

Indice

DICONO DEL LIBRO...	5
PREFAZIONE	9
INTRODUZIONE	13
Lo sciamano in visione diacronica	16
Lo sciamanismo oggi.....	18
Problemi complessi possono richiedere pratiche semplici.....	20
Come affrontare le pratiche.....	22

PARTE 1 - ESSERE SCIAMANI

CAPITOLO 1 - Il lavoro cerimoniale e i portali di accesso ai reami nascosti	29
Allestire un cerimoniale.....	31
I reami nascosti	35
Accedere ai reami nascosti	37
Il viaggio sciamanico	38
Il rilascio del risultato	44
Infondere il sacro nel profano.....	45
CAPITOLO 2 - La raccolta dei vostri strumenti cerimoniali	47
Le percezioni sensoriali intese come strumenti.....	47
Strumenti musicali e musica.....	51
La preparazione intesa come strumento.....	52
I canti di potere.....	54
Gli altari.....	54
L'intento e la formulazione delle frasi sono strumenti	55
L'interpretazione come strumento per concludere la vostra cerimonia	56
Tenere un diario	57
Strumenti per lavorare sull'ego e sui condizionamenti	58
Strumenti per il radicamento.....	59

La risata	60
Strumenti per misurare i risultati.....	61

PARTE 2 - SPIRITI AIUTANTI COMPASSIONEVOLI E ALLEATI SPIRITUALI

<i>CAPITOLO 3 - Animali di potere, guardiani, insegnanti e spiriti aiutanti ancestrali.....</i>	71
Insegnanti con sembianze umane	77
I nostri avi sono alleati spirituali.....	80

<i>CAPITOLO 4 - La natura è il nostro principale guaritore e alleato spirituale</i>	83
Viaggiare per incontrare gli esseri naturali	84
Ascoltare la conoscenza condivisa	85
Onorare la natura, innanzitutto ringraziandola.....	87
Imparare a conoscere le sette direzioni.....	88
Gli elementi informano, equilibrano e guariscono	89
La natura vi dà dei segni.....	93
La natura prospera ovunque voi siate.....	96
Lasciare offerte come doni di amore e gratitudine.....	98
Imparare l'effetto dei cicli del sole e della luna	99

<i>CAPITOLO 5 - La vostra comunità sciamanica visibile e invisibile.....</i>	103
Il popolo nascosto si unisce a voi nel prendersi cura della terra	105
Allargare la vostra comunità con l'aggiunta di altre persone ...	108
Creare un albero di preghiera	109

PARTE 3 - EVOCARE LA TRASFORMAZIONE

<i>CAPITOLO 6 - Guarigione per il corpo, la mente e l'anima ..</i>	117
Guarigioni spontanee	120
Altri portali di ingresso nella guarigione	121
Sogni di guarigione	123

Sogni che insegnano attraverso le metafore.....	126
La guarigione a tutti i livelli.....	126

CAPITOLO 7 - Iniziazioni alla nascita e alla rinascita 129

Riti di passaggio all'età adulta.....	130
La morte dello sciamano	132
Lo smembramento sciamanico nelle religioni mondiali	134
Lo smembramento nella vostra vita	136
Integrare i cambiamenti personali.....	141
Dare il benvenuto agli iniziati che ritornano.....	142

PARTE 4 - COLTIVARE IL GIARDINO INTERIORE

CAPITOLO 8 - Il destino della vostra anima nasce dal vostro

<i>sogno terrestre</i>	149
La storia della vostra creazione.....	150
Integrare ed esprimere la storia della vostra creazione personale..	152
Foste creati con un atto di amore.....	154
Dare un senso alla vostra vita.....	155
Stabilire obiettivi realistici per realizzare il vostro scopo di vita..	159

CAPITOLO 9 - Manifestare la vita che desiderate attraverso la pratica del sognare.....

Il dono dell'immaginazione.....	161
Il sogno della vostra anima	162
Sognare a occhi aperti	164
Cambiare il sogno	166
Il vuoto è un terreno fertile per creare.....	169
Pazienza, persistenza e abbandono	170
Lasciar andare il sogno	171
Gestire il senso di scarsità.....	172
L'abbondanza del nostro universo.....	174

CAPITOLO 10 - Superare gli ostacoli..... 177

Le credenze che ci limitano	178
Una pratica cerimoniale per rilasciare e trasformare gli ostacoli ..	181

PARTE 5 - POTENZIARE L'ESPRESSIONE INTERIORE

CAPITOLO 11 - Il potere invisibile di pensieri ed emozioni ..	193
Una sfida fondamentale quando si elaborano le emozioni....	194
Trasformare l'energia di un'emozione	196
Come trasmutare l'energia.....	197
Essere consapevoli del proprio ruolo nella rete della vita.....	201
Siate pazienti con voi stessi nella fase di riflessione.....	202
Tutta l'energia è neutra.....	204
L'energia positiva è contagiosa	205
Nutrite i vostri pensieri durante la giornata	207
Come regolare l'assetto dei vostri pensieri.....	208
CAPITOLO 12 - Empowerment quotidiano attraverso le parole, il perdono e la gratitudine.....	211
Il potere creativo delle parole.....	212
Il perdono vi libera.....	215
La gratitudine è portatrice di gioia e armonia	218
Come esprimere la gratitudine	220
CAPITOLO 13 - Protezione, percezione e proiezione	223
Invocare una potente protezione.....	224
La vostra percezione crea la vostra realtà	225
Come modificare la percezione.....	226
Proiettare le percezioni	228
Ciò che si nutre, cresce.....	230
Modificate le vostre preoccupazioni riguardo ai mutamenti planetari per proiettare luce.....	231
Come cambiare il modo in cui percepiamo il mondo	235
Vedere il mondo attraverso gli occhi dello spirito	236

PARTE 6 - VIVERE NEL FLUSSO DEL SACRO

CAPITOLO 14 - La luce interiore	243
La trasfigurazione per mezzo della luce.....	244

Emanare luce divina è tipico della natura umana.....	245
Uno stato luminoso durevole.....	247
Irradiare la vostra luce tutto il giorno.....	249
Guarire con la luce spirituale.....	250
Mantenere la prospettiva che guarisce.....	251
Il potere dell'amore incondizionato	255
<i>CAPITOLO 15 - Restare in ascolto di una guida oltre la forma, il tempo e lo spazio</i>	259
Lavorare con l'energia senza forma dei vostri spiriti aiutanti...	259
Il multiverso e gli universi paralleli	262
Viaggiare oltre il tempo	265
Collaborare con gli antichi	267
<i>CAPITOLO 16 - Condividere la luce</i>	271
La Cella Interiore di Luce	271
Creare una Rete Umana di Luce	273
Una comunità per applicare il potere dell'intento focalizzato.....	275
Un momento di riflessione e conclusione	278
La vita quotidiana di uno sciamano o di una sciamana	278
<i>RINGRAZIAMENTI</i>	285
<i>LETTURE CONSIGLIATE</i>	287
<i>RISORSE</i>	291
<i>NOTA BIOGRAFICA SULL'AUTORE</i>	293
<i>INDICE ANALITICO</i>	295