



## Sommario

L'INTRODUZIONE .....	2
UNIVERSO COME IL NOSTRO AMBIENTE NATURALE .....	2
PERCHÉ' COMUNICARE CON GLI SPIRITI DELL'UNIVERSO? .....	3
LA VIA LATTEA E LA GALASSIA .....	3
QUASAR .....	5
VIAGGIO VERSO QUASAR .....	5
PULSAR .....	7
VIAGGIO VERSO PULSAR.....	7
N. 2 - LA VIA LATTEA E IL BUCO NERO .....	8
LA VIA LATTEA.....	8
VIAGGIO VERSO LO SPIRITO DELLA VIA LATTEA.....	9
IL BUCO NERO.....	9
VIAGGIO VERSO LO SPIRITO DEL BUCO NERO.....	11
NEBULOSE.....	11
VIAGGIO 3,1 – VIAGGIO VERSO LO SPIRITO DI NEBULOSA .....	12
VIAGGIO 3.2 – VIAGGIO “COME NASCONO LE NUOVE STELLE E I PIANETI” .....	12
VIAGGIO 3.3 – NEBULOSA COME L'OSPEDALE DELL'UNIVERSO .....	12
N. 4 - CERIMONIA MICROCOSMO IN NOI E MACROCOSMO ATTORNO A NOI .....	12

Benvenuto!



## **L'INTRODUZIONE**

### **UNIVERSO COME IL NOSTRO AMBIENTE NATURALE**

Per migliaia di anni, gli sciamani e i praticanti dello sciamanesimo hanno comunicato con gli spiriti nel loro ambiente. Fino a poco tempo fa, questo ambiente era limitato al mondo naturale del pianeta Terra e a ciò che potevamo vedere nel cielo a occhio nudo.

Per questo motivo, nella tradizione sciamanica c'è una forte enfasi sul lavoro con gli spiriti della natura e con gli spiriti degli oggetti celesti come il sole, la luna, i pianeti e le costellazioni visibili.

Oggi, grazie alla scienza, abbiamo imparato che il nostro ambiente naturale non è solo la natura terrestre e ciò che possiamo vedere nel cielo dal nostro posto sulla terra. Il XX secolo ha visto un grande boom dell'astronomia, lo studio scientifico degli oggetti celesti che popolano l'universo; dell'astrofisica, la branca dell'astronomia che studia la struttura fisica e le proprietà degli oggetti celesti; e della cosmologia, lo studio dell'origine, dell'evoluzione e della struttura su larga scala dell'universo.

La recente esplosione della nostra conoscenza del cosmo ha portato ad un'evoluzione sorprendente e accelerata della nostra comprensione del nostro posto nell'universo. La coscienza centrata sulla Terra ha dominato la nostra specie per milioni di anni e in pochi secoli abbiamo completamente sradicato questo modo di percepire il mondo.

## **PERCHÉ' COMUNICARE CON GLI SPIRITI DELL'UNIVERSO?**

In primo luogo, nella tradizione sciamanica esiste una dimensione spirituale della realtà; tutto è sacro e ha uno spirito. Così come il nostro pianeta Terra ha uno spirito chiamato Madre Terra, Gaia, Pachamama e altri nomi sacri, anche tutti gli oggetti cosmici, vicini e lontani, hanno il loro spirito. Visitarli, riconoscere la loro esistenza, onorarli e lavorare con loro fa parte delle pratiche sciamaniche da millenni.

Entrando in contatto con gli spiriti del cosmo, possiamo approfondire il nostro percorso spirituale personale e la nostra coscienza, e portare più armonia nel nostro rapporto con il mondo. Quando comunichiamo con questi spiriti, espandiamo la nostra consapevolezza dell'interconnessione di tutte le cose: la nostra consapevolezza dell'Unico, autentico essere.

Gli spiriti del cosmo hanno una conoscenza e un potere propri, e noi possiamo imparare dalla loro saggezza e chiedere il loro aiuto. E, come nel caso della comunicazione con gli spiriti sulla Terra, possiamo diventare più connessi al nostro pianeta e renderci conto che siamo parte integrante di esso. Comunicare e lavorare con gli spiriti del cosmo ci aiuta a essere più in pace quando ci rendiamo conto che anche noi siamo parte di questo meraviglioso universo.

## **LA VIA LATTEA E LA GALASSIA**



La Via Lattea appare nel cielo come una striscia bianca in molte costellazioni e può essere chiaramente visibile a occhio nudo se osservata da una posizione lontana dalle luci della città.

È una galassia a spirale come tante altre, la cui unica particolarità è quella di ospitare - un po' alla periferia - il nostro Sistema Solare, oltre a circa 200 miliardi di stelle e ammassi nebulari. La sua massa è  $750 \div 1.000$  miliardi di volte quella del Sole e il suo diametro è di circa 100.000 anni luce (il che significa che un raggio di luce impiega 100.000 anni per percorrere il suo intero diametro).

Tre galassie più grandi e più di trenta galassie più piccole costituiscono il Gruppo Locale, che comprende la Via Lattea. È la seconda componente in ordine di grandezza, ma la prima in termini di massa.

La nostra galassia si è formata circa 12-15 miliardi di anni fa, quando la gravità ha fatto collassare una gigantesca palla di gas, formando un sottile disco con un nucleo centrale spesso 10.000 anni luce e largo 15.000 anni luce.

Il Sole impiega 250 milioni di anni per compiere una rivoluzione intorno al centro della Via Lattea, quindi ne ha compiute solo 18 dalla sua formazione. Tuttavia, le stelle che abitano la Via Lattea non si muovono alla stessa velocità: quelle esterne si muovono più lentamente di quelle interne.

Il centro della galassia si trova nella stessa direzione della costellazione del Sagittario e in questa regione si osserva una concentrazione di stelle molto più elevata che in altre parti del cielo. Le aree scure all'interno della Via Lattea sono causate da nubi di polvere che attenuano la luce delle stelle.

## **N. 1 - QUASAR E PULSAR**

### **QUASAR**



I quasar sono grandi galassie formate dalla collisione o dalla fusione di due o più galassie. L'intensa luminosità proviene da un'area al centro del quasar, non molto più grande del nostro sistema solare. I quasar sono alimentati da massicci buchi neri al loro centro.

La gravità del buco nero è così potente che tutto ciò che si avvicina ad esso viene tirato verso l'interno e tutta la materia viene compressa fino a raggiungere una densità praticamente infinita. Il campo gravitazionale del buco nero è così forte che nemmeno la luce può evitarlo, quindi il buco nero non può essere visto direttamente.

In un quasar, il gas, la polvere e le stelle concentrate vicino al centro vengono attirati dal buco nero e, mentre si muovono a spirale intorno ad esso e al suo interno, accelerano a velocità estremamente elevate, vicine alla velocità della luce. Così facendo, si riscaldano ed emettono un'intensa energia sotto forma di radiazione, compresa la luce visibile. È questo che conferisce ai quasar la loro luminosità.

### **VIAGGIO VERSO QUASAR**

Quando si viaggia verso un quasar lontano, una missione o un'intenzione appropriata particolarmente utile è quella di chiedere allo spirito del quasar di

aiutarci a guarire il nostro pianeta Terra. È una forma di lavoro per il Mondo che ci ospita.

In questo viaggio, accompagnati dalle vostre Guide e dai vostri Insegnanti alleati, parte della vostra intenzione è di essere condotti al quasar. **L'intenzione di essere condotti a un oggetto cosmico è necessaria in tutti i viaggi di questo tipo.**

Quando lasciate la Terra muovendovi dal Mondo Centrale, fate attenzione e osservate il nostro sistema solare e poi le altre stelle della nostra galassia. Quando lasciate la nostra galassia e vi spostate rapidamente nello spazio, osservate il meraviglioso mondo delle galassie e degli ammassi di galassie che vi circondano. Avvicinandovi a un quasar, notate la sua luminosità e la sua vivacità.

Invocate prima lo spirito del quasar. Quando appare, è importante che lo salutate e lo onorate, poiché probabilmente sarete la prima persona a visitare e contattare lo spirito di questo particolare quasar.

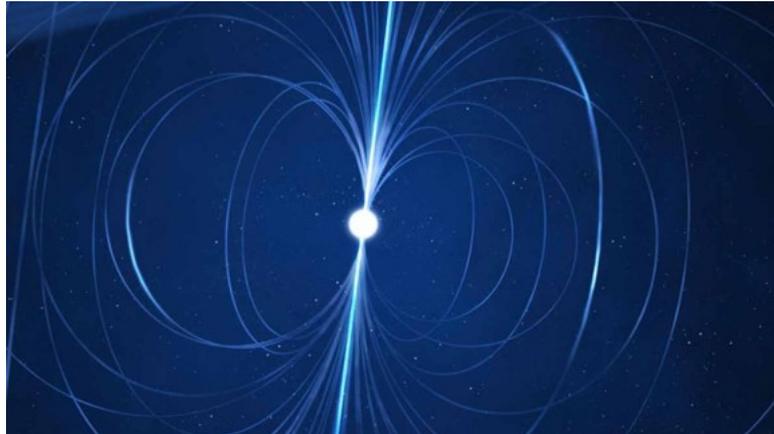
Potete quindi chiedere se lo spirito è disposto a darvi una visione di un pianeta Terra sano, guarito ed ecologicamente integro. Questa visione può assumere molte forme, anche figurative o simboliche, **ma è importante che chiediate una visione che sarete in grado di manifestare**, ad esempio sotto forma di dipinto, disegno, scultura o poesia.

Una volta osservata bene la visione, ringraziate lo spirito del quasar, onoratelo di nuovo e iniziate a tornare sulla Terra. Mentre viaggiate molto velocemente verso il Mondo di Mezzo, siate consapevoli che state tornando a casa.

Quando tornate, assicuratevi di manifestare la visione che avete portato con voi. Poiché la visione proviene dallo spirito, questa manifestazione fisica sarà un oggetto sacro di potere.

Manifestare la visione o il messaggio dello spirito nella realtà ordinaria, nello spazio e nel tempo e attraverso la materia ordinaria, è uno dei modi in cui lo sciamano ripristina il potere della dimensione spirituale e collega la realtà ordinaria e non ordinaria. Manifestare la vostra visione contribuirà in modo potente alla guarigione del nostro pianeta. Mettete questo oggetto sacro in un posto d'onore nella vostra casa.

## PULSAR



Quando le stelle molto massicce, con masse almeno 10 volte superiori a quella del nostro Sole, esauriscono il carburante - cioè gli elementi leggeri che si combinano per produrre l'energia tipica delle stelle - possono morire, generando esplosioni **travolgenti**. Lasciano dietro di sé un nucleo stellare che si addensa fino al punto in cui gli elettroni e i protoni degli altri elementi si combinano per formare neutroni: nasce una stella di neutroni.

A questo punto la stella è molto piccola, con un diametro di pochi chilometri (per la cronaca, il diametro del Sole è di 1.400.000 chilometri), ma con una massa che è ancora due o tre volte quella della nostra stella. La densità di questi oggetti è elevatissima: un cucchiaino di materia in una stella di neutroni può pesare almeno quanto l'intera popolazione della Terra. Queste stelle possono ruotare a velocità elevatissime, anche centinaia di volte al secondo, generando intensi campi magnetici che le trasformano in veri e propri fari dell'Universo, noti anche come pulsar, facilmente riconoscibili per la regolarità con cui emettono onde radio.

### VIAGGIO VERSO PULSAR

Con la vostra intenzione e l'aiuto degli alleati, viaggiate dal Mondo di Mezzo a una pulsar della nostra galassia. Invocate lo spirito della pulsar, salutatelo e onoratelo. Chiedete allo spirito se è disposto a darvi un incantesimo per rafforzare la visione di un pianeta Terra sano che avete ricevuto dallo spirito del quasar e che avete manifestato.

Gli incantesimi sono parole o canti sacri. Svolgono un ruolo importante in molte tradizioni sciamaniche e hanno il potere di guarire, convocare, evocare i propri

aiutanti spirituali e le proprie guide e molte altre funzioni. Le parole o i canti sacri avevano un ruolo particolarmente importante nell'antico sciamanesimo. **Gli incantesimi hanno potere quando provengono direttamente dallo spirito.** L'incantesimo che ricevete dallo spirito pulsar può essere una parola, qualche parola o qualche verso, in polacco o in un'altra lingua. Può anche essere un suono o una breve melodia, con o senza parole. È importante che l'incantesimo sia corretto, quindi chiedete allo spirito di ripeterlo se non siete sicuri di conoscerlo o se sarete in grado di ricordarlo quando tornerete sulla Terra. Come sempre, è importante ringraziare lo spirito prima di tornare.

Al ritorno, potete recitare o cantare l'incantesimo mentre guardate la manifestazione che avete creato dalla visione dello spirito quasar. Lo scopo dello sguardo è quello di focalizzare la vostra intenzione e dare potere alla visione in modo che diventi una realtà per il pianeta. Per continuare a darle potere, pronunciate o cantate l'incantesimo ogni volta che passate davanti alla manifestazione della visione.

## **N. 2 - LA VIA LATTEA E IL BUCO NERO**

### **LA VIA LATTEA**



La Via Lattea appare nel cielo come una striscia bianca in molte costellazioni e può essere chiaramente visibile a occhio nudo se osservata da una posizione lontana dalle luci della città.

È una galassia a spirale come tante altre, la cui unica particolarità è quella di ospitare - un po' alla periferia - il nostro Sistema Solare, oltre a circa 200 miliardi di stelle e ammassi nebulari. La sua massa è  $750 \div 1.000$  miliardi di volte quella del Sole e il suo diametro è di circa 100.000 anni luce (il che significa che un raggio di luce impiega 100.000 anni per percorrere il suo intero diametro).

Tre galassie più grandi e più di trenta galassie più piccole costituiscono il Gruppo Locale, che comprende la Via Lattea. È la seconda componente in ordine di grandezza, ma la prima in termini di massa.

La nostra galassia si è formata tra i 12 e i 15 miliardi di anni fa, quando la gravità ha fatto collassare una gigantesca palla di gas, formando un sottile disco con un nucleo centrale spesso 10 000 anni luce e largo 15 000 anni luce.

Il Sole impiega 250 milioni di anni per compiere una rivoluzione intorno al centro della Via Lattea, quindi ne ha compiute solo 18 dalla sua formazione. Tuttavia, le stelle che abitano la Via Lattea non si muovono alla stessa velocità: quelle esterne si muovono più lentamente di quelle interne.

Il centro della galassia si trova nella stessa direzione della costellazione del Sagittario e in questa regione si osserva una concentrazione di stelle molto più elevata che in altre parti del cielo. Le aree scure all'interno della Via Lattea sono causate da nubi di polvere che attenuano la luce delle stelle.

## **VIAGGIO VERSO LO SPIRITO DELLA VIA LATTEA**

Descrizione durante la lezione.

## **IL BUCO NERO**



**Un buco nero supermassiccio** è il tipo di buco nero più grande, con una massa pari a milioni o miliardi di volte quella del Sole. Si ritiene che quasi tutte le galassie, compresa la nostra Via Lattea, contengano un buco nero supermassiccio al loro centro.

**I buchi neri** sono oggetti cosmici molto strani: la forza gravitazionale al loro interno è così forte che nulla può sfuggire. Qualsiasi materia che si avvicini a sufficienza viene trascinata da questa forza irresistibile. Le stelle molto massicce che giungono alla fine della loro vita esplodono come supernove, lasciando dietro di sé un buco nero. Al centro del buco nero si trova uno stato di materia infinitamente piccolo e infinitamente denso, attorno al quale è presente un confine sferico chiamato raggio di Schwarzschild o orizzonte degli eventi - un confine virtuale che forma il perimetro del buco nero, dove la gravità diventa infinita.

Nessuna materia che cade in questa zona può sfuggire, viene portata all'interno e aggiunge massa al buco nero. Anche la luce non può sfuggire se cade in questa zona. Per questo motivo i buchi neri sono neri e non possono essere visti direttamente. Quando un buco nero assorbe materia, o talvolta si fonde con un altro buco nero, la sua massa e il suo raggio aumentano.

## **VIAGGIO VERSO LO SPIRITO DEL BUCO NERO**

Mantenendo la vostra intenzione e con l'aiuto dei vostri Spiriti Guardiani, viaggiate dal Mondo Centrale verso il centro della nostra galassia. Il buco nero della Via Lattea si trova nella costellazione del Sagittario. Quando raggiungete il buco nero, viaggiate verso di esso e chiedete di incontrare il suo spirito. Quando lo incontrate, salutatelo e onoratelo. Poi chiedetegli se è disposto a insegnarvi qualcosa sul buco nero e a fornirvi informazioni sulla vostra essenza fondamentale, sulla vostra vera natura, su chi siete veramente. Al termine del viaggio, ringraziate lo spirito e tornate alla vostra realtà ordinaria.

Ulteriori dettagli sul viaggio - durante la lezione.

## **NEBULOSE**



Una nebulosa è una vasta nube di gas, principalmente idrogeno ed elio, e polvere interstellare, situata nello spazio interstellare. Pur essendo composta da materia, una nebulosa è un oggetto enorme e molto diffuso. Una nebulosa delle dimensioni della Terra, ad esempio, avrebbe una massa di pochi chilogrammi.

Allo stesso tempo, le nebulose sono talvolta regioni di formazione stellare. Quando i gas, le polveri e gli altri materiali al loro interno iniziano a raggrupparsi, con il tempo formano una regione sempre più densa che attrae sempre più materia. Nelle giuste condizioni, questo porta alla formazione di una nuova stella nella nebulosa. Si ritiene

che i pianeti e gli altri oggetti del sistema planetario si formino dai resti della materia che non è entrata a far parte della nuova stella.



**VIAGGIO 3,1 - VIAGGIO VERSO LO SPIRITO DI NEBULOSA**

**VIAGGIO 3.2 - VIAGGIO "COME NASCONO LE NUOVE STELLE E I PIANETI"**

**VIAGGIO 3.3 - NEBULOSA COME L'OSPEDALE DELL'UNIVERSO**

**N. 4 - CERIMONIA MICROCOSMO IN NOI E MACROCOSMO ATTORNO A NOI**

