affetto da AIDS, in fase avanzata. Pueo ci stava avvisando di una morte. Forse questo significato della visita di Pueo dipendeva dalla cultura in cui eravamo immersi, perché vedere un gufo non ha sempre la stessa valenza.

Gli indigeni hawaiani erano intimamente connessi gli uni agli altri, ed erano connessi con i loro antenati e con la loro terra. Come spiegò uno scrittore, «l'antenato più importante per gli hawaiani è la terra. La leggenda vuole che il primo hawaiano fosse la pianta kalo (o taro). È quindi obbligo di ogni hawaiano quello di prendersi cura del loro fratello maggiore, la terra» («Who are native hawaiians?»).

Come succede in molte altre culture indigene, gli hawaiani non si considerano separati dalla natura, e riconoscono che il loro lignaggio ancestrale è connesso intimamente a tutte le cose di questo mondo. Riconoscono che la loro stirpe risale fino all'antenato originario: la terra.

3. Le notti sante dei morti

Diverse culture dedicano uno o più giorni alla venerazione degli antenati: pensiamo alle già menzionate Festa dei fantasmi e al Giorno di pulizia delle tombe in Cina, al Bon festival, tradizione buddhista giapponese, a Pitru paksha, il giorno in cui gli hindu rendono omaggio ai propri defunti. La tradizione cristiana ha la Commemorazione dei defunti, e negli Stati Uniti esiste un giorno dedicato alla memoria dei caduti per la patria. La gente onora i propri cari trapassati recandosi alla loro tomba all'anniversario della loro morte, portando fiori e pulendo la lapide; qualche volta costruisce anche un altare nella propria casa.

Mio fratello maggiore Walter morì molti anni fa. La sua vedova Tu visita la sua tomba ogni anno in occasione del compleanno di lui, qualche volta accompagnata dai figli e dai nipoti. Porta sempre un po' del vino preferito da Walter, versa un bicchiere per lui e uno per lei, poi brinda; ha sempre con sé anche uno dei piatti preferiti di mio fratello. Si tratta di una vera e propria festa di compleanno!

Due cerimonie che presentano differenze ma anche incredibili somiglianze sono l'antica festa celtica di Samhain, tutt'oggi praticata da wiccan e pagani, e il Día de los muertos. Entrambe le cerimonie si celebrano nello stesso periodo dell'anno, tra la fine di ottobre e l'inizio di novembre.

I celti, come altre antiche culture, non vedevano le stagioni in modo lineare, come tendiamo a fare nella nostra cultura occiden-

Il dottor Steven Farmer è psicoterapeuta, praticante sciamanico, guaritore di anime, conferenziere di fama internazionale e ministro di culto. È autore di best seller come *Sacred ceremony*, *Animal spirit guides*, *Earth magic*, *Earth magic oracle cards* e *Children's spirit animal cards* (con Jesseca Camacho). Oltre a tenere conferenze e seminari su spiriti guida animali, magia della Terra, sciamanesimo e spiritualità centrata sulla Terra, il dottor Farmer offre sessioni private di guarigione sciamanica, letture in presenza o remote (via telefono o Skype) e il suo «Earth magic practitioner certification program». Vive a Dana Point, California, con la moglie Jesseca e con le figliastre Serena e Arianna.

Per maggiori informazioni visitate il sito internet del dottor Farmer all'indirizzo www.earthmagic.net, o la sua pagina Facebook all'indirizzo <http://www.facebook.com/pages/Dr-Steven-Farmer/93018852583>.

<i>Prefazione</i>	»	7
<i>Introduzione</i>	»	11
PARTE 1 - FAMILIARIZZARE CON GLI ANTENATI	»	19
1. Venerazione degli antenati	»	21
2. Visioni e pratiche delle diverse culture	»	23
3. Le notti sante dei morti	»	31
4. Tre tipologie di antenati.....	»	35
5. Spiriti ancorati alla Terra.....	»	44
PARTE 2 -METTERSI IN CONTATTO CON GLI ANTENATI...	»	49
6. Percepire i messaggi spirituali	»	51
7. Blocchi alla percezione e alla ricezione	»	56
8. Esperienze di premorte e antenati.....	»	60
9. Comunicazione con gli antenati	»	64
10. Medianità.....	»	75
11. Energia, DNA e antenati	»	79
12. Meccanica quantistica, biocentrismo e coscienza ...	»	87
13. Visitare la tomba dei vostri genitori	»	91
14. Scrittura automatica	»	94
15. Divinazione con gli antenati.....	»	97
16. Spiriti guida animali come messaggeri	»	103
17. Antenato da seduti, antenato camminando.....	»	109
18. Antenati, vite passate e reincarnazione	»	114

PARTE 3 - GUARIRE SCHEMI FAMILIARI ANCESTRALI.....	»	121
19. Creare un altare di famiglia		
e un albero genealogico	»	123
20. Trauma e disturbo post-traumatico da stress	»	128
21. Segreti di famiglia.....	»	135
22. La Legge Oscura.....	»	140
23. Modificare i vostri geni.....	»	146
24. Guarisci innanzitutto te stesso	»	152
25. Modalità terapeutiche.....	»	155
26. Dipendenza e programmi a 12 passi	»	161
27. Sciamanismo e guarigione sciamanica.....	»	164
28. Linee guida per guarire il karma ancestrale	»	169
29. Guarigione energetica per un antenato	»	171
30. Perdonare voi stessi.....	»	176
31. Perdonare un'altra persona.....	»	179
32. Guarigione intergenerazionale	»	183
33. Cambiare la storia	»	194
34. Passi all'indietro per entrare negli antenati.....	»	198
35. Come incontrai un Antico.....	»	208
36. Incontri successivi	»	217
37. Morte.....	»	221
38. L'evoluzione dell'anima dopo la morte.....	»	226
<i>Ringraziamenti</i>	»	235
<i>Appendice</i>	»	239
Riferimenti.....	»	243
Altre letture consigliate.....	»	249