

Monaca buddista a 20 anni. Eremita e poi psicologa, oltre che sciamana. La storia di una donna che ha speso una vita a esplorare l'animo umano

DI **Andrée-Marie Dussault**

Tempo di lettura: 8'30"

Siamo in un bar nel centro di Chiasso. Entra, minuta, con un mantello e un cappellino di lana di colore chiaro, sembra una fatina. In verità, è una dragonessa, è una guerriera di luce, Selene Calloni Williams. Arriva da Milano. La sera prima ha fatto uno spettacolo al Teatro Manzoni, davanti a 850 persone, ispirato del suo ultimo libro, «Diario di una sciamana, il cammino segreto di una monaca guerriera». «È stato pazzesco. Abbiamo avuto 12 minuti di applausi. Non me lo aspettavo, alla fine piangevo!»

Nata a Milano, è stata ordinata monaca buddista a 20 anni in Sri Lanka, ha fatto l'eremitaggio nella foresta. Dopo la morte del suo maestro e dopo aver tolto la tunica arancione, ha continuato a studiare diverse tradizioni buddiste, viaggiando in Mongolia, in Siberia, in India. È particolarmente appassionata del Vajrayana, il buddismo tibetano. Da 12 anni, approfondisce il Shingon, il buddismo esoterico - cioè riservato a un gruppo di iniziati - giapponese e lo yoga giapponese. «Niente a che vedere con lo yoga di salotto o di palestra che si fa oggi!»

Tradizioni ancorate nella natura

Sulla mano sinistra ha un tatuaggio: una piccola stella a sei punte con il loto a 1000 petali al centro. Se lo è fatto fare quando aveva 19 anni. Spiega che è un simbolo del famoso yogi e filosofo indiano Sri Aurobindo, di cui il suo maestro, Michael Williams (dal quale ha preso il nome), era un discepolo. «Michael era uno sciamano vero, mi portava presso gli autoctoni nella foresta in Sri Lanka, mi ha trasmesso tanto».

Selene dice che ha «un passato buddista molto forte». Infatti, ha passato 40 anni ad approfondire le tradizioni buddiste e sciamaniche del mondo. «Il buddismo e lo sciamanesimo si intrecciano. Non sono religioni metafisiche, sono tradizioni ancorate nella natura, nella realtà concreta». Afferma che il tantrismo è la



ché ognuno di noi ne mette uno sulla scena della vita e quando scopriamo qual è, tutto si risolve». Aggiunge che l'orfismo - un movimento religioso e filosofico dell'Antica Grecia sviluppato intorno al culto del dio Orfeo, legato alla bellezza e agli arti - «è il tantrismo della nostra tradizione». «Ci sono riti orfici, e anche pitagorici - associati alla scuola fondata dal matematico e filosofo Pitagora -, molto simili ai riti tantrici».

L'incontro al Monte Verità

Qui in Ticino, a Monte Verità, Selene ha conosciuto lo psicanalista americano James Hillman negli anni 90, con cui ha fatto un'analisi e ha collaborato. «La psicologia di Hillman è archetipale, politeista, alchemica». Nel suo approccio terapeutico ha integrato gli insegnamenti della psicologia archetipale di Hillman. Quando lui ha lasciato il corpo nel 2011, ha trasmesso a Selene la sua eredità, con alcuni diritti per i suoi scritti.

Nel 2006, ha fondato la Imaginal Academy.

L'EREDITÀ

Michael Williams mi portava presso gli autoctoni nella foresta in Sri Lanka, mi ha trasmesso tanto

I VANTAGGI

Vedere la gente trarre vantaggi da quello che faccio dà un senso al mio lavoro che punta su corpo e mente

Consigli di lettura



IL DIARIO UNA LUNGA STORIA SINO AL TICINO

Dall'Italia, allo Sri Lanka dove è stata eremita sino al Ticino, dove vive. Un libro che racchiude una intera, intensa vita.

Lavora 7 giorni su 7 tutto l'anno

Nella nostra società, viviamo quasi esclusivamente nella mente, prosegue. «La gente entra nella razionalità perché ha paura; la mente dà l'impressione che si può controllare la realtà. Questo placa un po' l'ansia, ma rimaniamo prigionieri della mente». Dice che per uscirne, l'unico modo è vincere le paure, andando oltre, verso il pensiero del cuore, verso l'estasi. «È solo nell'estasi che l'umano conosce veramente».

Per sciogliere le paure, prima devono essere risolte le immagini non pacificate (non le piace la parola «trauma») di sé e degli antenati. «Se queste vengono risolte, le paure si sciolgono e si riesce ad uscire dalla mappa mentale pervedere col cuore». Stima che dobbiamo vivere nel corpo, altrimenti, siamo ostaggi dalla mente. «La meditazione e lo yoga passano per il corpo; si lavora sulla respirazione, sugli organi interni, sullo scheletro». Come trascorre le sue giornate Selene Calloni Williams? Dalle 6:30 alle 11:00, «fa delle cose» (lavora), 7 giorni su 7, 365 giorni all'anno. Al risveglio, pratica il mantra Madre, «un suono sacro che riattiva l'inconscio profondo e stabilisce una connessione potente con la nostra essenza primordiale». Poi pratica i gati: dodici posizioni che uniscono corpo, mente e spirito, equilibrando e attivando l'energia. «Se non li facessi, non so come riuscirei a fare la vita che faccio!»

Verso le 9 fa una diretta online. «Avevo scritto un libro di 365 meditazioni quotidiane di un minuto, mi sono detta che tutti i giorni ne farei una sul Web». Dopo, dalla sua casa nel bosco nel Luganese, dà le sue masterclass: di yoga sciamanico, di yoga giapponese, di coaching immaginale, di mindfulness... Spesso fa ritiri, tutte le scuole dell'Accademia hanno un ritiro in presenza all'anno. Tra una settimana, andrà al castello Tignano, in Umbria, con gli studenti di prana yoga che forma come insegnanti.

L'alimentazione consapevole

Selene segue un'alimentazione macrobiotica, «macrobiotica delle origini, oggi il concetto è stato snaturato». L'alimentazione consapevole l'ha aiutata molto con il cancro al seno 16 anni fa, confida. «Era in fase avanzata, con metastasi, i medici mi avevano detto di preparare i miei due figli. Ho imparato tanto della malattia, è stato molto ricco». Crede di riuscire ad aiutare i suoi clienti perché ha vissuto sofferenze. «Se non riconosco l'altra persona come parte di te, rimani superficiale».

Tanto dipende dall'alimentazione ribadisce. Cena prima delle 18:00 e fa colazione tardi. L'intento è di avere da 14 a 16 ore tra i pasti. «Già viviamo in un mondo così tossico, in più il cibo dannoso ci toglie la nostra attenzione, la nostra consapevolezza». Nello yoga, nella meditazione, si lavora tanto con l'attenzione, la presenza, aggiunge. «Volendo, tutta la vita è meditazione, se è vissuta con consapevolezza, senso del sacro e amore».

SELENE CALLONI WILLIAMS

«Grazie alla meditazione conosciamo noi stessi e sconfiggiamo la paura»

forma colta dello sciamanesimo. «Non ci sono scritti nello sciamanesimo, tutto viene trasmesso oralmente. Invece nel tantrismo ci sono i tantra, i testi sacri».

Dopo l'Asia, di ritorno in Europa, si è laureata in psicologia a Milano. Ma non vuole essere chiamata psicologa, non le piacciono le etichette, né i filtri di categorie diagnostici utilizzati per classificare le persone. «Non mi riconosco». Non parla nemmeno di pazienti, ma di clienti. È sempre stata un'outsider, sorride.

Oggi, a 60 anni, dopo una vita di grande impegno, 134 mila persone la seguono su Facebook, ha scritto una trentina di libri di successo tradotti in altre lingue ed è a capo di una scuola fiorente. Ma la cosa più bella, dice, è quando vede la gente cambiare. «Ieri sera dopo lo spettacolo, stavo firmando dei libri e c'erano persone che venivano a ringraziarmi, a dirmi che ho salvato loro la vita, che li ho guariti. Questo - vedere la gente trarre vantaggi da quello che faccio - dà un senso alla mia vita».

Diversi suoi libri sono sul Giappone. Altri si riferiscono ai miti greci, «un'altra delle mie grandi passioni». «Il mito è fondamentale per-

«Eravamo quattro gatti». Oggi ci sono migliaia di studenti, con la sede principale in Svizzera, una sede a Milano e un'altra a Los Angeles. Selene dice che c'è una domanda gigantesca. «Ci sono tanti psichiatri, psicologi e psicanalisti che vogliono imparare il linguaggio sciamanico, il linguaggio immaginale». Sostiene che per guarire, ci vuole la strada dell'estetica fondata sulla bellezza, che è armonia, misura. «Quella è anche la via del tantrismo e del buddismo, dove si utilizza tutto come strumento per progredire lungo il sentiero».

Chi è

SELENE CALLONI WILLIAMS

Sciamana, monaca buddista e maestra di meditazione. Psicologa. Ha scritto una trentina di libri e tiene spettacoli nei teatri.

