

Manitowquat (Medicine Story)

# LA VIA DEL CERCHIO

Il dialogo e la democrazia della comunità



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*



Manitonquat  
(Medicine Story) LA VIA  
DEL CERCHIO

Il dialogo e la democrazia  
della comunità

Traduzione a cura di Luca De Santis

edizioni lameridiana  
*p a r t e n z e*

# Indice

<i>Prefazione</i> .....	11
Introduzione .....	15
Guarire noi stessi, cambiare il nostro mondo	17
Venirsi incontro (tendere la mano) .....	21
Saluti e ringraziamenti .....	25
Le basi .....	29
Il Bastone della Parola .....	33
Emozioni .....	37
L'arte di un'attenzione squisita .....	41
La cerimonia .....	45
Leggero e vivace .....	49
La leadership .....	55
Conflitti e risoluzione dei problemi .....	59
Cambiare di nuovo il mondo .....	63
Un'ultima parola .....	67
Hai perso la tua tribù? .....	71
Postfazione .....	73
Bibliografia .....	75

# Guarire noi stessi, cambiare il nostro mondo

*I cerchi possono fare qualunque cosa: dare potere alle nostre vite, cambiare le nostre case, i nostri posti di lavoro, il nostro governo, le nostre chiese e sinagoge. [...] Se il cerchio venisse usato nella nostra società, le nostre vite sarebbero molto differenti. Nel cerchio, potremmo fare l'esperienza di darci forza, come pratica regolare della nostra vita quotidiana.*

Christina Baldwin, *Calling the Circle*

Nell'antico Egitto i faraoni, incarnazione del dominio e della ricchezza, decretarono che fossero costruite delle piramidi per ospitare i loro corpi imbalsamati, per avere un viaggio sicuro verso l'aldilà. Queste piramidi, così come nella maggior parte delle civiltà antiche e moderne, furono costruite col lavoro degli schiavi. La piramide è il simbolo più adatto per rappresentare le società fondate sulla dominazione. In cima c'è il faraone, il re, l'imperatore, il generale, il presidente, il capo esecutivo, il direttore, l'amministratore delegato, il principale, il supervisore, il capo, e immediatamente sotto ci sono i nobili, l'élite del potere, i

consigli d'amministrazione, gli uffici governativi, gli amministratori, gli azionisti, i ricchi industriali e commercianti, i sacerdoti, i professionisti e i funzionari privilegiati che mantengono la loro posizione sociale nel terrore di perdere quel piccolo privilegio che gli è stato accordato; più in basso, a sostenere l'intera struttura, ci sono i lavoratori, gli impiegati, gli operai, i contadini, i manovali, i poveri e le moltitudini oppresse che rappresentano la maggioranza della popolazione mondiale.

La società dominante (ovvero tutte le nazioni del mondo, le loro istituzioni e apparati), ci fa capire in tutti i modi che la Terra e le sue risorse sono lì per essere sfruttate, e che appartengono di diritto a chiunque sia forte e veloce per prendersela e usarle nel modo che ritiene più opportuno. Questa è la situazione. La maggior parte delle risorse del pianeta appartengono e sono sfruttate da una piccola minoranza della popolazione mondiale, mentre la maggioranza vive in povertà e non può soddisfare neanche i bisogni primari come il cibo, un tetto, i vestiti e le cure mediche.

Su questa terra c'è abbastanza per soddisfare le necessità primarie di tutti gli esseri umani, senza dover distruggere altre forme di vita. Potremmo garantire una vita dignitosa per tutti, se ognuno prendesse solo la propria parte.

Cosa ne pensate?

È questo il mondo in cui volete vivere, un mondo di dominazione, oppressione, ingiustizia, ineguaglianza, violenza e paura?

Sicuramente no. Ma è quello che ci ritroviamo. Non l'abbiamo chiesto, non l'abbiamo scelto, ma è quello che abbiamo.

Allora non faremmo meglio a cambiarlo? Quale potrebbe essere il modo migliore?

Vediamo un po'... le rivoluzioni non sono servite a molto. Si passa semplicemente da un gruppo di potere a un altro. I movimenti politici... lo stesso.

I movimenti religiosi, se anche potessimo averne uno solo, finirebbero comunque per diventare un centro di potere. Cercare di cambiare i sistemi attraverso i movimenti di massa non funzionerebbe, gli individui sono talmente danneggiati, compromessi dal sistema che finirebbero per creare nuovi conflitti e lotte di potere.

Se scegliamo il Cerchio invece della piramide, i movimenti di massa non sono possibili. Il Cerchio funziona solo quando possiamo ascoltarci e guardarci l'un l'altro negli occhi, aprire il nostro cuore e ascoltarci. E se vogliamo cambiare gli individui che lavorano nel sistema, se vogliamo cambiare noi stessi, possiamo farlo solo in piccoli gruppi, in cerchi nei quali si possa creare fiducia, dove possiamo essere onesti e veri, stare insieme, collaborare e condividere.

Questo è il modo in cui possiamo cambiare il mondo, connettendoci l'un l'altro, uno ad uno e avvicinandoci. Gli amici, onesti, sinceri e affettuosi, hanno un impatto più profondo. Una persona può cambiare il mondo, e non c'è bisogno di essere Mahatma Gandhi o Martin Luther King per ispirare milioni di persone. Se ci connettiamo profondamente con una persona alla volta si gettano le fondamenta di un Cerchio, e incominciamo a guarirci l'un l'altro, diventando più forti e migliorando la nostra vita. In questo modo si attraggono sempre più persone... il vostro Cerchio si espande... state cambiando il mondo.

Io cambio il mondo continuamente. Ogni settimana riunisco almeno un Cerchio, a volte più d'uno. Alcuni di essi sono la continuazione di cerchi che ho iniziato da anni, altri sono formati da poco. In ognuno di questi cerchi le persone guariscono, crescono, cambiano, diventando più consapevoli, più forti, più gioiose, più affettuose. Il mio obiettivo è restituire alle persone il potere che hanno perso e incoraggiarle a creare nuovi cerchi.

Il conto è più o meno questo: se in ogni Cerchio

di venti persone potessi portare almeno tre persone a sentirsi pronte a voler iniziare un nuovo Cerchio, e se a loro volta in ognuno dei loro cerchi riuscissero a ispirare tre persone a iniziare nuovi cerchi, e se... bene, diciamo arbitrariamente che ci vuole un anno d'incubazione per un nuovo Cerchio. Questo vuol dire che in un anno ho raggiunto venti persone e ho ispirato tre nuovi gruppi, diciamo, di venti persone ciascuno; alla fine dell'anno abbiamo quattro gruppi, oppure ottanta persone, e nove nuovi gruppi che iniziano. In sedici anni i nostri cerchi conterrebbero circa sei miliardi di persone!

Durante la visita del Dalai Lama l'anno scorso a Stoccolma, qualcuno gli chiese quali erano le sue prospettive per il nuovo millennio. Rispose che secondo lui erano eccellenti. Disse che non c'era mai stato un tale cambiamento e innalzamento della consapevolezza come quello che aveva avuto luogo nel XX secolo. Oggi conosciamo bene la portata dei problemi dell'umanità. Abbiamo osservato ciascuno di questi problemi e abbiamo trovato delle soluzioni per ognuno di essi. Il numero di persone che sono a conoscenza dei problemi e delle soluzioni può sembrare ancora piccolo in confronto all'intera popolazione, è però vero che stiamo entrando nel terzo millennio con più informazioni a nostra disposizione che in qualunque altra era, e con più persone impegnate nell'uso e nella diffusione di questa conoscenza.

Vedete qualche barlume di speranza in tutto questo? Proprio qui nelle vostre mani, in questo piccolo libro, se lo prendete a cuore e lo usate, avrete le informazioni necessarie per creare un sostegno per voi stessi, per cambiare il vostro piccolo mondo, la vostra famiglia e i vostri amici, avere un effetto sulla comunità locale e dare inizio alla vostra comunità mondiale.

Io ho la mia comunità internazionale adesso. Molti dei cerchi che ho creato in America e in Europa hanno iniziato a generarne altri. Le persone di un Cerchio hanno iniziato a visitarne altri e a creare una rete tra di loro. Io sono in contatto con molte altre comunità internazionali impegnate attivamente a cambiare il mondo. Alcune di queste hanno cominciato a raggiungere milioni di persone attraverso Internet.

Mi auguro quindi che questo piccolo libro vi incoraggi a fare esperienza del Cerchio. Spero che mi farete sapere come va e che avrete voglia di mettervi in contatto con me e la mia rete di cerchi, di raggiungere più persone che potete, nelle vostre comunità locali, con la posta, il telefono, il computer. Nuovi cerchi vengono creati in continuazione, nuove comunità mondiali si formano, e voi potete unirvi a tutto questo. Il vostro Cerchio potrà trovare nuovi modi di riunirsi e lavorare per la pace nel mondo, la giustizia, la cooperazione e l'amore. Insieme, come ho spesso ripetuto, non c'è niente che non possiamo fare. Tutto è possibile... e sta già accadendo!

# Le basi

*In principio c'erano le Istruzioni...  
Ci venne detto di essere buoni con gli altri.  
Di rispettarci, prenderci cura  
l'uno dell'altro e di noi stessi.  
Queste sono alcune delle nostre Istruzioni. Fin-  
ché facciamo ciò che è giusto,  
queste sono le cose importanti,  
e non abbiamo problemi.  
Vickie Downey, Tesuque Pueblo*

Questa è la parte più importante di tutte. Ho imparato la Via del Cerchio da molti anziani di molti popoli diversi, e l'insegnamento fondamentale era sempre lo stesso: *il rispetto*. Il rispetto è il centro del Cerchio ovunque venga fatto; non importa come avete deciso di riunire il vostro Cerchio e di aprirlo, ma all'inizio dev'essererci questo accordo sul rispetto.

Ci sono molti tipi di Cerchio. A volte le persone mi dicono: "Oh, anche noi usiamo il Cerchio nel nostro gruppo", poi mi dicono che hanno grossi problemi e conflitti e che alcune persone lascia-

no il Cerchio; così chiedo qualche dettaglio su come funziona il loro Cerchio e scopro sempre che non hanno compreso la parte del rispetto. Quando glielo faccio notare, di solito dicono che non ci avevano pensato e che non lo avevano reso il centro del Cerchio. Si rendono conto che sarebbe molto differente se tutti lo sapessero e lo tenessero sempre a mente.

Così il principio fondamentale del rispetto dovrebbe essere stabilito fin dall'inizio, e non fa male ricordarlo all'apertura di ogni Cerchio. È sicuramente necessario ogni volta che ci sono delle persone nuove, ed è importante, perché vogliamo che siano dei cerchi di persone alla pari.

Nei sistemi piramidali, spesso, il rispetto viene imposto. Una parte del mantenimento del dominio riguarda l'insistere sul rispetto: rispetto per i governanti, i genitori, gli insegnanti, rispetto per i simboli, le icone, le bandiere, le leggi, le scritte, i motti, gli slogan, gli ufficiali, le uniformi, gli eroi dell'organizzazione. Ma in realtà il rispetto non funziona quando è imposto con la forza. A meno che tutti vengano rispettati ugualmente, alcuni rispetteranno i capi e le trappole del sistema perché loro credono che funzioni e ci si identifichino, ma gli altri che non si sentono trattati alla pari, che non sentono di ricevere dei benefici da questo sistema, resisteranno al tentativo di essere costretti al rispetto.

Il rispetto è qualcosa che deve essere dato liberamente. In un gruppo richiede l'accordo di tutti i membri. Avendo visto che i cerchi funzionano bene solo quando l'accordo del rispetto è posto in primo piano, trovo necessario richiedere questo consenso nei cerchi a cui partecipo. Ovviamente cercherò di spiegare perché sia così importante e necessario. Se ci sono persone che sono d'accordo con me, allora ho un Cerchio. Tutti possono partecipare, ma devono accordarsi anche loro allo stesso modo. In caso contrario,

saranno liberi di trovare o formare un altro Cerchio e tentare la fortuna. Per quanto mi riguarda, ho capito che è essenziale accettare ed insistere sul rispetto.

Molti dei prigionieri e degli uomini che hanno imparato a sopravvivere in una società ostile, pensano che il rispetto sia qualcosa che si devono guadagnare. Spiego che tutte le creature in tutta la Creazione hanno diritto al rispetto. Quindi non devono far nulla per guadagnarselo, è un loro diritto di nascita. Dico anche che mi dispiace che non abbiano ricevuto sempre il rispetto che si meritavano, ma che in questo Cerchio facciamo questo accordo, proprio perché qui lo possano ottenere.

I nostri anziani ci hanno detto che tutto è sacro nell'Universo. Tutto è necessario e tutto ha una ragione d'essere. Perciò dobbiamo rispettare tutto: la Terra, le altre creature, le persone. In un Cerchio ci rispettiamo l'un l'altro e rispettiamo la Via del Cerchio. Quando qualcuno parla, gli accordiamo il rispetto di una buona attenzione. Rispettare qualcuno non significa essere d'accordo con lui, ma ascoltarlo, dargli la possibilità di esprimersi e la cortesia del vostro ascolto attento; in questo modo anche noi possiamo imparare qualcosa. Per lo meno impareremo cosa pensa e sente l'altra persona e questo espanderà le nostre menti. Forse riusciremo a trovare il modo di avvicinarci a questa persona per sostenerci l'un l'altro e lavorare per il bene comune della Creazione.

Il secondo elemento che voglio sia chiaro all'inizio di un Cerchio è l'onestà. Dovrebbe essere fondamentale non solo nel Cerchio ma in tutti i discorsi. Sfortunatamente non sempre viene osservata coscienziosamente. Può sembrare non essenziale come il rispetto, ma aggiunge forza al Cerchio. Non sto parlando di narrativa, ovvia-

mente, in cui l'immaginazione è utilizzata per esprimere una grande verità.

Credo ci siano solo due ragioni per essere disonesti. La prima, generalmente innocua e divertente, riguarda l'umorismo o lo scherzo. La seconda è più comunemente la paura. Ci spaventa rivelare tutto ciò che sentiamo, pensiamo e facciamo perché gli altri potrebbero giudicarci, disprezzarci o farci vergognare. Ma sarà proprio il rispetto a impedire questa paura. Man mano che le persone ascoltano gli altri che si fanno coraggio e osano parlare senza essere giudicati, iniziano anche loro ad osare un po' di più. E quando si sentiranno accettate e rispettate, avranno il coraggio di aprirsi ed essere completamente oneste. Perché tutti noi vogliamo essere accettati, e vogliamo essere conosciuti. Non vogliamo essere ammirati solo per il nostro aspetto o per le bugie che diciamo su noi stessi, perché non è ciò che siamo realmente. Vogliamo che tutto ciò che siamo, tutto ciò che pensiamo, facciamo e sentiamo, venga capito e rispettato; in questo modo ci sentiremo sufficientemente sicuri e continueremo ad aprirci sempre di più al Cerchio.

È questa apertura che ci aiuta ad avvicinarci agli altri. L'intimità non è possibile senza apertura. Ad un livello profondo ognuno di noi vuole avvicinarsi agli altri, questo è ciò che attrae di più del Cerchio. I nostri anziani dicevano: "Parla dal Cuore".

Alcune persone sono state così ferite che non vogliono avere niente a che fare con gli altri esseri umani. Con gli alberi, i fiori, gli animali, sì, ma non con le altre persone... sono troppo infide, pericolose. Ma quando queste persone si uniscono ad un Cerchio, posso vedere e sentire il loro desiderio di avvicinarsi, anche se lo negano. E osservo come la sicurezza che viene creata dal rispetto lavora su di loro: si aprono sempre di

più e scoprono per la prima volta che ci sono altre persone di cui possono fidarsi. Si affezionano agli altri e questi sentimenti di vicinanza e amore diventano un'incredibile rivelazione per loro.

Lo stesso è vero per coloro che amano la gente, ma che hanno bisogno di una certa distanza. Hanno limiti ben definiti. La loro privacy è molto importante. Posso vedere come sono stati feriti, ma anche questi alla fine cominciano a lasciarsi andare e ad estendere i propri confini mentre si aprono e avvicinano sempre di più agli altri.

Potete capire quindi perché è così importante ricordare costantemente al Cerchio la necessità del rispetto e soprattutto il rispetto della confidenzialità all'interno del Cerchio. Poiché vogliamo la sicurezza che ciò che viene condiviso non verrà riportato al di fuori del Cerchio in nessuna circostanza, è imperativo che qualunque cosa venga rivelata nel Cerchio, resti nel Cerchio. Dobbiamo prendere questo accordo seriamente come se fossimo un avvocato o un terapeuta.

La vera sicurezza ovviamente non è nell'accordo del rispetto, ma nello scoprire, ogni volta che permettiamo agli altri di avvicinarsi, la vera essenza degli esseri umani, che siamo amabili e premurosi, che noi tutti vogliamo il meglio, l'uno per l'altro, e siamo affettuosi, generosi e gentili. Ma per stabilire questa sicurezza nel nostro Cerchio che ci permetterà di essere veramente noi stessi, di essere onesti ed aperti, di esprimere la nostra completa umanità, dobbiamo sempre basare la nostra parola e le nostre azioni sul rispetto.

Se parliamo e ascoltiamo sempre con Rispetto, se parliamo e ascoltiamo con il Cuore, allora potremo stare insieme e ritrovarci.

E ritornare a casa.

# L'arte di un'attenzione squisita

*Possiamo imparare molto dal cerchio  
come forma tradizionale.  
Possiamo combinare questa forma  
con le abilità e le intuizioni  
nate dal sorgere della consapevolezza umana.  
Christina Baldwin, *Calling the Circle**

Avevo iniziato intitolando questo capitolo “L’Arte dell’Ascolto”, poi l’ho cambiato in “L’Arte dell’attenzione che guarisce”. Entrambi indicano accuratamente il soggetto trattato, ma preferisco la versione finale che ho scelto perché sottolinea l’importanza che ha un’attenzione di qualità per il potere di sostegno e di guarigione nel Cerchio. In che modo possiamo ascoltare *squisitamente*? Come è possibile ascoltare in questo modo? Due dei sinonimi per la parola “squisita” che trovo sul dizionario del mio computer sono “bella” e “intensa”. Molto bene. Uno dei sinonimi che mi dà “bello” è: “radiante”. “Attenzione radiante”... mi piace. Per “intensa” mi dà “penetrante, affilata, acuta”. Tutte ottime definizioni.

La descrizione che uso più spesso è “felice”. Se

possiamo dare un’attenzione *felice*, se siamo felici di ascoltarci l’un l’altro e lo mostriamo, creeremo un senso di sicurezza in coloro che ascoltiamo e una relazione affettuosa e nutriente, che è tutto quello che vogliamo.

Vi immaginate quale potere di guarigione può esserci per qualcuno che voglia aprire il proprio cuore se, guardandosi intorno nel Cerchio, non vede altro che facce attente che ascoltano con un’attenzione squisita e felice! Ci sentiremmo invece insicuri se anche uno solo dei nostri ascoltatori ci sembrasse annoiato, distratto o critico, assorto in altri pensieri, pulirsi le unghie, guardando in continuazione il proprio orologio, bisbigliando con un vicino o addormentarsi.

Trovo che sia più facile dare un’attenzione felice se smetto di pensare a me stesso e mi concentro sull’altra persona. È più facile se pensiamo che questa persona è un caro compagno sul cammino della vita, un collega nello studio delle nostre confusioni umane e mortali, un potenziale alleato nella costruzione dei nostri sogni. Le sue lotte, le sue paure, le sue passioni sono uguali alle mie. Sono le mie. Ha lottato per farsi strada fino a qui, scosso ma ancora intrepido, si dà ancora da fare, ed io sono fiero di lui. Faccio il tifo per lui, sventolo la sua bandiera, mi unisco alla sua parata, suono il suo tamburo, gli faccio sapere che può farcela e che sarò con lui fino alla fine.

È così facile amare le persone, è così naturale quando realizziamo che le cose che non ci piacciono di loro, le loro finzioni, i loro egoismi, la loro autocommiserazione, i loro disperati bisogni, la loro superficialità, le manipolazioni che fanno sugli altri, la loro ottusità, la loro aggressività, i loro giudizi e così via, sono solo degli schemi mentali cronicizzati a causa dei modi che hanno usato per cercare di sopravvivere alle aggres-

sioni dell'infanzia. Sono contento che abbiano trovato qualche stratagemma per sopravvivere, ma capisco anche che questi schemi mentali che mi infastidiscono non gli servono più. Li stanno ostacolando e isolando dai loro potenziali alleati.

Se guardo oltre i loro schemi e vedo il vero essere che vi si nasconde dietro, se dimostro con il mio comportamento che so che loro non sono quegli schemi, se con il mio affetto e la mia gioia nell'ascoltarli dimostro di sapere chi sono veramente, questo li toccherà profondamente. È ciò che ognuno di loro ha cercato nelle proprie relazioni, senza successo. Poche persone si sono interessate o hanno dedicato del tempo per conoscere quell'essere vero che si cela dietro a quegli schemi. Quando troviamo qualcuno che riconosce la nostra bontà e le nostre qualità, sappiamo che è ciò che abbiamo cercato da sempre e ha un effetto incredibile su di noi. Se abbiamo poi un intero Cerchio che può comprenderci e accettarci in questo modo, allora sentiamo di essere tornati a casa e di aver trovato la nostra vera famiglia. Se continuiamo a farlo in tanti altri cerchi, inizieremo a comprendere che l'intera razza umana è la nostra famiglia, e tutto il mondo è la nostra casa.

Potete capire adesso perché la grandezza del Cerchio non è così importante quanto la qualità dell'attenzione. Se tutti nel nostro Cerchio comprendono l'arte dell'ascolto, allora, sia che ci dividiamo in cerchi di tre o quattro persone per risparmiare tempo, sia che siamo tutti insieme ad ascoltarci, il risultato sarà di grande sostegno e guarigione per tutti. Possiamo passare il nostro *Talking Stick* e dare la stessa qualità di attenzione a ciascuno o decidere di dedicare un certo periodo di tempo ascoltando una sola persona che ha più bisogno della nostra attenzione.

Se ci sembra che una persona abbia bisogno di un po' più di tempo e il Cerchio decide di dedicarglie-

lo, oltre ad avere l'attenzione di tutti, può essere utile per chi parla scegliere qualcuno che sia il suo *ascoltatore principale*. Questi sarà più vicino a chi parla, manterrà un contatto visivo costante e una presenza fisica rassicurante, anche tenendolo per mano, abbracciandolo o facendo una cosa qualsiasi che possa aiutare l'altro ad esprimere i propri sentimenti. Questa persona può anche esprimere a parole il supporto del gruppo, il suo apprezzamento e l'affetto nei confronti di chi parla.

Ciò che il gruppo e il suo portavoce possono fornire è uno specchio limpido per chi parla. Normalmente ciò che vediamo guardandoci negli occhi è considerevolmente distorto dai nostri sentimenti, schemi mentali e pregiudizi. Raramente abbiamo l'opportunità di stare con qualcuno che è così libero da stress, rilassato e affettuoso da riuscire a guardare oltre i nostri schemi e vedere il meraviglioso essere umano che siamo, apprezzarci sinceramente, aiutarci ad avere stima di noi stessi e amarci. Questo è il dono più prezioso che un Cerchio può darci.

Nonostante faccia bene esprimere il nostro apprezzamento, il sostegno, l'incoraggiamento, e in generale rispettare chi parla, ci sono degli accorgimenti che faremo bene a ricordare per migliorare la nostra arte dell'attenzione. Non dovremo mai essere critici o esprimere giudizi nei nostri commenti. Non è utile neanche essere analitici. Potrebbe andare bene in un gruppo di filosofia, ma non è di aiuto per qualcuno che è reticente ad esprimere i propri sentimenti più intimi e delicati. Non c'è neanche bisogno di mostrare un'esagerata simpatia. Anche se fatto con le migliori intenzioni, porterà l'attenzione verso di voi quando invece l'intento è di dare ascolto all'altro. E per finire, la più difficile ma importante regola per tutti noi. Veramente importante: niente consigli.

Niente consigli?

Quando qualcuno è incastrato nel mezzo di una situazione difficile e non riesce a vedere chiaramente il modo di uscirne, ma voi sì, perché non siete coinvolti emotivamente ed è ovvio per voi ciò che dovrebbe fare, vi potrebbe sembrare una gentilezza mostrargli la soluzione. Pessima idea. Non in questa circostanza. Ci possono essere altri momenti quando i nostri buoni consigli saranno utili, ma non quando state ascoltando qualcuno che sfoga i suoi sentimenti. Il vostro compito, il lavoro del Cerchio, a questo punto, consiste nell'aiutare quella persona ad esprimere le sue emozioni, ma anche le sue idee. Dare dei consigli in quel momento impedisce alla persona di trovare delle soluzioni da sola, e riporta di nuovo l'attenzione su di voi.

Probabilmente se, con la nostra attenzione, incoraggiamo chi parla a sfogare completamente tutte le emozioni che sono legate a quell'argomento, ad esplorare il suo nuovo modo di *vedere*, troverà da solo delle soluzioni valide. Ovviamente è molto meglio che arrivi a trovare da solo una decisione, piuttosto che fare affidamento sul vostro consiglio o su quello del gruppo.

Come ho suggerito prima, l'ascolto attento di un Cerchio può aiutarci non solo ad esprimerci, ma è un ottimo modo per esplorare il nostro pensiero e trovare delle idee che ci siano di aiuto. È bene, qualunque sia la dimensione del Cerchio, che ci sia una persona a fare da *ascoltatore primario*. È molto più facile per chi parla rivolgere i propri pensieri ed emozioni a una singola persona, perché se molte persone fanno domande o commentano, questo provocherà una grande confusione. È meglio quindi se il resto del Cerchio dà semplicemente la propria attenzione senza intervenire.

Se qualcuno del nostro Cerchio vuole pensare e prendere una decisione con l'aiuto della nostra attenzione e io sono l'ascoltatore primario, probabilmente aiuterò la persona ad iniziare più

o meno così: "Allora, a cosa vuoi pensare adesso?". Poi, quando la persona ha parlato della natura della questione così da definire quale sia il problema, potrò dire: "Quale decisione vuoi prendere a riguardo?".

Finché questa persona si è limitata a soppesare i pro e i contro, e non ha preso una decisione, è ancora confusa. Chiedendole di prendere una decisione prima di continuare a pensare o valutare, la stiamo aiutando ad avvicinarsi ad un livello più profondo di comprensione intuitiva. Stiamo chiedendo qual è il primo pensiero, tagliando fuori le obiezioni e le argomentazioni che vengono di solito come conseguenza delle opinioni altrui e dei vecchi condizionamenti, per far emergere ciò che la persona vuole davvero.

Molto spesso a questo punto la persona esprimerà i propri veri desideri, ma se è ancora confusa, posso farle delle domande su ciò che vuole davvero e le obiezioni che la mente solleva, in modo da aiutarla a concentrarsi di più sui suoi desideri e bisogni profondi, e a scoprire cosa vuole realmente per se stessa. Quando ha preso una decisione, generalmente dico qualcosa tipo: "Benissimo! Ma se non hai preso prima questa decisione ci dev'essere stato qualche problema, qualcosa che finora ti ha impedito di andare avanti e risolvere questa storia. Quali ostacoli prevedi?".

Quando la persona ha definito chiaramente gli ostacoli, chiedo se può pensare a qualche modo per superarli o evitarli. Pensare un po' di più ai possibili impedimenti l'aiuterà a trovare delle idee, fare dei piani per procedere. Concentro quindi l'attenzione su quelle idee, chiedo di descrivere meglio il suo piano, pensare quali azioni dovrà intraprendere per realizzare il suo piano. Quando pensa al progetto nel suo insieme, gli chiedo quale sarà il suo prossimo passo. L'aiuto ad essere ancora più specifica e concreta. Quando descrive quale sarà il suo primo passo, chiedo

quando lo farà, cerco di concretizzare ancora di più, chiedendo: “Domani? Il prossimo lunedì? A che ora?”, e così via.

Per ultimo chiedo se è rimasto qualche sentimento riguardo a questa decisione e i passi pratici necessari per procedere. È bene tirar fuori qualsiasi emozione legata a questa decisione. Potrebbe essere ansioso, impaurito, eccitato, insicuro, arrabbiato per le difficoltà, pieno di speranza per una buona riuscita, preoccupato per le altre persone coinvolte, per le loro emozioni. Esprimendo questi sentimenti può vederli e affrontarli e può sentirsi più determinato nella propria decisione.

Notate che come *ascoltatore-facilitatore* non ho dato nessun consiglio, non ho espresso la mia opinione in nessun modo a proposito dei suoi piani, se non per dargli fiducia, per comunicargli che sta agendo bene, sta pensando nel modo giusto. Tutto il mio lavoro consiste nell’aiutarlo a concentrarsi sulla decisione che ha preso e ascoltarlo mentre pensa e fa progetti.

Una volta che il piano di azione è chiaro e definito, il Cerchio può, se vuole, impegnarsi ad aiutarlo in futuro, rendendosi disponibile per ricordargli i suoi impegni ed ascoltare le sue emozioni man mano che vengono a galla.

Questi sono alcuni dei modi in cui un Cerchio, che comprende davvero l’arte dell’ascolto, può aiutare i suoi membri a guarire, apprendere e crescere individualmente. Nel prossimo capitolo esamineremo altre attività che possono migliorare un Cerchio, avvicinando le persone in modi diversi e divertenti.

# Cambiare di nuovo il mondo

*Uniamo le nostre menti e vediamo quale vita possiamo creare per i nostri figli.*

Toro Seduto

Mentre guariamo noi stessi attraverso il Cerchio, diventando più forti, più lucidi e amorevoli, cambiamo anche il mondo intorno a noi, guarendo quelli nel nostro Cerchio e tutte le persone che ci stanno vicine. E man mano che i membri del Cerchio iniziano a guarirsi, il mondo cambia sempre di più. Ma sentendo tutta questa nuova forza, chiarezza e amore dentro di noi è possibile che si voglia fare ancora di più per fermare le forze distruttive al potere nella società e creare un mondo che sia più vicino alla nostra visione. Il Cerchio può aiutarci a farlo.

Impegnandoci sempre di più nei *movimenti per il cambiamento*, le difficoltà che ci ritroveremo ad affrontare non verranno dal *campo nemico*. Troveremo, nelle file della nostra stessa organizzazione il dissenso, l'insoddisfazione, problemi di relazione, confusione e agitazione, rabbia, depressione, ansia, spesso anche un senso di vuoto

che potremmo chiamare spirituale. Gli strumenti per guarire da tutto questo, per comprenderci meglio l'un l'altro, per rendere il lavoro più divertente, per essere più vicini tra di noi, sono già tutti nel Cerchio, come li abbiamo descritti finora.

La Via del Cerchio non può essere imposta a persone che non vogliono accettarla. Quindi queste idee devono essere introdotte molto gentilmente, attentamente, lentamente, con comprensione e premura. Alcuni consigli possono essere offerti in un modo non invasivo, per esempio: "Una volta abbiamo fatto così e ha funzionato veramente bene... potremmo provarci di nuovo".

Starhawk, una grande scrittrice e *leader* spirituale, partecipò ad una grande manifestazione contro una centrale nucleare in California. Partecipavano molti gruppi diversi, provenienti da differenti idee politiche, religiose e culturali. Lei riuscì a introdurre la pratica di fare dei piccoli cerchi, di tenersi per mano, di esprimere i propri sentimenti e le convinzioni personali, e l'atmosfera cominciò a cambiare. Crebbe la fiducia negli altri e il sentimento di unità iniziò a pervadere la manifestazione. Fu chiaramente una grande apertura spirituale, anche se molti non l'avrebbero definita così; e fu il Cerchio a realizzarlo.

Ci sono così tante questioni nella nostra società che hanno bisogno di essere prese in considerazione e discusse. I giovani sono in pericolo, negli istituti, nelle bande di strada, in case adottive inadatte.

Ci sono dei carcerati che vengono rilasciati più rovinati e pericolosi di quando erano stati incarcerati. Ci sono persone senza un tetto, affamate, disperate, in crisi. C'è la dipendenza dalle droghe. C'è il razzismo e varie forme di discriminazione: verso le donne o le tendenze sessuali, verso gli anziani, i bambini o la classe sociale

d'appartenenza. L'inquinamento, la distruzione dell'ambiente e le specie in via d'estinzione. Le guerre, le pulizie etniche e il terrorismo. Lo sfruttamento nel Terzo Mondo, l'oppressione e il genocidio dei popoli indigeni in tutto il mondo. Ci sono tanti campi in cui possiamo impegnarci man mano che liberiamo la nostra energia, e in ognuna di queste attività vi sarà sicuramente di aiuto comprendere profondamente il Cerchio e le informazioni che ho condiviso in questo manuale.

Quando assumeremo la guida di queste attività volte a cambiare il mondo, ci sarà di grande aiuto avere il sostegno del nostro piccolo Cerchio. Come abbiamo visto prima, prendersi delle responsabilità nella vita di tutti i giorni comporta molti ostacoli e vicissitudini. Ci meritiamo il sostegno di un gruppo di amici con cui rilassarci, sfogarci e sentirci al sicuro, con cui possiamo rivedere e discutere i nostri obiettivi.

È anche possibile creare un Cerchio unicamente per questo scopo, un Cerchio di *leader* che s'interessano della liberazione e del cambiamento del mondo. Un Cerchio del genere potrebbe incontrarsi una volta ogni tanto per sostenere i propri membri. Ogni membro avrebbe del tempo a disposizione per descrivere il tipo di attività in cui è coinvolto e il lavoro che ha svolto recentemente. Inizierà parlando di tutto ciò che è andato bene e dei successi ottenuti. Poi descriverà le difficoltà incontrate e potrà sfogare tutte le emozioni che ha nel cuore. Infine potrà volgere lo sguardo al futuro, pensare ai problemi ancora irrisolti, alle proprie idee per affrontarli, considerare tutti i modi in cui il suo lavoro potrebbe migliorare e fare dei progetti per muoversi in quella direzione. In un Cerchio simile non solo possiamo dare e ricevere sostegno, ma venire ispirati da nuove idee, energie e speranza.

Andando avanti, possiamo scoprire come i nostri cerchi possano connettersi con altri cerchi. Questo diventa sempre più facile attraverso l'uso di Internet e altri strumenti multimediali. Medicina a parte, la cosa migliore che la tecnologia ha sviluppato è la comunicazione, che rende il nostro mondo sempre più piccolo e a portata di mano, anno dopo anno. Con le moderne tecniche di comunicazione possiamo connetterci sempre più velocemente a distanze sempre maggiori, per creare una rete tra i nostri cerchi in tutto il mondo.

A quelli di noi interessati all'eguaglianza, alla giustizia, ai bisogni primari dell'uomo, inclusi i diritti umani, dobbiamo ricordare che l'oppressione è sempre basata sull'economia. È la lotta per la ricchezza che alla fine porta a conflitti politici, guerra, povertà, fame, alla devastazione della società, della comunità e dell'ambiente. Per la maggior parte della popolazione mondiale è una lotta per la sopravvivenza, ma per quella piccola minoranza di politici, affaristi e multinazionali che possiedono e controllano più del 90% delle risorse globali, è semplicemente avidità. Questa è la disparità di cui il socialismo ha provato a occuparsi, senza molto successo. Solo una persona ricca, o qualcuno appoggiato e controllato da persone ricche, può competere per la *leadership* in queste immense e potenti organizzazioni. Forse la più grande minaccia che l'umanità si trova ad affrontare oggi è questo potere senza più limiti.

Stando così le cose, se vogliamo ottimizzare i nostri sforzi per cambiare il mondo, dovremmo considerare come togliere il nostro potere economico da queste istituzioni. Visto che i nostri governi ottengono il proprio potere principalmente dalle tasse, se impariamo a vivere in modo più semplice ed economico, il governo non avrà più molto da prenderci. Se smettiamo di consumare

in modo compulsivo e proviamo a produrre le cose che ci necessitano, toglieremo il potere alle grandi organizzazioni commerciali. Il modo migliore di attuarlo, mantenendo uno stile di vita semplice ma piacevole, è di vivere insieme in una comunità e condividere con gli altri la nostra terra, il nostro lavoro, i nostri talenti, le nostre proprietà, e il nostro amore.

Queste enormi istituzioni non verranno cambiate dalle rivoluzioni o dalle riforme, perché il problema maggiore per noi sta proprio nella loro immensità. Gli esseri umani hanno bisogno di uno stile di vita umano, che resti vicino alla sorgente della vita, alla Terra e alle creature nostre sorelle, alle stagioni, al vento, al sole, alla pioggia, ai cicli lunari, e soprattutto agli altri. Queste immense piramidi formate dai governi e dalle organizzazioni economiche sono composte da miliardi di uomini soli e isolati che hanno bisogno l'uno dell'altro. Questi colossi non crolleranno da soli. Lotteranno per la propria esistenza. Dobbiamo semplicemente smettere di nutrirli. Cominciare a prenderci cura tra di noi. L'umanità è diventata umana ed è sopravvissuta in questo mondo per più di un milione di anni. Questo modo di vivere che abbiamo ereditato da questa civiltà sta distruggendo la società e la Terra stessa. È difficile girare le spalle al sistema da soli, ma non è neanche necessario creare un movimento di massa. Tutto quello che serve è un gruppo di amici affiatati. E questa idea ci riporta ancora una volta al Cerchio.

“La Creazione è un Cerchio.  
Un Cerchio formato da tanti Cerchi.  
Sfere, spirali, ellissi, anelli.  
Lo spazio si curva, le galassie girano, le stelle e i pianeti ruotano seguendo delle orbite.  
Dalla nostra Terra che ruota guardiamo un universo che gira.  
Giriamo e giriamo, nella nostra danza circolare senza fine. I nostri anziani ci hanno insegnato che per essere in armonia con la Creazione dobbiamo pensare e agire in modo circolare.  
Quando ci ritroviamo insieme in un Cerchio ci sentiamo nel posto giusto e in armonia con la nostra natura. Quando invece ci ritroviamo in un auditorio e tutta la nostra attenzione è rivolta verso un punto di fronte a noi, un palco, una piattaforma o una tribuna, si percepisce un senso di costrizione, di artificio. Si ha la sensazione che viene richiesta la nostra attenzione ma che non siamo veramente presenti. A parte quelli che stanno sul palco, non vediamo nessun volto ma solo le spalle delle altre persone e nessuno vede noi.  
Quando siamo in cerchio è come tornare a casa e quando cominciamo a farne esperienza, a relazionarci in Cerchio, condividendo i pensieri, le emozioni, i sogni, le decisioni, il lavoro, il gioco e la creatività, ci rendiamo conto che rende la nostra vita più ricca, appagante, piena.  
L'essenza di un Cerchio è l'eguaglianza, non c'è alto e basso, nessuna gerarchia di potere o ricchezza. Le azioni di un Cerchio non sono coercitive, ma prese di comune accordo, la modalità è la cooperazione, non il dominio. Dato che è naturale per gli esseri umani essere affettuosi e premurosi quando sono liberi dalla coercizione e dal dominio, l'energia che anima il cerchio è l'amore.”

**Manitonquat (Medicine Story)** è un anziano e custode della tradizione della tribù degli Assonet, appartenente alla Nazione degli Wampanoag nel Nord-Est del Nordamerica. È cantastorie, filosofo, poeta. È stato articolista ed editore di poesie per il giornale dei Mohawk (che ha ottenuto vari riconoscimenti) “Akwasasne Notes e per Heritage”, rivista per la liberazione dei Nativi.

È inoltre autore di cinque libri pubblicati, il primo dei quali uscito in Italia con il titolo *Ritorno alla Creazione*. Dirige un programma rivolto ai Nativi americani in sette prigioni ed è consulente presso “The Nature School Foundation” di Greenville (NH). Insieme a sua moglie, la svedese Ellika Lindén, coordina campi estivi internazionali per famiglie in cinque paesi europei.

*In copertina disegno di Silvio Boselli*

ISBN 978-88-6153-240-3

Euro 13,50 (I.i.)

