

Indice

Introduzione	XI
Capitolo 1	
Il lungo cammino dello sciamanismo	1
Materialismo e modernità	1
Il rifiuto della morte	7
Fame di Spirito	9
Religione e spiritualità	13
I volti diversi e mutevoli dello sciamanismo	17
La dimensione tribale	23
Capitolo 2	
Per uno sciamanismo consapevole	27
Il passato non ritorna (per fortuna)	27
Tra ignoranza e scetticismo	33
Tra Oriente e Occidente	39
Sciamanismo e meditazione	43
La prospettiva evolutiva	47
Sciamanismo consapevole, medianità e channeling	51
Capitolo 3	
Portare lo sciamanismo nella vita quotidiana	55
Riprendere il proprio posto	55
Uccidi il bambino, salva il bambino!	58
La forma preferita del Divino	62
Esercizio – Scegliere la forma preferita del Divino	63
La preghiera	64
Offerte e sacrifici	69
Valenza energetica della gestualità durante la preghiera ..	73
Esercizio – Imparare a pregare	76
Musica e danza	77

Esercizio – <i>Rituale per creare il tuo altare personale e invocare lo Spirito</i>	81
Ascoltare gli Spiriti	83
Riti collettivi	87
Esercizio – <i>Crea i tuoi canti sciamanici</i>	93
Capitolo 4	
Lo spazio sacro	97
Lo spazio sacro	97
Le Quattro direzioni e la Geometria sacra	97
Esercizio – <i>Rituale per creare una ruota di medicina e mettersi in contatto con gli Spiriti delle Quattro direzioni</i> . .	107
Esercizio – <i>Rituale per ricevere istruzioni dagli Spiriti delle Quattro direzioni</i>	108
L'Albero cosmico	109
Esercizio – <i>Rituali mattutini e serali con le Sette direzioni</i>	115
Capitolo 5	
Accedere al tempo del sogno	117
Il viaggio sciamanico	117
Ampliare la visione: consigli pratici	121
Esercizio – <i>Il viaggio sciamanico</i>	125
Le vie del sognare sono infinite	127
Cosa vorresti sognare stanotte?	131
Insegnamenti dai sogni	135
Rientrare nei sogni	138
Esercizio – <i>Chiedere aiuto attraverso i sogni</i>	139
Capitolo 6	
Mappe dell'Anima	141
Anima e Spirito nella prospettiva evolutiva	141
Cosa sono gli Spiriti?	143
Rabbia, giudizio e il ritorno della spiritualità nativa europea	148
Multi-Anima	151
Perdita e recupero dell'Anima	156

Traumi di questa vita, transgenerazionali e da vite precedenti	158
I corpi sottili	164
Una mappa per lo sciamanismo consapevole	168
 Capitolo 7	
Le forze oscure.	173
Il sentire del corpo, il potere del rito	173
Entità, fantasmi e demoni	176
Incubi e succubi	180
Esercizio – <i>Rituale di purificazione con la Luce del Sole.</i>	184
 Capitolo 8	
Attivismo sciamanico e spirituale.	187
Perché ci conviene ascoltare i popoli tribali.	187
L'economia convenzionale è una forma di patologia cerebrale	190
Wetiko.	191
Attivismo sciamanico e spirituale: istruzioni per l'uso.	192
 Capitolo 9	
L'Amore è la vera magia	195
 Bibliografia e risorse	199
 Contatti e attività.	203