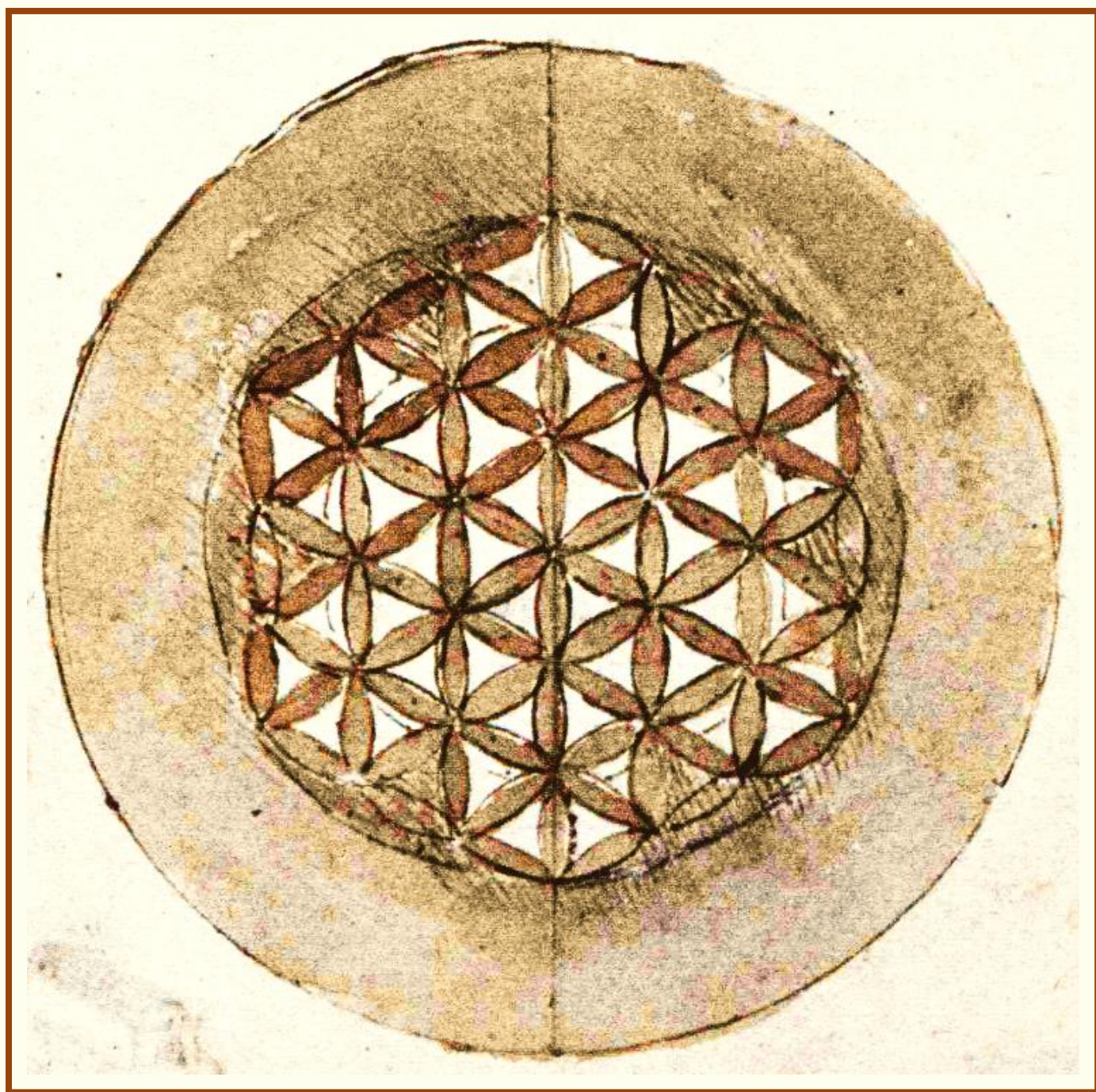




ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
ECOBIOPSICOLOGIA

LA RETE DELLA VITA





La Rete della Vita

a cura di Dr.ssa Alessandra Bracci*

«Questo sappiamo che tutte le cose sono legate come il sangue che unisce una famiglia...
Tutto ciò che accade alla Terra, accade ai figli e alle figlie della Terra.
L'uomo non tesse la trama della vita; in essa egli è soltanto un filo.
Qualsiasi cosa fa alla trama, l'uomo la fa a se stesso».

Una leggenda narra che il 18 marzo di ogni anno si vede comparire, in una cappella posta nel cuore del Circo di Gavarnie nei Pirenei ove riposano sei templari, «un cavaliere del Tempio in tenuta da combattimento, con la lancia in resta e il famoso mantello bianco crociato di rosso al posto del sudario funebre. A lenti passi si dirige verso il centro della cappella, e qui manda un richiamo lacerante la cui eco si ripercuote in tutto l'anfiteatro montuoso: "Chi difenderà il Santo Tempio? Chi libererà il sepolcro di Cristo? A questo richiamo i sei templari sepolti si rianimano e si levano per rispondere tre volte: "Nessuno! Nessuno! Nessuno! Il Tempio è distrutto!"» (Corbin, 2010). L'eco di quelle voci risuona nelle pieghe del tempo e dei luoghi per richiamare ad una catastrofe al centro della storia universale: la distruzione del Tempio, la distruzione di quella forma che nella sua sacralità, è riflesso del mondo divino. Ma nel corso dei secoli, ricorre anche un'altra immagine trionfale, che oppone a questa apparente inevitabile disfatta, la volontà di una sfida permanente, ed è l'immagine della ricostruzione del Tempio, ove l'essere umano, perduta la sua anima, è chiamato ad un viaggio per ritrovare il significato della "cripta" e contribuire all'avvento del nuovo Tempio che assume le dimensioni di una restaurazione cosmica. Una vera e propria "eroica" ricerca di quel centro che "non è situato" in quanto "non è luogo", alla quale viaggiatori di ogni epoca hanno dedicato la propria esistenza, ognuno con il proprio passo mostrando che non esiste alcuna frattura nella spirale della vita poiché essa, nella caleidoscopica varietà delle forme, si estende senza soluzione di continuità dalle più oscure profondità fino alle altezze più vertiginose. Non è da tutti avviarsi lungo un siffatto e periglioso cammino, ma ciò che conta è intraprenderlo e mantenere sempre vivo l'amore per la verità, quell'"amore" che consente all'essere umano di esprimere la dimensione più profonda e creativa della propria esistenza, di recuperare la propria esperienza di totalità, cercando di ritrovare quell'antica armonia con la Natura che costituisce la premessa vitale della sua stessa sopravvivenza.

Si tratta di un faticoso processo di trasformazione che investe, a livello individuale e collettivo, l'intera umanità: «la domanda decisiva per l'uomo è questa: è egli rivolto all'infinito oppure no? Questo è il problema essenziale della sua vita. Solo se sappiamo che l'essenziale è illimitato, possiamo evitare di porre il nostro interesse in cose futili, e in ogni genere di scopi che non sono realmente importanti. [...] Se riusciamo a capire e a sentire che già in questa vita abbiamo un legame con l'infinito, i nostri desideri e i nostri atteggiamenti mutano. [...] La più grande limitazione per l'uomo è il "Sé"; ciò è palese nell'esperienza: "Io sono solo questo!". Solo la coscienza dei nostri angusti confini nel "Sé" costituisce il legame con l'infinità dell'inconscio» (Jung, 2007). Può dunque l'uomo orientarsi verso tale nucleo originario, ad esso avvicinarsi e cogliere la propria totalità? Può muoversi nel labirintico percorso attraverso i più oscuri meandri della propria soggettività per compiere la propria metamorfosi? Quali caratteristiche psicologiche sono necessarie per attuare una tale trasformazione? In questa prospettiva le eterne domande dell'uomo sul senso della nascita, sul valore della morte, sul significato della vita e del suo progetto, sul perché del dolore o del piacere, diventano oggi le domande collettive più formulate.

Nell'eterno fluire dell'esistenza, il tempo si coagula in una forma, in un grumo di sensi secondo l'incessante processo che continuamente contempliamo nel farsi e disfarsi della materia. Se potessimo filmare la nostra esistenza personale, financo quella collettiva, e potessimo riprodurre la moviola e velocizzarne la sequenza all'infinito, la nostra effimera vita e quella dell'intera umanità, scomparirebbero! Ed è proprio in questo breve batter di ciglia che l'essere umano è chiamato ad andare oltre la frammentazione e le "false divisioni" potendo riconoscere l'arazzo finemente intrecciato che costituisce il mondo di cui fa parte e risvegliare la consapevolezza di vivere in un universo interconnesso. La scienza moderna, infatti, dimostra che non vi è separazione fra uomo e ambiente, fra mente e natura, perché entrambe fanno parte di una serie di relazioni costruite su un modello a

rete, che rende ogni nodo di esso relato agli altri nodi del sistema. Le recenti scoperte nel campo della biologia, dell'epigenetica, della fisica, della psicosomatica, etc. evidenziano la necessità di una metodologia e di criteri teorici di riferimento capaci di evolvere per accedere ad una visione trans-disciplinare e "a rete" del fenomeno che chiamiamo Vita.

Una visione del mondo che cerchi di intrecciare tutti i livelli – personale, sociale, collettivo e spirituale – in un modello il più possibile coerente, costituisce per l'individuo una necessaria ricerca di ordine, che va a riattivare gli archetipi universali e il loro divenire individuale, espresso non solo nelle vicende umane ma anche nella storia biologica e psicologica del corpo e della mente dell'uomo che ripete analogicamente le leggi del Macrocosmo, ove la parola "cosmo" racchiude nella sua dinamica due significati strettamente affini: l'ordine che è presente nell'Universo e che pertanto sarà presente anche nell'uomo e, l'armonia che ne regge le sue leggi immutabili che si esprimerà nell'uomo come sintesi di parti armonizzate nel tutto, come *continuum* biologico, psicologico e spirituale che si snoda nelle infinite metamorfosi filogenetiche, in un progetto virtuale che ha come fine la propria coscienza individuata. L'ecobiopsicologia, come sviluppo delle scienze della complessità e in accordo con le moderne teorie evoluzionistiche, propone un modello che ambisce a porre in relazione i codici semiologici delle forme del vivente e i loro particolari linguaggi (aspetto ecologico) con gli analoghi linguaggi del corpo umano, che sedimentano in sé la filogenesi del mondo (aspetto biologico) per poi ritrovare tale relazione fra "mondo" e "bios" umano negli aspetti psicologici e culturali dello stesso, grazie ai miti, alla storia delle religioni e alle immagini collettive dell'umanità (aspetto psicologico).

È in questo senso che possiamo parlare dell'uomo come "Creatura Integrale" che, nell'accezione più profonda del termine, esprime quella dimensione radicata nella sua fisicità che diviene "tempio" vivente della propria progressiva emancipazione cosciente verso l'unità, quella dimensione che non è stata ancora ordinata secondo quella costante armonica che definiamo come legge universale e che nel suo procedere verso l'integrazione, apre la coscienza a significati non prevedibili e trascendenti l'ordinario. Per accedere a quanto vive occulto nell'intimo "santuario" della propria anima, non è possibile avvalersi di una semplice logica descrittiva "lineare", quanto piuttosto di una lettura "circolare" capace di integrare la conoscenza razionale con il valore irrazionale dell'empatia ed una fondata consapevolezza dell'essenziale interazione ed interdipendenza di tutti i fenomeni: fisici, biologici, psicologici, sociali, culturali e spirituali. È necessario privarsi della vista esteriore che incatena l'essere umano ai bisogni entro cui imprigiona la propria esistenza, è necessario accogliere la graduale destrutturazione di ogni egoismo, è necessario sacrificare l'illusoria speranza di felicità proiettando nell'altro da sé il proprio bisogno di completezza, per aprirsi ad una vista interiore capace di andare oltre le barriere erette dalla volontà egoica ed abbracciare l'invisibile e l'inudibile.

Solo attraverso il superamento delle proiezioni dell'Io si può avviare il proprio cammino verso una piena e vera trasformazione che presuppone il dolore e la sofferenza come mezzo privilegiato di conoscenza e consapevolezza di un senso di appartenenza ad una comunità di ordine più generale, quella costituita dalla Vita: noi tutti siamo parte integrante della "famiglia terrestre" e in quanto tali dovremmo comportarci come fanno gli altri membri di questa famiglia – piante, animali, microorganismi – che formano quella vasta rete di relazioni nota con l'espressione la "Rete della Vita". Questa rete vivente globale si è dischiusa, evoluta e diversificata nel corso di miliardi di anni senza mai rompersi. Come membri della comunità globale, è necessario che anche l'uomo sia in grado di sviluppare la propria progettualità in modo tale da non interferire con la natura della Vita. L'essere umano, parte integrante dell'universo intero, non è che un passeggero su questa terra che, di fronte allo sfaldarsi del tempo, è chiamato ad oltrepassare la soglia per accedere ad una rinnovata lettura del flusso della Vita entro il quale è costantemente immerso. Come direbbe Diego Frigoli «Il vero spirito dell'uomo integrato non ha l'obiettivo di distruggere le forze naturali, ma piuttosto di dominarle, di adattarle, di porle al servizio del proprio sviluppo interiore. In altre parole la coscienza umana deve prima dissolvere dall'interno tutte quelle tappe corporee della filogenesi, specchio individuale delle potenze cosmiche della vita. Solo con questa premessa la coscienza in corso di individuazione può aderire con il proprio movimento interiore, sempre più rapido perché ad impronta non più egoica, a quel più vasto movimento che regge la vita stessa. Ed allora in quel contatto vivificante la coscienza stessa dell'uomo diventa protagonista di quella danza eterna che trasmuta continuamente il divenire» (Frigoli, 1985).

Il problema, dunque, non è solo rispondere alle urgenze dettate dall'inquinamento, dall'esaurimento delle risorse disponibili, dalla sovrappopolazione, da un sistema economico ossessionato da idee di crescita e di espansione,

dal decadimento politico, religioso, etc. quanto piuttosto iniziare ad guardare in profondità dentro noi stessi fino a che non iniziamo ad essere presenti a ciò che sta cercando di emergere: mentre stiamo ancora cercando strumenti e processi per tamponare ed arrestare una crisi che si impone, convinti della nostra supremazia sulla Natura, inebriati dai nostri successi e dalle nostre incredibili conquiste, non siamo ancora riusciti a controllare la nostra più intima natura, a comprendere il tumulto di emozioni che si agita nei diversi livelli del nostro “mare interno”, ad accettare la crudezza dei nostri limiti e al tempo stesso la grazia e leggerezza che sperimentiamo nella materia dei nostri sogni, a mantenere vivo il fuoco della nostra più profonda ricerca, nonché a scoprire il prezioso oro nascosto nelle nostre profondità.

L’eco di quella lontana voce continua a risuonare: «Chi difenderà il Santo Tempio?»: ogni cambiamento si origina da qualche parte, si avvia in ogni essere umano ... chiunque di noi. “Nessuno” ha il diritto di stare a guardare aspettando che altri facciano quello che egli non è disposto a mettere in atto personalmente.

Cambiare o non cambiare: questo dunque non è il dilemma! Siamo testimoni di una gara fra punti di non ritorno e, alla luce della teoria della complessità, sappiamo che tali punti di instabilità possono portare tanto a danni quanto ad innovazioni. Come direbbe Albert Einstein, la coscienza che ha creato il problema non può essere quella che lo risolve, pertanto il “superamento” si caratterizza con un innalzamento del livello di coscienza: il problema non viene risolto in modo logico, non viene rimosso, ma appare sotto un’altra “luce”. Mentre ad un livello inferiore si resta bloccati in una situazione di crisi che possiamo definire “patologica”, ad un livello più elevato, a cui chiunque potenzialmente può accedere, si dispiega un ampliamento della coscienza capace di reggere la tensione degli opposti, di riconoscere la legittimità di entrambi e di integrare nuovi orizzonti. Si pone l’accento sulla “mentalità” necessaria alla comprensione della dimensione simbolica che può consentire ai protagonisti del mondo globale di approcciare gli eventi potendo cogliere non soltanto l’aspetto visibile ed immediatamente percepibile della realtà, delle persone, delle informazioni e degli eventi ma anche di penetrarne in profondità le articolate connessioni.

A partire da tale premessa, il progetto denominato “**La Rete della Vita**” intende incontrare Ricercatori appartenenti alle più svariate discipline per accogliere la loro “lettura” non solo del tempo attualmente vissuto dall’umanità quanto anche della “rivoluzione delle coscienze” che occorre mettere in atto. La spinta al cambiamento si fa sempre più intensa e risulta necessario rinforzarla ed in-formarla contribuendo a legare assieme le varie conoscenze proposte da differenti discipline sui medesimi ambiti della realtà, permettendo alle teorie costruite sui fatti empirici da parte di ciascuna scienza, di trovare un accordo che permetta una sorta di criterio interno di verità e una prospettiva mirata di sviluppo integrato. Nel mentre del nostro più sincero ringraziamento a tutti i Ricercatori che hanno accettato di aprire un dialogo con la nostra Scuola, coltiviamo la speranza di poter procedere insieme lungo il necessario processo di metamorfosi collettiva della coscienza.

Immagine. Leonardo da Vinci, Fiore della Vita in Codex Atlanticus, fol. 309v, particolare, 1478-1519.

***Dr.ssa Alessandra Bracci** - Manager presso una multinazionale automotive e vincitrice di premi nazionali ed internazionali nel marketing. Responsabile area editoriale ANEB. Capo Redattore della rivista MATERIA PRIMA - Rivista di Psicosomatica Ecobiopsicologica. Autrice di pubblicazioni in ambito scientifico.



Intervista a Angaangaq Angakkorsuaq
a cura di Dr.ssa Alessandra Bracci*

Se durante l'evoluzione la Terra ha visto l'accrescersi dell'uomo, con lo sviluppo di esso il pianeta è stato come ricoperto da un tessuto di idee che, da un lato, hanno permesso all'uomo di compiere un enorme balzo evolutivo sul piano della conoscenza, ma al tempo stesso, se l'essere umano non si appropria coscientemente della Natura, dissacrata nelle sue leggi da un uso sconsiderato, è inevitabilmente destinato a soccombere, travolto dalle idee di progresso e sviluppo infinito che caratterizzano la cultura dell'espansione dominante nel mondo. È stato proprio il "dominio della Natura", condotto al di là della conoscenza del sottile equilibrio che vincola l'uomo al suo ambiente, che ha causato il fenomeno della sovrappopolazione, la mancanza di "spazio respirabile", la congestione della vita nelle grandi città, l'esaurimento delle risorse naturali, la decadenza dell'ambiente biologico, l'insorgere abnorme delle malattie "sociali" e dei disagi psicologici, alcuni dei quali appaiono difficilmente rimediabili. Di fronte a questo disastro, quasi cosmico, non si tratta soltanto di giustificarlo come il risultato fallimentare di un modello economico incapace di considerare la relazione Uomo-Natura in termini circolari piuttosto che lineari, ma risulta necessario comprendere che è in atto anche una "mistica" particolare: quando l'uomo rinuncia ad affrontare le vette dello spirito si estende nell'unico "spazio" che ancora gli rimane, quello della Natura, e nell'illusione di sopraffarla e sottometterla finisce per dimenticare la propria profonda identità con essa, sino ad annullare l'esistenza nel pericolo della sopravvivenza. L'armonia del mondo e delle creature dipende dall'equilibrio che si instaura fra l'uomo e la sua dimensione evolutiva, rappresentata dalla consapevolezza cosmica del suo divenire che è poi la sua spiritualità. Nel cosmo stesso, infatti, è nascosta quell'*harmonia mundi* secondo cui il microcosmo-uomo risponde a una logica analoga a quella del macrocosmo-universo, e solo una coscienza che sappia affrontare la "verticalità" di questa dimensione, può evocare quella trascendenza necessaria ad afferrare il significato di una Natura mai esclusivamente "materiale" perché sempre piena di sacralità.

Una "verticalità" che Angaangaq Angakkorsuaq – sciamano, guaritore, cantastorie, portatore del Qilaut (tamburo a vento) e Anziano degli Inuit Kalaallit della Groenlandia – ha percorso raggiungendo la vetta della "montagna

sacra” e, pur avendo avuto occasione di parlare ad un pubblico di 350 mila persone, come egli stesso racconta, «non era nulla in confronto a salire la montagna e parlare per 24 ore di me all'Uno Grande. Parlare di me, di tutto ciò che ero stato e avevo fatto. È stato come dare alla luce il buio della notte che in Groenlandia dura la metà dell'anno».

Era da 200 anni che nel suo Paese non veniva più istruito uno sciamano. Nel corso di due secoli, la tradizione originaria dello sciamanesimo di Kalaallit Nunaat si è tramandata silente, senza mai prendere forma e luce in un uomo. Finché sua nonna non ha iniziato a dire: «Angaangaq ce l'ha», e lui non capiva che cosa. E Angaangaq, che significa “colui che assomiglia a suo zio”, non voleva saperne di essere “diverso dagli altri”. Ha faticato ad accogliere questa responsabilità. Ha vissuto fino a 12 anni in un villaggio di 17 abitanti con la nonna che lo ha cresciuto e istruito all'arte sciamanica, proseguendo poi la formazione con la madre.

Finché agli inizi degli anni '70, ricevette dagli Anziani del suo popolo l'incarico di portare nel mondo il messaggio che i ghiacci si stavano sciogliendo. Fu infatti nel 1963 che due cacciatori notarono per la prima volta un rivolo d'acqua che scendeva dalla calotta polare – in pieno inverno a meno 60 gradi! Dopo decine di anni, il rivolo è divenuto un enorme fiume comportando la progressiva riduzione dello spessore della calotta polare. Fu così che Angaangaq iniziò a viaggiare incessantemente in tutto il mondo, è stato in oltre 70 Paesi, ha incontrato Papa Giovanni Paolo II, Nelson Mandela, Mikhail Gorbaciov, il Dalai Lama, Al Gore, ha parlato più volte alle Nazioni Unite a nome del popolo artico ed in molti altri congressi per rendere consapevoli le persone che il cambiamento in atto avrebbe avuto delle conseguenze drammatiche per tutto il pianeta.

Pur viaggiando e parlando davanti a molte persone si rese conto che nessuno lo ascoltava veramente. Riceveva applausi e complimenti, ma nessuno voleva capire davvero, nessuno era pronto ad attuare un cambiamento reale. Questo era chiaramente molto frustrante per lui e un giorno si sfogò con sua madre chiedendole un consiglio su come arrivare alle persone e lei rispose: «Figlio, devi sciogliere il ghiaccio nei cuori degli uomini, perché solo sciogliendo il ghiaccio nel suo cuore, l'uomo avrà la possibilità di cambiare e di iniziare ad usare la sua grande conoscenza con saggezza».

Con questa missione nel cuore, dal 2004 Angaangaq divenne sciamano lavorando direttamente con le persone allo scopo di contribuire ad un cambiamento spirituale. Concependo anche l'idea di un progetto volto alla realizzazione di un centro di terapia in Groenlandia – Aanakasaap Illua Center (AIC) – dove poter integrare i metodi di guarigione tradizionali, le conoscenze antiche e le cerimonie del popolo groenlandese con le terapie moderne, sia per guarire e ripristinare questa nazione e la sua cultura, sia per la guarigione di tutte le nazioni.

Diamo avvio a questa intervista, che ha trovato il suo *spazio* ed il suo *tempo* nel momento di inizio della Primavera, accogliendo la preghiera di Angaangaq: «quando torna il sole e inizia la lotta contro l'oscurità dell'inverno, il suo calore vigoroso e meraviglioso comincia a sciogliere la neve e il ghiaccio, goccia dopo goccia. È come se le lacrime gelate di Madre Terra vengano rilasciate. Prego che tu sarai più preparato di me per sciogliere il ghiaccio nei cuori degli uomini, perché – così direbbe la nostra bis-bis-nonna – se non lo facciamo adesso, non ci sarà più nessuna estate...».

"Tutto ciò che ho vissuto nella mia vita mi ha preparato per questo momento", come questa affermazione è vera per te? Qual è la domanda su cui si fonda il tuo lavoro? Cosa c'è al cuore della tua missione?

Hmmm, domanda interessante... se sono stato preparato. Non avevo idea per cosa fossi preparato. Non mi è mai stato detto veramente “diventerai uno sciamano”, ma tutti in famiglia sapevano che un giorno sarei dovuto andare sulla montagna, come nella tradizione antica. Ed è davvero interessante come sto cominciando a capire questo più profondamente... la mia eredità, quanto lontano va indietro. Tu sei stata nella *terra sacra* di mia nonna? È davvero bellissima. Beh, un paio di anni fa alcune persone dell'UNESCO mi hanno chiesto di venire nella *terra sacra* poiché volevano rendere quest'area Patrimonio dell'Umanità; hanno parlato con il governo della Groenlandia e gli Anziani della costa e hanno deciso che la *terra* di mia nonna doveva diventare un terreno Patrimonio dell'Umanità per le generazioni a venire. Così li ho portati al luogo sacro e ci siamo seduti e abbiamo parlato e parlato. C'erano gli scienziati danesi che erano venuti con quelli dell'UNESCO e raccontavano di quando il Grande Ghiaccio si ritirò dopo l'ultima era glaciale, circa 6.000 anni fa. Così la gente venne a vivere sulla spiaggia del grande lago e più tardi costruì lì la *Longhouse* (casa lunga, luogo di incontro della comunità indigena – n.d.t.). Era evidente che la mia famiglia era lì da più di 5.000 anni. Quindi sapevo di essere vecchio nella mia eredità. Solo che non mi rendevo conto di quanto fosse antica.

E ora, che la mia prozia è trapassata, mio zio è trapassato, tutti gli altri sono trapassati, ora io sono il più vecchio della mia famiglia. E l'ho detto a quelle persone che cercano le terre da proteggere come Patrimonio dell'Umanità. Mi è stato detto che "la famiglia di Angaangaq era stata lì". È così antica che non hanno lo stesso tipo di *teepee* che hanno gli eschimesi moderni, e vivevano in case dove costruivano letti permanenti sul terreno, e quindi erano sopra il terreno ghiacciato. Verso nord-ovest tutto era congelato, ma poiché il Grande Ghiaccio a quei tempi era ancora molto alto e rivolto a sud-ovest, non c'era vento, così divenne una valle riparata circondata dal Grande Ghiaccio, il *Monte della Nonna* che chiudeva la porta ovest e il *Monte della Faccia Nera*. Così divenne una terra completamente pacifica. Quindi non sappiamo ancora esattamente quanti anni abbia la terra di mia nonna, ma ora sappiamo che sono almeno più di 5.000. E io provengo dalla stirpe di queste persone tradizionali, ma non sono stato addestrato per essere come loro. Tuttavia sono stato addestrato ad essere leggermente diverso dagli altri bambini. Ogni volta che entravo in casa di mia nonna, lei esclamava «Angaangaq ce l'ha», ma senza mai dire cos'è quello che ho. E a mia memoria non ho mai sentito nessuno dire «Ohhh nonna, dai!», o sorridere a lei, o sorridere a me, invece tutti accettavano semplicemente quello che mia nonna poteva vedere. Sembrava che non ci fossero domande, e quando arrivavano, non ho mai visto nessuno dubitare, ma solo accettare lei e quello che diceva.

E poi, quasi 58 anni dopo, sono salito su una montagna. Sapevo abbastanza dalle credenze tradizionali che era il mio turno di parlare con Lui, "l'Uomo che ci ha creato". Così sono andato lassù, e quando ripenso a quanto tempo sono stato là fuori, 24 ore di conversazione no-stop per rivelarmi a Lui... non avevo idea di quello che avrei veramente detto, avevo troppi segreti per Lui, e volevo che Lui sapesse di me, ma quando sono arrivato in quella realtà in cui dovevo dire i miei segreti... cominciai a piangere e piangere e piangere mentre mi rendevo conto di essere un uomo non degno di quel compito, perché mi sono limitato troppo, perché spesso non credo in me stesso, spesso mi abbasso, troppo spesso ascolto quello che dicono gli altri, spesso smetto quello che sto facendo perché sento che non sono la persona giusta. Chi sono io per poter aiutare e assistere e guidare le persone quando io stesso non ho avuto quella guida, non ho avuto quell'assistenza, non ho avuto quell'aiuto e non ho avuto la guida che potevo dare agli altri. Ecco come mi sentivo con me stesso. Ma poi mi sveglio e dico: «Hoho! Io ne valgo la pena». Non sono mai stato in una terra con una guerra fisica, ma sono stato in quel mondo dove sono in guerra con me stesso. E così ho parlato con Lui. So che in molte parti del mondo la gente crede in Dio, ma io non credevo in Dio perché non abbiamo la parola "Dio" nella nostra lingua. Abbiamo la parola "Il Grande", o "l'Uomo che ci ha creato", ma credo che sia lo stesso di cui tutti parlano. Così, tutto questo mi passa per la testa e mi chiedo: perché sono stato io, o perché sono diventato colui che mia nonna voleva vedere che portasse l'antica tradizione nel mondo?

Sono venuto al mondo nel vecchio modo tradizionale. Quando ero bambino le cose cominciarono a cambiare, gli occupanti della mia terra, i danesi, cominciarono a costruire case, case di legno, non case di pietra o di terra... la primissima casa che hanno abbattuto e distrutto, nel 1956, è stata la casa di mio nonno e di mia nonna. La primissima. Quando mio nonno, il padre di mio padre, era morto, secondo la tradizione il figlio maggiore avrebbe ereditato quella casa. La nonna poteva stare lì e così poteva avere i suoi nipoti intorno ogni giorno. Ma mio zio aveva una grande famiglia e lei sentiva – ed è quello che ho imparato più tardi – che avrebbe limitato suo figlio e la sua famiglia. Così la prima casa che i danesi hanno abbattuto è stata quella che mio nonno ha costruito quando ha incontrato sua moglie, che è diventata mia nonna. Quindi è così che sono cresciuto dalla tradizione antica a un mondo moderno dove le tradizioni sono state letteralmente abbattute per qualcosa di nuovo, e se vai a Manitsog troverai quel vecchio grattacielo di legno andato in sfacelo dopo pochissimo tempo. Perché non sapevano come costruire, pensavano che fosse come in Danimarca, ma il clima era molto diverso. Così la mia famiglia ha iniziato a trasferirsi in un altro posto in cui non vale davvero la pena di vivere. Questo è il mondo da cui vengo, e vogliono che io sia in grado di aiutare, assistere e guidare le persone secondo la tradizione sciamanica. Sono un buon sciamano? Non ne ho davvero idea, ma man mano che sono cresciuto, mi rendo conto di quanto amo il mio lavoro. Sono talmente privilegiato che ho potuto aiutare e assistere le persone e guidarle verso percorsi in questo mondo moderno in cui stiamo vivendo e di cui so molto poco pur avendo lavorato in tutto il mondo... con il Corona virus, ci sono persone provenienti da tutti i continenti del mondo che, dopo avermi visto in seminari, mi contattano in Internet, si collegano e chiedono aiuto, assistenza e guida. È così interessante. Sì, amo il mio lavoro. Sono un buon sciamano? La storia lo dimostrerà. Io non sono la storia. Questo è soltanto un uomo che ama il suo lavoro.

Il Corona virus è una pandemia che va ben oltre una crisi sanitaria per quanto critica ed estesa a livello globale. È una pandemia che affonda le sue radici nel “riduzionismo” tipico dei nostri sistemi economici, politici, educativi che ignora i limiti della reale capacità biologica del nostro pianeta sfruttandone in modo prodigo e capriccioso le risorse vitali, mentre utilizza insufficientemente le capacità umane. Cosa ne pensi?

Questa è stata una delle primissime domande che mi hanno fatto, quando è arrivata questa storia del Corona virus. Ero in India e avrei dovuto incontrare il Dalai Lama in una conferenza, in una cerimonia. Nel 2019 ci sono andato, ma non ho potuto raggiungerlo a causa della guerra tra Pakistan e India. Così a febbraio 2020 sono tornato, ma lui non è venuto perché era arrivato il Corona virus, e la sua gente non voleva che incontrasse delle persone. Così è venuto il suo segretario e la gente ha cominciato a farmi domande. Non avevo nemmeno imparato a pronunciare il nome di Corona virus o Covid-19, quando la gente ha cominciato a chiedermi: che cos'è? Nessuno di noi conosce quell'energia, è venuta da qualche parte, da qualche parte in Cina, ma sappiamo dalla storia che tutti passiamo attraverso cose del genere, che avremmo avuto pandemie come quella. Nel secolo scorso abbiamo avuto l'influenza spagnola che ha colpito anche il mio Paese, la Groenlandia, a causa dei cacciatori di balene. Così il mondo è passato attraverso pandemie dopo pandemie e tutti noi passiamo attraverso molte altre cose. Ma questa è arrivata in modo molto tempestivo. Perché? Sappiamo che il mondo come lo conosciamo non è veramente sostenibile. Non siamo mai stati così tanti sulla Terra come oggi, e abbiamo vissuto davvero senza onorarci, senza rispettarci, senza accettarci, senza riconoscerci e soprattutto senza amarci. Non ci salutiamo mai, non chiediamo mai “chi sei, come stai, da dove vieni?”. Quando vai in Vaticano nessuno ti chiede “come ti chiami, da dove vieni, come stai?”.

Come esseri umani abbiamo tanto bisogno di essere collegati tra di noi, ma siamo così tanti e così sovraffollati che nella stazione centrale di Roma migliaia di persone non si salutano, non si vedono, non si riconoscono. Questo vale per tutto il mondo, e io ho viaggiato in tutto il mondo. Non è sostenibile nel mondo umano, Non è sostenibile per il mondo animale perché abbiamo preso anche la loro terra. Non è sostenibile per il mondo vegetale perché ne abbiamo distrutto la diversità. Non è sostenibile per le acque perché le abbiamo inquinate e ne abbiamo danneggiato la vita in esse. Poi abbiamo sfruttato il mondo minerale senza pensare a quello che succederà domani. Così abbiamo fatto questo. Sapevamo che stavamo vivendo ai limiti... fino a che è arrivato il Corona virus e ci ha messo con le spalle al muro e abbiamo quasi perso la nostra libertà. Non possiamo incontrarci, e questo è molto interessante. Durante gli ultimi mesi ho camminato molto, e ho camminato soprattutto nella zona vicino al fiume. Mentre percorro la stessa strada, vedo spesso le stesse persone che, anche loro, sono in “prigione” a causa del Corona virus. Ma faccio quello che è possibile: vedo le persone, le guardo nei loro occhi, le saluto e mi collego ai loro volti. Sono fuori ogni giorno, quando cammino vedo le stesse persone. Nessuno saluta, nessuno guarda, è come se non potessero vedermi, ma io posso vederli, quindi li saluto. Ed è stato così bello quando ho incontrato quest'uomo anziano, più vecchio di me, che ha perso da poco sua moglie; la sua famiglia e i suoi figli non potevano venire a trovarlo a causa del Corona virus, non si può viaggiare, non si può visitare... così non ha potuto vedere i suoi nipoti e vive solo. Aveva servito il suo Paese come funzionario civile, e all'improvviso nessuno lo conosceva e nessuno lo salutava, nessuno gli parlava. Quando mi sono connesso per la prima volta con lui ho toccato il mio cuore e l'ho guardato negli occhi e gli ho fatto un piccolo sorriso, l'uomo è stato letteralmente riconosciuto come qualcuno, e anche lui ha messo la mano sul cuore e mi ha salutato e abbiamo iniziato a parlare. Ora percorro la stessa strada quasi ogni giorno solo per incontrare quell'uomo. Ora dobbiamo stare lontani, ma un giorno prenderemo un caffè insieme e un giorno, lui prega, terrà di nuovo i suoi nipotini tra le braccia, e un giorno potrà raccontare loro della nonna che non hanno conosciuto. Ed è così interessante il bisogno che avevamo di connetterci. Il Corona virus ci ha fermato, e questo in tutto il mondo. E questo è solo l'inizio. Ora ci rendiamo conto che molto rapidamente il sistema economico cadrà a pezzi, il sistema politico sta cadendo a pezzi, le strutture sociali stanno cadendo a pezzi, i sistemi religiosi stanno cadendo a pezzi, e viviamo in un mondo in cui non ci riconosciamo. Guardate questo bel Paese dell'America, gli Stati Uniti d'America che stanno lottando per accettarsi a vicenda.

Conoscete la storia del Cerchio che non ha inizio né fine, e al quale tutti noi apparteniamo. A Est, quando il sole sorge, è sempre giallo, e ora sappiamo che effettivamente, fisicamente, c'è della gente gialla in questo mondo. E nel Sud, dove il sole splende più in alto sopra di noi, il sole è bianco, non è più giallo, e ora sappiamo che effettivamente ci sono persone bianche che vivono in questo mondo. E quando il sole tramonta è sempre rosso,

e ora abbiamo imparato che ci sono effettivamente persone rosse in questo mondo. Poi, di notte è sempre nero. Ora sappiamo che effettivamente, in realtà, le persone nere sono su questa Terra. E apparteniamo tutti allo stesso Cerchio. Siamo tutti uguali, ma sembra che tutti guardiamo le differenze, non la bellezza nelle nostre differenze. Ci soffermiamo sulle cose negative e non sulle cose belle dell'altro. E in questo bel Paese, gli Stati Uniti, si stanno uccidendo ogni giorno perché non capiscono la bellezza dell'altro. La leadership sembra spingere le menti al limite, chiudendo la capacità di essere indipendenti, di indagare la propria verità. Sappiamo che questo succede in Italia, in Francia, in Germania, in Olanda, ovunque sulla Terra sappiamo che succede, è come se non avessimo imparato da ieri, come se non ci fossimo preparati per il domani. "Il Grande Fiume arriverà", è quello che ci diceva mia nonna: ci disse che sarebbe venuto ogni primavera; ogni primavera i Grandi Fiumi vengono perché il ghiaccio si rompe dai laghi e dai fiumi, e quando l'acqua comincia a scorrere, i pesci vengono giù, così noi catturiamo i pesci. Ma questo è un gioco molto pericoloso, e dobbiamo imparare a comunicare tra di noi in modo diverso. Non possiamo fare il solito discorso, perché il rumore del fiume è così grande. Se ti butti nel fiume per salvare la tua famiglia, diventerai anche tu il cibo del fiume. Ho sempre pensato all'arrivo di un Grande Fiume. E ora mi rendo conto che il Grande Fiume è la pandemia. Questo è ciò che sembra essere per me in questo momento. Se mi mescolo tra la gente – sono in quella fascia d'età a rischio – potrei diventare il cibo della pandemia. E sta crescendo e crescendo. E mi preoccupa. Non abbiamo mai saputo così tanto scientificamente, non siamo mai stati così istruiti come ora a livello accademico, scientifico, economico, filosofico e politico, ma sembra che non siamo in grado di raggiungere un accordo. Quindi si sta diffondendo. È ovunque, fino a quando un giorno qualcuno troverà una soluzione, fino a che la prossima pandemia arriverà. Usciremo e poi nascerà un'altra pandemia, perché non sappiamo più come vivere con il mondo animale. Semplicemente uccidiamo senza onorare, senza pulire, senza rispettare, e allora gli animali che non sono buoni per noi entrano a far parte della catena alimentare. Queste sono alcune delle cose che sto imparando. Quindi quando chiedete: che cos'è? Avremo la guerra? Non necessariamente una guerra fisica con le bombe e così via, ma dentro di noi, che è ancora più pericolosa. A causa dell'"io ho ragione e tu hai torto" e "voglio essere più importante di tutti gli altri" e "il mio credo è più profondo e più forte del tuo" e "le mie cose sono migliori delle tue" e "la mia economia è più forte della tua" ... questo è nella nostra natura.

Ora lo sappiamo. Tutti l'abbiamo sempre saputo... prima di tutto non siamo mai stati così tanti e non abbiamo vissuto con lo Spirito, abbiamo vissuto nella mente e nel corpo, non con lo Spirito. Abbiamo vissuto senza equilibrio e non siamo mai stati così tanti. Abbiamo stuprato e violentato Madre Terra. Abbiamo distrutto la diversità del mondo vegetale e abbiamo distrutto la fauna selvatica. Nessuno di noi può vivere senza il mondo animale. Come facciamo a saperlo? Quale è la prova per questo? Non ci sono mai stati così tanti cani e gatti nelle case del mondo di oggi. Nessuno di noi può vivere senza il mondo animale. Ma ci limitiamo a due animali: un cane e un gatto, dimenticando il resto del mondo animale. Ma non possiamo vivere senza di loro. Abbiamo occupato i loro spazi e li abbiamo uccisi quando era utile per noi. E poi, naturalmente, nel mondo umano, non abbiamo imparato da quanto è accaduto ieri. Ancora non ci piace la gente di razza gialla, non ci piace la gente di razza bianca, non ci piace la gente di razza rossa, non ci piace la gente di razza nera, ancora non abbiamo capito che apparteniamo tutti allo stesso mondo.

Poi tutti gli Elementi... il fuoco ora sta bruciando tutto l'Artico a causa del nostro modo di vivere. Abbiamo creato qualcosa di incontrollabile distruggendo il mondo. Le temperature non sono mai state così alte, l'ho visto nel mio Paese. E poi naturalmente non sappiamo come usare l'acqua, ma non possiamo vivere senza acqua. Infrangiamo le leggi ogni singolo momento della giornata e quindi 24 ore al giorno. Prendiamo del pesce che non dovremmo prendere, perché si vende meglio in Cina o in Giappone, o in America, o in Italia. Quindi lo facciamo sapendo che stiamo impoverendo la biodiversità. E poi l'acqua dolce, non sappiamo come usarla. Non possiamo vivere senza acqua, il mondo animale non può vivere senza acqua, il mondo vegetale non può vivere senza acqua, il mondo minerale non può vivere senza acqua. E continuiamo a fare cose del genere sapendo anche che ci saranno estinzioni di massa nel mondo animale, e ora sappiamo che noi ne siamo la causa. Sappiamo che la diversità delle piante scomparirà. Voi ed io ne siamo la causa. Sappiamo che la Terra sta soffrendo, ha perso il suo equilibrio perché l'abbiamo violentata e abbiamo messo a rischio noi stessi, abbiamo inquinato tutto ciò che c'è intorno, quindi il mondo umano morirà perché moriranno le masse.

Lo sappiamo già, il Corona virus ci sta mostrando che abbiamo poco controllo su di esso, ma sopravviveremo. Non sappiamo come sia arrivato, ma sappiamo che è arrivato da qualche parte in Cina; non sappiamo se è fatto

dall'uomo o da Madre Natura, ma sta rendendo te e me soli in questo mondo. Non possiamo dire buongiorno, non possiamo abbracciarci, e il contagio è cresciuto e cresciuto, e il ghiaccio sta crescendo nei nostri cuori, e tutti quelli che ci sembrano diversi non ci piacciono. Perché questa guerra è in corso dentro di noi. L'economia sta scomparendo, non c'è mai stata così tanta ricchezza sulla Terra, ma questo aiuta solo pochissime persone, il resto sopravvive a malapena senza avere cibo da mangiare. E questo fa parte del Corona virus, perché abbiamo dimenticato di vivere in equilibrio.

Albert Einstein raccontava che le nozioni di base che lo condussero alla formulazione della teoria della relatività erano emerse quando lui aveva immaginato di “viaggiare su un raggio di luce”. Qual è il ruolo dell'immaginazione nella creazione di nuovi scenari futuri?

Vengo dall'unico Paese sulla Terra dove non c'è mai stata una guerra. Voglio che rimanga così; se potessi avere influenza nella mia terra farei quello. La guerra fisica dove le bombe esplodono, la gente muore, la terra viene distrutta, gli animali muoiono, le piante muoiono, il mondo minerale muore, l'acqua muore, il fuoco distrugge tutto... Voglio tenere lontano tutto questo. Ma ciò che è più pericoloso è la guerra dentro di noi, ancora più distruttiva della guerra fisica. Perché? Perché viviamo in modo non equilibrato. O viviamo in un modo in cui il nostro Spirito è troppo forte e il nostro essere fisico è troppo debole, oppure viviamo in un mondo fisico in cui siamo fortissimi e lo Spirito non conta. Non viviamo in equilibrio. Ogni essere umano ha un corpo e tutti sono uguali. C'è il cuore e c'è il corpo. E ci sono le mani e le braccia, la testa e gli occhi, e la mente e uno Spirito incredibile. Come facciamo a sapere che abbiamo uno Spirito? Quando sorridete, è così che sappiamo di avere un Spirito bellissimo. Ma poi, poiché siamo così limitati nell'accettarci, ci distruggiamo a vicenda.

Così, quando pensiamo a Einstein, dovremmo parlare della relatività. La relatività è la mia capacità di guardare il mondo in cui vivo, è – come direbbero gli Anziani – la capacità di essere in grado di elevare lo Spirito di chiunque incontri. Il mio lavoro come sciamano è quello di elevare lo Spirito di chiunque sia stato con me, in modo che la persona sia in grado di guardare oltre ciò che era prima di ieri e guardare se stessa in modo diverso. Questa è la relatività nell'umano, nell'umano normale come te e me. Come ci ha detto Einstein, siamo parte di questo incredibile universo. Io non sono diverso da tutti gli altri qui. Nostra nonna Aanakasaa, quando le stelle nascono in autunno e noi tutti ci sediamo e guardiamo lassù, spesso diceva: «Come si può mai pensare che siamo soli?». Nella relatività non siamo solo io, Angaangaq, o tu, ma oltre vi è anche il mondo in cui viviamo. Quando penso a quello che dice mia nonna, il mio Grande Cielo è quel mio Spirito che si trova nel mio cuore. Questo è il mio Grande Cielo. La vedo chiudere gli occhi e dire che «il tuo Grande Cielo è più grande del grande cielo sopra di te». Intende dire che il Cielo che risiede dentro di me è più grande del grande cielo sopra di me. E puoi vedere quanto è grande questo cielo, quanto è grande il cielo in Groenlandia. È davvero grande... ma lei ha detto che il cielo dentro di noi è ancora più grande. Poi diceva di quanto siamo profondi dentro di noi: «Dentro di noi, ognuno di noi, siamo più profondi del più profondo degli oceani della Terra». E alcuni di questi oceani sono molto profondi, dentro di me personalmente, dentro di te personalmente, dentro chiunque altro, siamo più profondi dell'oceano più profondo della Terra. Questa è la relatività. Poi, naturalmente, quando guardiamo il Grande Cielo, non siamo soli. Nessuno vive da solo, tutti dipendono gli uni dagli altri.

Realizzando che siamo così grandi e vasti dentro, possiamo creare un altro futuro. Questa è l'idea di fondo. Quando eleviamo il nostro Spirito, possiamo andare oltre il presente e possiamo creare qualcosa di nuovo e migliore di ieri. In inglese si chiama *consciousness*, in termini sciamanici significa che divengo consapevole di me stesso, di quanto sono profondo e quanto è vasto il mio Cielo. Ma quando mi guardo allo specchio, mi vedo così limitato, non posso vedere che forma è, non posso vedere oltre il mio naso. È così grande, io sono, tu sei, tutti noi siamo così grandi. Ma come facciamo ad arrivare al livello successivo? Quando arriverò al livello successivo, avrò superato le debolezze dentro di me, ma per ora continuo a non credere in me stesso, non ho fiducia in me stesso, non posso riconoscermi, non posso accettarmi, ho guerre incredibili dentro di me. Un giorno, e non vedo l'ora che arrivi quel giorno, potrò elevare il mio Spirito al di sopra del presente fino al prossimo livello di realtà, il prossimo livello di consapevolezza che mi permetterà di avere la forza e la capacità di accettare tutti, indipendentemente dal colore o dal credo o dallo status che hanno nel mondo, e realizzare che non sono diversi da me. Io sono come loro. Siamo tutti uguali. Questo è il mondo dello sciamano.

Qual è l'importanza della dimensione spirituale in noi, e come è possibile renderla concreta nella nostra vita quotidiana?

Questa è una domanda molto interessante. La mia tradizione del mondo sciamanico è il sistema di credenze più antico, e ogni gruppo di persone che vive nel mondo sembra averlo avuto. Ovunque si vada. Il vecchio popolo italiano che fu il primo ad abitare quella incredibile terra, aveva queste persone. A quei tempi erano più le donne ad essere le guide. Ma quando arrivò il Cristianesimo, le chiamarono streghe e le uccisero. Ma loro erano le guide, erano coloro che aiutavano le persone, le assistevano e le guidavano nella loro ricerca per il miglioramento dello Spirito. Poi è arrivata la religione, e le religioni sono davvero incredibilmente belle, ma poiché siamo così limitati nella nostra capacità, non le riconosciamo. Ho ricevuto una telefonata alcuni mesi fa, da parte di qualcuno dalla California che mi aveva ascoltato nel corso di un incontro sciamanico, dove parlavo di religioni. Quest'uomo mi ha trovato, mi ha chiamato e mi ha detto: «Ti sei sbagliato sulla religione». Oh! Cosa ho sbagliato? «Perché hai parlato di Abramo come primo profeta. No, è Krishna che è venuto prima». Così ho contato: Krishna, Abramo, Mosè, Zoroastro, Buddha, Cristo, Maometto, Baab, Baha'u'llah... nove religioni diverse, e non sono più vecchie di 3.500 anni fa. La mia famiglia vive nello stesso villaggio da 6.000 anni, ed erano sciamani che aiutavano, assistevano e guidavano spiritualmente le persone. Quindi è piuttosto antica, ma siamo diventati tutti così confusi che non abbiamo riconosciuto la validità della religione dell'altro. Non li abbiamo considerati man mano che crescevamo dal 1°, 2°, 3°, 4° grado e così via. Non abbiamo imparato gli uni dagli altri. Non abbiamo considerato quello che Krishna ci ha detto. O quello che Abramo ci ha detto. O ciò che Mosè ci ha detto e così via. Non l'abbiamo fatto. Questo o quello - e basta. E questo provoca innumerevoli sofferenze. La maggior parte delle persone muoiono uccise a causa delle loro fedi. Poi il secondo motivo per cui muoiono è per il loro aspetto. Hanno un colore diverso dagli altri. Alcune persone vogliono essere i padroni di tutti e quelli che non credono in noi, li uccidiamo, e poi gli altri fanno lo stesso.

Allora, come possiamo crescere per uscire da questo dilemma? Ricordo che mio padre – era un uomo della radio – ci diceva che quelle grandi guerre di cui raccontava a noi, che non avevamo mai avuto una guerra, dovevano finire e allora avremmo potuto andare là e incontrare le persone. Per questo diceva ai suoi figli di viaggiare, perché lui non poteva più viaggiare, perché dopo la sua operazione gli era rimasto solo un polmone. Voleva che tornassimo a casa e gli raccontassimo chi avevamo incontrato, cosa avevamo visto, cosa avevamo sperimentato e cosa avevamo sentito. Mio fratello maggiore lo faceva. Ha fatto il giro del mondo su una nave per quindici volte, ed è tornato a casa per raccontarci chi aveva incontrato, cosa aveva visto, cosa aveva vissuto e cosa aveva sentito.

Quindi, la nostra dimensione spirituale... dobbiamo farla vivere ed imparare ad accettarci. Quando guardo il mondo in cui ho viaggiato... Sono appena arrivato dall'India, un Paese bellissimo con differenze incredibili tra di loro, di una ricchezza che non puoi immaginare, e di una povertà che non puoi immaginare. E quando vai negli Stati Uniti d'America, puoi vedere una ricchezza che nessuno può immaginare, e la povertà che nessuno può immaginare. Viviamo in questi due mondi così squilibrati. Questo vale per tutto il mondo. Verrà il giorno in cui gli estremi in cui viviamo si equilibreranno. Quando e come? Quando tu ed io cominceremo a capirci meglio, a conoscerci più a fondo. Quando lo faremo, potremo causare quell'equilibrio, diremo "basta", potremo educarci a vicenda e comprendere che c'è abbastanza ricchezza su Madre Terra per ognuno di noi. Madre Terra è una terra enormemente bella e ricca, ma non l'abbiamo capita. Pensiamo che ci appartenga – no, noi le apparteniamo! Questo è ciò che causerà l'equilibrio. Ma per creare quell'equilibrio, dobbiamo diventare consapevoli che siamo composti dal nostro corpo, dalla nostra mente e dal nostro Spirito. Quando li intrecciamo insieme, possiamo portare il cambiamento e diventeremo indistruttibili.

Conosci la storia dello *sweetgrass* (in italiano, avena odorosa)? Nostra nonna Aanakasaa era una maestra a intrecciare le ceste che usava per portare acqua, bacche e molto altro. L'erba che utilizzava per confezionarle è molto speciale e si chiama avena odorosa. La si riconosce perché la sua superficie è liscia e lucida così da riflettere con gratitudine la luce del cielo. Perciò diciamo che l'avena odorosa parla la lingua del Creatore, e perché, una volta seccata, emana un profumo dolce e molto piacevole. Nostra nonna Aanakasaa diceva: «Tu ed io – noi – siamo fragili. Fragili come un filo d'erba» e mentre diceva questo, sbriciolava un filo d'erba secco tra le sue vecchie dita. «Siamo fragili così» diceva «Il tuo corpo è fragile così. Non ci vuole molto per distruggerlo. Una piccola caduta ti può rompere il collo. Un piccolo incidente, e il tuo corpo è rotto» e poi continuava «altrettanto fragile è il tuo Spirito. Puoi convincerti che niente possa spezzarti. Ma in realtà il tuo Spirito è fragile,

fragile come un filo d'erba». È vero, a volte è sufficiente uno sguardo severo, e crolli. O qualcuno ti dice: «lo vedo in un modo diverso», e tutta la tua sicurezza sparisce. Ti difendi, vuoi aver ragione – e tuttavia, dentro di te, sei già crollato. Perciò nostra nonna diceva: «Quando trovi te stesso e sei in armonia con te stesso, quando intrecci il tuo corpo, la tua mente e il tuo Spirito come l'avena odorosa, la tua mente diventa flessibile. Così puoi accettare le opinioni degli altri, puoi rispettare e stimare gli altri. Nello stesso modo, anche il tuo Spirito sarà flessibile, e dirai: sì, adesso capisco cosa insegnava Maometto; adesso riconosco la bellezza degli insegnamenti di Mosè; sento il senso delle usanze degli indù, dei buddhisti, dei cristiani... Perché il tuo Spirito è abbastanza forte per riconoscere l'essenza nel diverso. Quando la tua mente e il tuo Spirito sono diventati flessibili, anche il tuo corpo è forte e fluido, flessibile e agile». Quello che diceva è vero, l'ho sperimentato molte volte: quando la tua mente e il tuo Spirito sono mobili, e quando sono ben intrecciati con il tuo corpo, puoi scalare ogni montagna. Ma quando la tua mente è preoccupata e il tuo Spirito è depresso, il tuo corpo è troppo stanco per salire. L'avena odorosa ci insegna questo: sii intrecciato con te stesso! Sii in equilibrio con te stesso! Da solo ogni filo d'erba è fragile, ma intrecciati sono infrangibili, flessibili, mobili e agili. Se non sei in armonia con te stesso, ti ammali. Malattia vuole dire: essere fuori equilibrio. Ma se intrecci bene il tuo corpo, la tua mente e il tuo Spirito e li porti in equilibrio, diventi un essere integro e sano. La tua mente diventa così flessibile che puoi riconoscere e accettare le conoscenze e la saggezza degli altri; il tuo corpo diventa agile e mobile, perché sei in armonia con te stesso. Quando mia nonna ci parlava dell'avena odorosa, alla fine prendeva in mano una treccia, la metteva vicino al suo naso e l'annusava da ogni lato. «Questa è la migliore medicina per calmarti», diceva. «Quando il tuo cuore è in subbuglio, ti riporterà a terra. Quando i tuoi nervi sono scoperti, ti calmerà. Quando la tua mente non vuole stare ferma, la placherà». Questo è l'insegnamento di un'erba molto semplice – dell'unica erba che parla la lingua del Creatore riflettendo la luce del sole con gratitudine. È così che vedo il mondo, ma non ho idea se abbia senso per la gente.

Ma non voglio più soltanto parlarne. Voglio viverlo! Sono stato educato a fare delle cose e so che posso parlare fino a farti diventare blu, so come farlo, ma voglio vivere ciò di cui parlo. Voglio che tutti noi realizziamo quelle parole nella nostra vita, perché per me... vengo da un piccolo villaggio, c'erano solo tre case. Quando sono andato via c'erano diciassette persone. In quel mondo le cose hanno un senso. Bene, ora ho lavorato e ho viaggiato in più di 72 Paesi nel mondo. Ho capito che si possono fare le cose in modo diverso. Possiamo diventare equilibrati e smettere di sottolineare le cose negative e iniziare a vedere la bellezza delle cose. E la gente guarderà la bellezza che stai portando e non «oh, non crediamo in quello che dici, e ti buttiamo giù». Invece diranno «Ti diamo il benvenuto sapendo che porterai diversità e bellezza al nostro mondo limitato. Vieni da un mondo diverso, ma siamo uguali e viviamo tutti sulla Terra». Questo è il mio credo sciamanico. Con la consapevolezza, veramente con la consapevolezza di accettare e vedere l'altro, cambieremo il nostro sistema di convivenza. In realtà è molto semplice, ma è difficile da fare, perché abbiamo l'abitudine di giudicare.

“Essere il cambiamento” da un lato è un concetto appassionante perché ricco di potenziale, ma dall’altro tocca paure profonde. Se la trasformazione della totalità richiede un cambiamento interiore su una scala che molti non hanno mai sperimentato, siamo davvero pronti per questo cambiamento? Quali sono le capacità e le conoscenze che, a livello individuale e collettivo, è necessario sviluppare o potenziare per contribuire ad una comprensione più autentica della vita e per scoprire chi siamo veramente e che cosa vogliamo diventare come società?

Abbiamo molta strada da fare. Perché? Perché non abbiamo ancora compreso profondamente: «non posso guardare fuori di me. Sono così combattuto dentro, c'è una grande guerra dentro di me. Sono così limitato e non mi piacciono le nuove idee perché non mi appartengono», questo è ciò che sento quando viaggio nel mondo. Le persone sono chiuse in quelle idee e non possono espandersi. E quando iniziano ad espandersi dicono: «io sono migliore di te, sono più istruito, ho un'economia migliore, ho un sistema politico migliore, un sistema religioso migliore, un'assistenza sociale migliore della tua». E diventa davvero confuso, ognuno sembra pensare di essere migliore dell'altro, senza rendersi conto che viviamo tutti nello stesso mondo. L'Italia non è diversa dal Sudafrica o dalla Corea o dalla Cina o dall'America, l'Europa non è diversa dal continente australiano o dal Sud America, dal continente africano. Siamo tutti uguali. Sì, parliamo lingue diverse, questo è il bello di noi; abbiamo culture diverse, questo è il bello di noi; abbiamo un modo diverso di fare le cose, ma questo è il bel fiore in

ognuno di noi. Come possiamo vivere insieme e cominciare a guardare la bellezza dell'altro? Come possiamo farlo?

Credendo in me stesso. Questa è la parte più difficile della mia vita. Hai un'idea di quanto spesso mi abbatto? So che tu non lo fai, ma io sì. Mi abbatto così tanto che a volte non riesco nemmeno ad alzarmi dal letto. Non credo in me stesso, in niente che valga la pena fare, e poi guardo gli altri, sembrano così incredibili. Come potrò mai raggiungerli? È totalmente impossibile per me raggiungerli, perché sono così avanzati e più spirituali e più belli, e... non sono diversi da me. Li guardo e mi vedo in basso, mentre loro li vedo in alto senza rendermi conto che non posso fare così. Devo svegliarmi e rendermi conto che non sono diverso. Ho così tanto da imparare da te. Tu hai così tanto da imparare dalle persone del tuo mondo. Abbiamo tutti così tanto da imparare gli uni dagli altri. Così possiamo imparare a riconoscere la bellezza dell'altro nella nostra differenza. Non tutti diventeranno sciamani. No, non possono. Non tutti possono diventare camionisti, non tutti possono diventare piloti, non tutti possono diventare apicoltori... ma possiamo imparare quanto è bello ognuno di loro. E quando li guardi, sono così belli e meravigliosi. Nella mia prossima vita andrò ad una scuola di trucco dove potrei imparare a truccarmi per essere più bello. Ecco come penso molto spesso. Un giorno potrei andare in Cina e avrò un'operazione per avere delle gambe lunghe, perché è così bello quando vedo quelle persone delle grandi montagne della Svizzera che hanno delle gambe lunghe. Ora sappiamo perché le hanno. Devono guardare oltre le montagne. Quando hai le gambe lunghe puoi guardare sopra le montagne, e anch'io voglio essere come loro. In questo modo ci limitiamo così tanto.

Il cambiamento in grado di fare la differenza avviene nella profondità dei nostri cuori e, come lei stesso ci ricorda, "solo sciogliendo il ghiaccio nel suo cuore, l'uomo ha la possibilità di cambiare e di usare saggiamente la sua grande conoscenza". Come è possibile questo processo?

Qualche giorno fa ho avuto delle sessioni individuali; c'era una persona di una piccola isola al largo dalla costa orientale dell'Australia, un'altra dalla grande città di Los Angeles, un'altra ancora da un piccolo villaggio nel nord della Germania, dalla grande città di Miami,... davvero interessante. Negli ultimi anni ho lavorato con persone di tutto il mondo, è così interessante... Amo il mio lavoro, amo davvero il mio lavoro. Mi dà la possibilità di comprendere meglio me stesso, perché apro il mio cuore e vedo. Ieri mi stavo preparando a uscire a fare una passeggiata e ho ascoltato la mia musica con le cuffie, mi sono vestito e ho aperto la porta. Fuori dal mio appartamento, dall'altra parte della porta c'era un poliziotto che era lì per un vicino. Avevo le cuffie, quindi non potevo sentire cosa stava succedendo, e poi ho capito che il mio vicino, che non conosco molto – l'ho incontrato un paio di volte – ma so che non può uscire a causa del Corona virus, quindi ci siamo solo salutati. Allora ho capito che ho tanto da fare per divenire un essere umano migliore. Ho così tanto da imparare per vedere l'energia delle persone e leggerla correttamente. Mi sono reso conto che il ghiaccio nel mio cuore è cresciuto di nuovo perché sono stato in isolamento, sono solo, non posso abbracciare mia moglie, non posso abbracciare i miei figli, non posso abbracciare i miei nipoti, e non posso parlare con i miei vicini, e poi comincio a vivere in un mondo così buio e congelato. Quest'esperienza mi ha fatto capire che ho bisogno di sciogliere il ghiaccio nel mio cuore, «solo sciogliendo il ghiaccio nel cuore dell'uomo, l'uomo ha la possibilità di cambiare e iniziare a usare la sua conoscenza in modo saggio». Abbiamo così tanto da imparare gli uni dagli altri, ma questo significa che dovremo sciogliere il ghiaccio nel nostro cuore. Non per gli altri, ma per noi stessi, in modo da poterci aprire ed essere disposti ad accogliere ciò che ci arriva. In modo da diventare consapevoli di non essere diversi dagli altri. E insieme possiamo aiutarci a vicenda, e quell'incredibile conoscenza che abbiamo in tutti noi, potremmo effettivamente usarla saggiamente, e il mondo in cui viviamo cambierà letteralmente, fisicamente, psicologicamente, emotivamente e spiritualmente. Capisci cosa intendo? E questo è il pensiero dello sciamano. Questo è il mondo dello sciamano.

Puoi descrivere “GAIA AS IS & TO BE” utilizzando parole ed immagini atte a simboleggiarla. In altri termini quali immagini potrebbero esprimere, secondo il tuo personale punto di vista, il nostro Pianeta nel tempo attuale e nel tempo futuro che ti auspichi?

L'unico essere su questa Terra che può fare dei cambiamenti è il mondo umano. Il mondo animale non può fare cambiamenti, il mondo vegetale non può farlo, il mondo minerale non può farlo. E gli elementi del fuoco, dell'acqua e dell'aria non possono farlo. Solo gli esseri umani possono farlo. Così quando parliamo di Gaia,

questa incredibile terra su cui viviamo... nel mondo indigeno da cui provengo abbiamo delle tradizioni antiche dove facciamo le nostre cerimonie celebrando le cose della nostra vita. Perché «la vita è una cerimonia, degna di essere celebrata con una cerimonia – ogni singolo giorno». Ieri sera stavo camminando, e la luna nuova di due giorni splendeva su di me. Sono andato dal Grande Albero che è l'albero di mia madre, l'“albero pigro”, il salice. È composto da quattro alberi dalla stessa radice che sono mia madre e mio padre, e poi mia moglie Sinikka, e in lontananza me stesso. Così ho guardato l'albero, e mi sono connesso con mia madre e mio padre, e l'ho celebrato come faccio ogni volta che vado a quell'albero. Ricordo le loro vite, mia madre e mio padre e i miei antenati, e come la mia Sinikka è venuta nel loro mondo e ha creato un ramo di un altro mondo. Abbiamo la stessa radice. E poi io che lotto con me stesso sentendomi spesso distante da tutti gli altri, non rendendomi conto che vengo dalla stessa radice. Ogni volta che vado a quell'albero, devo ricordare a me stesso che sono della stessa radice. E così ho celebrato la luna nuova. Ho fatto la mia cerimonia. Era passata la mezzanotte, la luna stava appena tramontando, una bella, bellissima notte. Perché spesso sono così occupato nella mia mente che mi dimentico di fare le mie cerimonie, di celebrare la mia vita. E dopo averlo fatto, e dopo essermi allontanato dal Grande Albero, mi sentivo davvero alto e potente, e l'unica cosa che potevo dire era «Hoho! Ho camminato alto e potente come sono destinato ad essere». Beh, l'idea è che dovrei farlo per tempi e tempi a venire. Quindi abbiamo tutti così tanto da imparare. I nostri sistemi di credenze non sono diversi dal mondo sciamanico antico alla religione più moderna, perché appartengono l'uno all'altro. Pensiamo di essere divisi perché veniamo da colori diversi, o da un continente diverso o da una lingua diversa, ma siamo tutti uguali. E poi ci dimentichiamo di celebrare questo incredibile mondo naturale da cui siamo circondati. Ieri sera mentre camminavo ho visto una giovane volpe che saltava da una roccia. L'ho salutata e lei si è fermata e mi ha guardato. Ho pensato «Hoho! Questa volpe significa qualcosa per me», che ho la capacità di essere curioso, ma spesso non la sento. L'altro giorno stavo camminando e ho visto un'aquila su un albero. Ho toccato il mio cuore e ho detto «Hoho! Un giorno voglio essere come lei». Voglio imparare da lei, per rendermi conto di come sono immenso dentro di me. E poi naturalmente il mondo vegetale, tutti i fiori, ogni bel fiore, anche nel buio della notte se ne possono vedere i colori. Diciamo grazie a coloro che portano gioia ai nostri occhi, così ho fatto io, non conosco i loro nomi, ma li guardo e mi fanno sentire bello. Tocco il Grande Fiume, che scorre così dolcemente. Quando vivo mi sembra di vivere come un'acqua impetuosa, incontrollabile, che scorre nel mondo. Questa è la nostra bellezza.

Bibliografia e link di riferimento

Angaangaq A., sito web: <https://icewisdom.com/it/>

Angaangaq A., (2012). *Sciogliete il ghiaccio nei vostri cuori. Come possiamo cambiare il mondo con un cuore libero*. Reggio Emilia: Verdechiaro

Angaangaq A., Babel A., (2017). *La saggezza dello sciamano. 21 cerimonie per la vita di tutti i giorni*. Firenze: Terra Nuova

Angaangaq A., (2012). *Il senso degli eschimesi per l'acqua. Fare della propria vita una cerimonia* in Water for Unity. Agire sulla memoria dell'acqua per cambiare il mondo. Giaveno: Amrita

Angaangaq A. e altri capi indigeni. *Bridgewalkers*. Documentario vincitore del Cosmic Angel Awards 2014 – Audience Choice. Kara Rhodes - One River Productions, USA, 2014 – [link](#)

Angaangaq A. mentore del progetto *Stella Polaris* Ulloriarsuaq* – [link](#)

Müller A., (2016). *Angaangaq Angakkorsuaq* pubblicato nella rivista Il Polo

Tesolin M.S., (2016). *Angaangaq, lo sciamano che scioglie il ghiaccio nei cuori* pubblicato nella rivista Il Polo

Fotografia di Sven Nieder - www.sven-nieder.de

***Dr.ssa Alessandra Bracci** - Manager presso una multinazionale automotive e vincitrice di premi nazionali ed internazionali nel marketing. Responsabile area editoriale ANEB. Capo Redattore della rivista MATERIA PRIMA - Rivista di Psicosomatica Ecobiopsicologica. Autrice di pubblicazioni in ambito scientifico.

Translated by **Adelgunde Müller** - Soul Voice® Teacher and Practitioner, free-lance in terapie alternative, interprete, collabora con Icewisdom organizzando eventi in Italia e traducendo i libri di Angaangaq.

