

A. James

Gli Dei Danzanti

Alla riscoperta delle tradizioni afro-caraibiche
per il benessere fisico e spirituale

Dedica

*A Legba, che mi ha indicato la strada,
a Yemanjá, che mi ha cullato
fra le sue onde come una madre,
a Oxum, che ha illuminato la mia vita con l'amore,
a Xangô, che ha curato la mia sofferenza ascoltandomi,
a Iansã, che mi ha reso libera,
a Ogum, che ha rimosso tutti gli ostacoli dal mio cammino,
a Oxumaré, che ha trasformato i miei sogni in realtà,
a Nanã, che mi ha dato stabilità,
a Oxóssi, che mi ha fatto ritrovare la mia vera natura,
a Oxalá, che mi ha donato serenità,
a Pomba Gira, che mi ha svegliato dal sonno delle illusioni
e a Exú, che ha aperto nuove strade impreviste.*

PREFAZIONE

MAGIA E MEDITAZIONE DALLE TRADIZIONI AFRO-CARAIBICHE

Questo libro vuole essere una guida introduttiva alle tradizioni spirituali afro-caraibiche. Ha il proposito di fornire una conoscenza corretta di queste credenze, spesso distorte da pregiudizi o interessi commerciali e che invece custodiscono grandi tesori nascosti. La spiritualità afro-caraibica è in grado di aiutarci a migliorare la nostra vita quotidiana e ad affrontare con successo le sfide dell'esistenza.

Il libro comprende cinque sezioni. Le prime due sezioni hanno lo scopo di fornire le conoscenze teoriche necessarie sulla storia, sui concetti fondamentali e sulle figure mitiche delle religioni creole. Le sezioni successive sono di carattere più pratico e operativo. La terza sezione approfondisce la conoscenza degli aspetti rituali. La quarta sezione costituisce il cuore del libro e descrive tecniche ed esercizi pratici ispirati a diverse tradizioni e suddivisi in vari livelli di difficoltà, rielaborati sulla base dell'esperienza dell'autore, per adattarsi alle esigenze della vita di oggi. La quinta sezione comprende risorse utili allo svolgimento degli esercizi e dei rituali illustrati nelle sezioni precedenti.

Lo scopo del libro è di migliorare le condizioni di vita di tutti, quindi non sono presenti tecniche volte a causare danni o riferimenti a pratiche simili alla Macumba, ma solo rituali volti a ottenere risultati

positivi o a carattere difensivo che possono essere praticati da chiunque con il giusto approccio. Ci tengo a precisare anche che, fra le tecniche illustrate nel libro, non sono presenti rituali che comportino sofferenza per altri esseri viventi, come sacrifici animali. Anche se questi erano presenti in alcuni rituali tradizionali, nelle forme più moderne delle tradizioni creole si tende a evitarli in quanto non necessari. Non bisogna dimenticare che la sofferenza gratuita porta solo altra sofferenza. Al contrario, ai nostri giorni alcune religioni afro-caraibiche, come l'Umbanda, hanno assunto il ruolo di difesa dell'ambiente contro lo sfruttamento indiscriminato delle risorse da parte dell'uomo.

La guida è rivolta ai praticanti individuali, ma è utile anche come introduzione per chi fosse interessato a praticare in modo più tradizionale.

INTRODUZIONE

Le religioni sono nate con lo scopo di aiutare gli esseri umani a dare un senso all'esperienza del sacro attraverso riti e credenze condivisi. La relazione con il sacro nasce da un'esperienza personale, unica e sfuggente con il divino, difficilmente comprensibile e inquadrabile nelle categorie che utilizziamo solitamente. Per questo e per altri motivi, le varie religioni si sono quasi sempre allontanate dalla ricerca originaria per perseguire altri scopi, più comprensibili e a volte meno nobili: ricerca di coesione sociale, espressione della propria identità culturale, salvaguardia delle tradizioni, lotte per il potere e così via. Questo ha fatto sì che la promessa originaria da cui era nata questa ricerca, quella di relazionarsi in modo positivo con il sacro e dare un senso alla propria esistenza, spesso non sia stata mantenuta.

Per questo motivo alcuni hanno preferito prendere le distanze dalle religioni organizzate per condurre una ricerca spirituale basata sull'esperienza individuale e su una relazione personale con il sacro. Forse questo percorso, che costituisce un ritorno alla ricerca delle origini, è l'unico ancora possibile. Basandoci su questo presupposto, andremo a esplorare gli aspetti meno conosciuti delle tradizioni spirituali del nostro pianeta, per andare alla ricerca degli elementi più autentici della spiritualità.

È importante sottolineare che quelle esposte in questo libro sono considerazioni personali e non giudizi scientifici, dato che la spiritualità non rientra nel campo delle scienze esatte e l'unico elemento realmente valido è l'esperienza personale. Non esistono dati oggettivi su cui basarsi che permettano di misurare la validità di una tradizione rispetto a un'altra e ciò che funziona per qualcuno può non avere alcuna utilità per qualcun altro.

LA SPIRITUALITÀ DI ORIGINE AFRICANA

Dalla fine degli anni '60 del secolo scorso si è manifestato un interesse verso forme alternative di spiritualità, diretto soprattutto verso le tradizioni spirituali provenienti dall'oriente e, in misura minore, verso lo sciamanesimo, le tradizioni celtiche e le credenze dei nativi americani. Nella maggior parte dei casi, queste tradizioni sono state modificate per renderle comprensibili al grande pubblico o per sfruttarle a scopo commerciale. Se è vero che la grande diffusione di concetti nuovi ha permesso di conoscere aspetti finora sconosciuti di alcune tradizioni e per alcuni è stato possibile iniziare un nuovo percorso di ricerca, spesso, però, l'unica utilità di queste pubblicazioni è stata di fornire generici consigli di autostima e benessere personale, senza dare quel cambiamento che molti cercavano. Da questa ricerca fino a pochi decenni fa sono state escluse le tradizioni di origine africana, considerate troppo primitive dalla maggior parte delle persone e studiate principalmente per una

maggiore conoscenza delle proprie radici da parte delle popolazioni di colore degli Stati Uniti e di altre zone del Sud America.

PERCHÉ INTERESSARSI ALLE TRADIZIONI AFROAMERICANE OGGI?

Le tradizioni di origine africana hanno molte attrattive per chi è interessato oggi alla ricerca spirituale. Innanzitutto sono tradizioni estremamente vitali, la cui catena di trasmissione non si è mai interrotta, a differenza di altre che ormai hanno solo un interesse di tipo storico, dato che ne restano solo pochi frammenti e il nucleo centrale è andato perduto. In secondo luogo, offrono una saggezza molto concreta, estremamente utile per la vita di tutti i giorni, perché nata dalla quotidianità e dalla conoscenza della natura. Nelle tradizioni africane il soprannaturale non è mai lontano o idealizzato, ma è sempre al servizio del naturale e un tutt'uno con esso.

Se è vero che le tradizioni nate in Africa sono legate a un tipo di società più primitivo rispetto a quello attuale, è anche vero che durante il tempo, a causa dell'insediamento di molte persone provenienti dall'Africa nel Nuovo Mondo per via della tratta degli schiavi e della conseguente diaspora, queste credenze si sono adattate a contesti diversi e si sono mescolate con altre credenze, europee o dei nativi americani, dando luogo a forme di spiritualità nuove ed estremamente interessanti. In questo libro ci concentreremo maggiormente sulle tradizioni che si sono sviluppate

in varie zone del continente americano, che chiameremo per semplicità afro-caraibiche.

COSE CHE MOLTI NON SANNO: FALSI MITI E GRANDI VERITÀ

Le tradizioni afro-caraibiche sono circondate ancora oggi da un'aura di timore, perché subiscono le conseguenze di secoli di pregiudizi nei confronti di tutto ciò che è africano. Questo aspetto è stato amplificato dalla superficialità con cui i media hanno trattato e continuano a trattare queste tematiche, esasperandone gli aspetti negativi, al solo scopo di fare audience. Se è vero che esistono angoli oscuri al loro interno, si può dire lo stesso anche di altre tradizioni. Basti ricordare che nel corso della storia molte religioni hanno giustificato le peggiori atrocità e in alcuni casi questo accade ancora oggi. Ma lo scopo del nostro viaggio è di conoscere gli aspetti più puri di una tradizione autentica e rispettabile.

Queste credenze hanno permesso alle popolazioni creole del Nuovo Mondo di sopravvivere in condizioni di vita estreme e di superare enormi sofferenze. Anche oggi continuano a rappresentare una risorsa incredibile in paesi dove la vita è molto difficile. Inoltre, a differenza delle maggiori religioni monoteistiche, hanno permesso a categorie tradizionalmente discriminate, come le donne e gli omosessuali, di vivere con dignità e di raggiungere posizioni molto importanti all'interno delle comunità religiose. Si tratta di tradizioni

che ancora oggi hanno molto da offrire a chi è in grado di superare i pregiudizi e di vedere al di là delle apparenze.

FUNZIONA, PERCHÉ FUNZIONA?

Quando un neofita o un semplice curioso proveniente da altre tradizioni si avvicina a questo mondo e chiede al praticante come mai ha fatto questa scelta, in genere la risposta è: «Perché funziona!». Se seguite in modo autentico e non come l'ennesima moda del momento, esse dimostrano sempre la propria efficacia perché sono basate sulla concretezza della vita.

L'efficacia di conoscenze di origine così primitiva non deve stupire, perché gli esseri umani di oggi, nonostante ciò che amiamo credere, non sono poi molto diversi da quelli di millenni fa. Quindi intraprendere questo cammino non è un viaggio nell'ignoto, ma un ritorno alle nostre radici primordiali che, se intrapreso in modo corretto, può riservarci grande gioia e grandi soddisfazioni, perché la maggior parte dell'insoddisfazione e dei problemi dell'uomo di oggi nascono dall'alienazione dovuta all'allontanamento dalle proprie origini.

L'allontanamento dalle nostre origini ci ha privato dell'elemento più importante che è in grado di dare un senso alla vita, la gioia di vivere. La caratteristica peculiare delle tradizioni afro-caraibiche, come testimoniato da coloro che le praticano, è quella di guarire il

nostro cuore, restituendogli la gioia di vivere e la connessione con il proprio essere autentico. Questo libro vuole essere una guida introduttiva per chi è interessato a conoscere le basi delle tradizioni afro-caraibiche, per partire in un viaggio alla riconquista della gioia e dell'autenticità.

Boa Viagem!

PARTE I

STORIA DELLE RELIGIONI AFRO-CARAIBICHE

*La razionalità non è in grado
di condurre alla felicità.*

*Per raggiungerla bisogna imparare
ad ascoltare il proprio cuore.*

STORIA E DIFFUSIONE DELLE TRADIZIONI AFRICANE NEL CONTINENTE AMERICANO

Per comprendere correttamente le tradizioni afro-caraibiche, è necessario fare una breve sintesi degli avvenimenti che hanno portato alla loro formazione. Su questo argomento esistono già molte trattazioni da parte di eccellenti studiosi, alcuni delle quali sono indicati fra le letture consigliate alle fine del libro e a cui rimandiamo per eventuali approfondimenti.

Dai primi del XVI secolo fino alla fine del XIX secolo le nazioni europee deportarono in America un numero enorme, difficile da stabilire ancora oggi, di persone provenienti dall'Africa tramite il commercio degli schiavi. Le stime attuali parlano di almeno 12,5 milioni di persone, dei quali solo una parte sopravvisse al viaggio. La maggior parte degli schiavi proveniva dall'Africa centro-occidentale, in particolare dal Golfo di Guinea e venne trasportata nelle colonie dei vari paesi, inizialmente in Brasile e nelle isole dei Caraibi e in seguito anche verso il Nord America. Gli schiavi appartenevano a varie etnie con culture e tradizioni diverse e venivano sistematicamente separati e mescolati tra loro per evitare ribellioni. Anche se era severamente proibito continuare a seguire le proprie credenze, riuscirono in parte a mantenerle, camuffandole con quelle dei propri oppressori. In questo processo, l'influenza culturale di alcuni gruppi etnici incise più di altri. Fra i gruppi che

esercitarono un peso maggiore, vi furono gli Yoruba, che provenivano dalle zone dell'attuale Nigeria, i Fon dal Benin, gli Ewe dal Togo, gli Akan dalla Costa d'Avorio e dal Ghana e i popoli Bantu provenienti dall'Africa centrale come i Kongo e i Mayombe.

IL SISTEMA RELIGIOSO DI ORIGINE AFRICANA

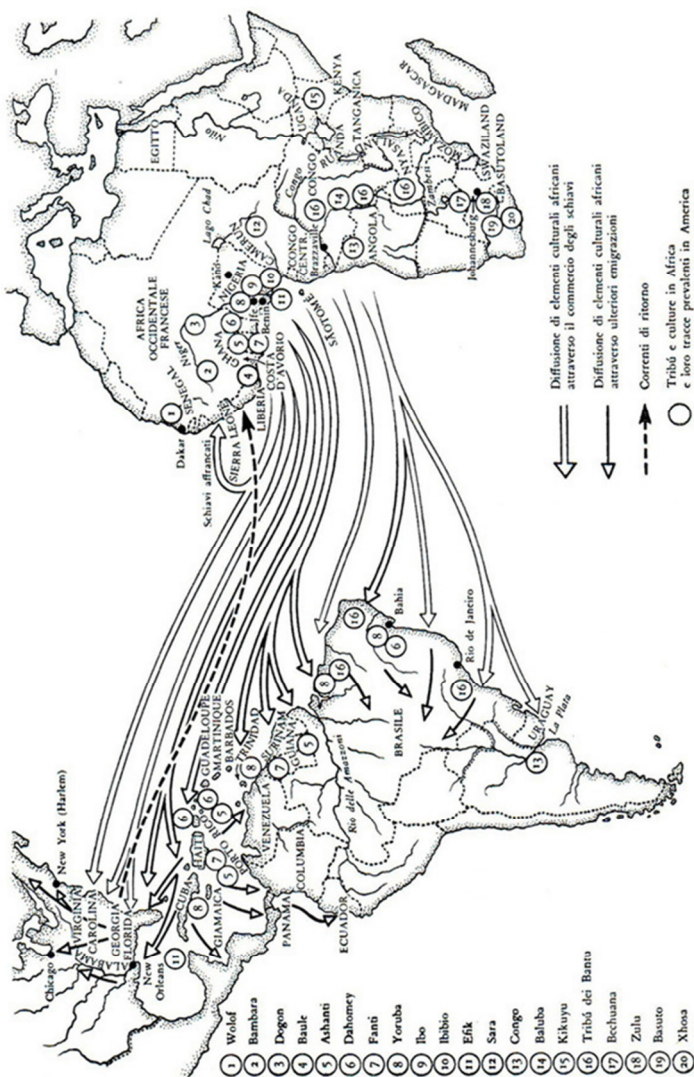
Le credenze della maggior parte dei popoli dell'Africa occidentale avevano in comune un sistema religioso con al centro un dio creatore e al di sotto una miriade di divinità minori, che incarnavano i vari aspetti del potere divino e fungevano da mediatori tra gli esseri umani e la divinità suprema. Diversamente da altre religioni, le divinità non erano considerate distanti, ma intervenivano nella vita degli uomini ed erano accessibili a tutti tramite riti e offerte. La visione della vita dei popoli africani prevedeva tre regni dell'esistenza, non separati ma interdipendenti: il regno degli umani, il regno degli spiriti e il regno degli Antenati. Sia gli spiriti che gli Antenati potevano influire sulla vita degli esseri umani fornendo aiuto o creando impedimenti. Nelle credenze di alcuni popoli era prevista anche una forma di reincarnazione in cui gli Antenati rinascevano nell'ambito della stessa comunità per aiutare i propri discendenti.

Le divinità principali della cultura Yoruba erano chiamate Orishas e non erano onnipotenti e onniscienti, ma ognuna esercitava il potere

nell'ambito della propria sfera di influenza specifica. I più noti erano: Shango dio del tuono e dei fulmini, Obatalá o Orisanla, dio del successo e del fallimento, della ricchezza e della povertà, Ogum, dio dei fabbri e dei guerrieri, Orunmila, dio della saggezza e della divinazione, protettore dei sacerdoti, Eshu o Elegba il messaggero degli dei, Oshun, dea dei fiumi e della sensualità e Yemanjá, regina del mare e simbolo dell'amore materno.

Con l'arrivo degli schiavi questi concetti si diffusero nel Nuovo Mondo, dando vita a nuove credenze basate su un fondo comune, ma con differenze da una zona all'altra, dovute all'influenza della cultura dei colonizzatori locali o dei popoli indigeni che abitavano già queste terre. Lo vedremo in dettaglio nel prossimo capitolo.

Fig. 1 - I paesi di provenienza e di arrivo della tratta degli schiavi



INDICE

	Pag.
Prefazione	7
Introduzione	9
Parte I - Storia delle religioni Afro-Caraibiche	15
Storia e diffusione delle tradizioni africane nel continente americano	17
Brasile: Candomblé, Macumba e Umbanda	21
La Biotransenergetica: il trance in chiave moderna	27
Caraibi: Vodou e Santeria cubana	28
Stati Uniti: Hoodoo e Vodou di New Orleans	42
Parte II - Gli Archetipi Mitici	47
Gli archetipi della tradizione	49
Orixás	55
Loa	71
Gli Antenati	91
Parte III - I Rituali	93
Ritualità	93
Cosa è il trance	98
Il canto e la danza	98
La pratica oggi	101

Simboli sacri	103
Offerte rituali	106
Erbe e oli	107
Amuleti e talismani	118
Parte IV – Le Tecniche	123
Gli Dei danzanti	125
Tecniche base	131
Pulizia spirituale degli ambienti e della persona	131
Tecnica di meditazione	136
Rituali di apertura dei cancelli	139
Trovare la propria guida	142
Nutrire gli Antenati	143
Tecniche intermedie	147
Meditare con gli Orixás	147
Offerte agli Orixás	157
Incontrare i Loa	172
Rituali degli elementi	185
Tecniche avanzate	199
Meditazioni e offerte di livello avanzato	199
Orixás Cruzados	208

Sogni: concretizzare l'archetipo	211
La scatola dei ricordi	215
Pronto Soccorso Spirituale	219
Parte V – Appendice	233
Pontos Riscados	235
Vevè	241
Preghiere e Invocazioni	251
Glossario	257
Lecture Consigliate	267
Siti Consigliati	271

LA COLLANA RITORNO ALLE ORIGINI

Negli ultimi decenni molti hanno deciso di portare avanti una ricerca spirituale personale. Forse questo percorso, che costituisce un ritorno alle origini, è l'unico ancora possibile. Basandoci su questo presupposto, andremo a esplorare i lati meno conosciuti delle tradizioni spirituali del nostro pianeta, per trovare gli aspetti più autentici della spiritualità.

