

# I Libri della Nuova Era



*Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un albero nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature.*

*Iscriviti alla newsletter su [www.etadellacquario.it](http://www.etadellacquario.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi.  
Riceverai in omaggio un estratto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: Adobe Stock - Hasan Raj

© 2022 Edizioni L'Età dell'Acquario  
L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.  
Via Savonarola 6 - 10143 Torino

Prima edizione: agosto 2022  
ISBN 978-88-3336-366-0



Stefania Montagna

L'APPRENDISTA  
SCIAMANO

 *Edizioni*  
*L'Età dell'Acquario*



# L'APPRENDISTA SCIAMANO

*Ai miei figli, Lorenzo, Carolina e Marina  
A Mara, dispensatrice d'illuminante verità e saggezza  
A tutti i viaggiatori verso l'Infinito  
che vogliono vedere dispiegarsi  
la meravigliosa bellezza della vita  
al di là delle apparenze ordinarie*



## Introduzione

Lo sciamanesimo è una via d'accesso al mondo spirituale, è una pratica di diretta rivelazione.

Le origini dello sciamanesimo si perdono nella notte dei tempi, provengono dagli albori dell'umanità e si diffusero in tutto il mondo mantenendo forti similitudini tra loro.

Lo sciamanesimo è nato con l'uomo, viene prima della medicina e prima delle religioni.

Attualmente, pratiche sciamaniche sono sopravvissute fin dall'antichità, in aree diverse, dalla Siberia alle zone artiche presso gli eschimesi, nelle tradizioni dei nativi americani del Nord America, nel Sud America tra le foreste amazzoniche, nell'Africa, nelle tribù aborigene dell'Australia e nelle isole indonesiane.

Lo sciamano è colui che, passando allo stato estatico o sciamanico di coscienza, raggiunge realtà spirituali dalle quali può attingere per sé stesso e per gli altri: conoscenza, saggezza, guarigione.

Il termine sciamano, deriva da «shaman» che, nella lingua tungusa della Siberia, significa «colui che compie il viaggio» e anche «colui che vede nel buio», indica una persona in grado di fare da tramite tra uomini e spiriti.

Lo stato sciamanico di coscienza può essere raggiunto, in

modo sicuro ed efficace, attraverso il suono ritmico e ripetitivo del tamburo. Lo sciamano viaggia nel Mondo Inferiore, oltre le profondità della Terra, e nel Mondo Superiore oltre le stelle, va in questi mondi benevoli dove esiste solo amore, compassione, saggezza e capacità di guarigione, per incontrare i suoi alleati: animali guida e maestri spirituali.

Ovunque si trovi lo sciamano, è sempre al centro del mondo e attraverso l'Albero del Mondo può oltrepassare la realtà ordinaria e andare verso l'alto o verso il basso.

Lo sciamano viaggia anche nella realtà spirituale del Mondo Intermedio accompagnato dai suoi alleati.

Il suono monotono del tamburo permette allo sciamano di viaggiare in realtà spirituali mantenendo sempre il collegamento con la realtà ordinaria, è «il cavallo dello sciamano» o «il filo di Arianna».

Per lo sciamanesimo, tutto ha uno spirito: animali, piante, pietre e anche gli oggetti.

L'antropologo americano Michael Harner, uno dei maggiori studiosi di sciamanesimo, dopo aver compiuto i suoi studi in molte diverse tribù, ha constatato che nelle varie tradizioni ci sono degli elementi basilari comuni come il viaggio e il suono monotono del tamburo.

Gli elementi basilari dello sciamanesimo possono essere utilizzati con semplicità nella nostra vita quotidiana, come viene dimostrato in questo libro, per poter avere risposte, aiuti, consigli e per ristabilire l'armonia in noi e nel mondo che ci circonda.

Questo libro conduce, attraverso la leggerezza e la semplicità di un racconto, nel mondo dello sciamanesimo in modo sempre più approfondito e ampio.

Il lettore fa esperienza di metodi sciamanici basilari, fondamentali e iniziatici.

Nella prima parte del libro si accede alla Cerimonia della Sacra Pipa, più avanti al Cerchio Sciamanico; si sperimenta il Viaggio per conoscere l'animale guida, il Viaggio per conoscere il maestro spirituale, fino a esperienze avanzate come il Recupero dell'Anima e l'Estrazione Sciamanica, altre con gli Spiriti della Natura, altre ancora di divinazione come la Lettura del sasso, fino a immergersi in movimenti sciamanici come i Passi Magici.

Seguendo l'insegnamento all'apprendista sciamano e le esperienze pratiche che ne derivano il lettore ne viene inevitabilmente coinvolto.

Nel racconto viene preso in considerazione più volte come strumento fondamentale e spiegato nei suoi punti cardini l'Ho'oponopono, metodo hawaiano per la soluzione dei problemi, anch'esso di origini sciamaniche.

Un altro aspetto importante che viene mostrato e vissuto attraverso la lettura di questo libro è la stretta correlazione tra lo sciamanesimo e arti marziali interne come il Qi Gong, il Nei Kung e il Bagua Zhang.

## India

Erano i primi di dicembre, avevo in mano i biglietti per l'India, partenza il 2 gennaio e ritorno il 31 dello stesso mese, finalmente una lunga vacanza insieme in totale libertà, io e Wanagi. Ero entusiasta, tutto sarebbe andato nel migliore dei modi, avevamo programmato: la prima metà del mese a Kovalam nella parte sud dell'India, con pratica di Ashtanga Yoga dal maestro Lino Miele; la seconda metà al nord, a Rishikes, lui sarebbe andato dalla sua guru Shanti Mayi e io a praticare Ashtanga yoga con il maestro Kamal Singh.

Durante il mese ci eravamo sentiti al telefono quasi tutti i giorni. Mancavano dieci giorni alla partenza, Wanagi aveva portato a sciare qualche giorno il figlio Tiberio, ma una brutta caduta aveva causato la distorsione del suo ginocchio destro.

Wanagi si era così trovato zoppicante, quel giorno mi aveva chiamata disperato, così preso da tutto quel dolore che dubitava di riuscire a partire per l'India. In un attimo tutto il progetto del viaggio stava quasi andando distrutto, c'è voluta la mia incrollabile positività per dare a lui fiducia e conforto.

«Per fortuna è solo una distorsione invece che rottura di legamenti o frattura! Le distorsioni, anche se sono molto do-

lorose, passano facilmente», l'ho incoraggiato, e lui «Ho un male folle! Mi è impossibile appoggiare il piede a terra!».

«Posso aiutarti da lontano, con un antico procedimento delle nostre campagne, si chiama "I Pegnatti", serve per far passare velocemente le slogature, sono stata iniziata da un'anziana signora e quindi posso farlo per te».

Con tutta la sua aperta fiducia, mi ha risposto «Sì! Certamente! Subito, ora!».

Ho atteso l'ora perfetta per il procedimento «I Pegnatti», doveva combaciare con i miei impegni, visto che avrei dovuto ripeterlo per più giorni fino a risoluzione del trauma.

Sono andata a raccogliere l'occorrente: carboni e paglia da mettere nel pentolino con acqua. Avevo imparato «I Pegnatti» da Albina.

Albina era stata la donna delle pulizie di mia nonna e, visto che a quel tempo insieme alla mia famiglia vivevo nella stessa casa dei nonni, mi portava tutti i giorni all'asilo; per lei ho nutrito un rispettoso affetto che si è mantenuto nel tempo.

Da adulta, ero ricorsa ad Albina per una gravissima slogatura con ferita lacero-contusa alla caviglia sinistra. L'incidente era avvenuto mentre lavoravo, stavo suturando, in anestesia locale, una ferita all'addome di un cavallo, quando il padrone sbadatamente ha urtato in modo violento contro un secchio metallico. Il rumore improvviso ha spaventato il cavallo e questo si è buttato in avanti pestandomi la caviglia con un arto posteriore, di conseguenza sono caduta a terra torcendo la caviglia stessa rimasta sotto lo zoccolo.

Con un immenso dolore, sono riuscita ugualmente a terminare la sutura e poi sono stata accompagnata al pronto soccorso.

All'ospedale, dopo la diagnosi, visto che mancavano segni di frattura, avevo firmato e me n'ero andata rifiutando

l'immobilizzazione della parte. Sapevo quello che poteva fare Albina, avevo una fiducia estrema; uscita dall'ospedale sono andata subito da lei e in cinque giorni ero completamente guarita.

Sì, «I Pegnatti» avrebbero funzionato anche per Wanagi, ci avrei messo tutto l'ardore, la passione nella preparazione e tutta la fiducia sul benefico risultato finale.

Giorno dopo giorno mi confrontavo con Wanagi, i risultati erano sorprendenti, stava migliorando a ogni procedimento effettuato, anche il suo umore era migliorato, aveva completamente smesso di parlare di cose tristi che a lui erano toccate e a difficoltà che si trovava sempre davanti. Al quarto giorno, il procedimento era terminato, i segni mostravano risoluzione del trauma. Infatti era vero, Wanagi riusciva a camminare quasi completamente bene e senza più dolore, ormai era pronto a partire con gioia prima per l'Italia e poi per l'India.

Wanagi è arrivato in Italia qualche giorno prima della nostra partenza per l'India, abbiamo così trascorso felicemente il capodanno al mare. La temperatura esterna era veramente bassa, un vento tagliente raggelava le ossa, ricordo che lui era stupito da tanto freddo in un luogo così sul mare, certo il clima era ben diverso da quello sempre temperato di San Francisco.

Io e Wanagi ci eravamo conosciuti a Santa Fe, al corso biennale per istruttori di sciamanesimo condotto da Sandra Ingerman. Solamente all'ultimo incontro del secondo anno, avevamo scoperto di amarci profondamente. Per un insieme di eventi le nostre strade erano rimaste divise per altri quattro anni, lui si era unito attraverso una cerimonia lakota, un vero matrimonio nativo, con una ragazza di Chicago che era rimasta incinta di lui, mentre io avevo continuato a vivere