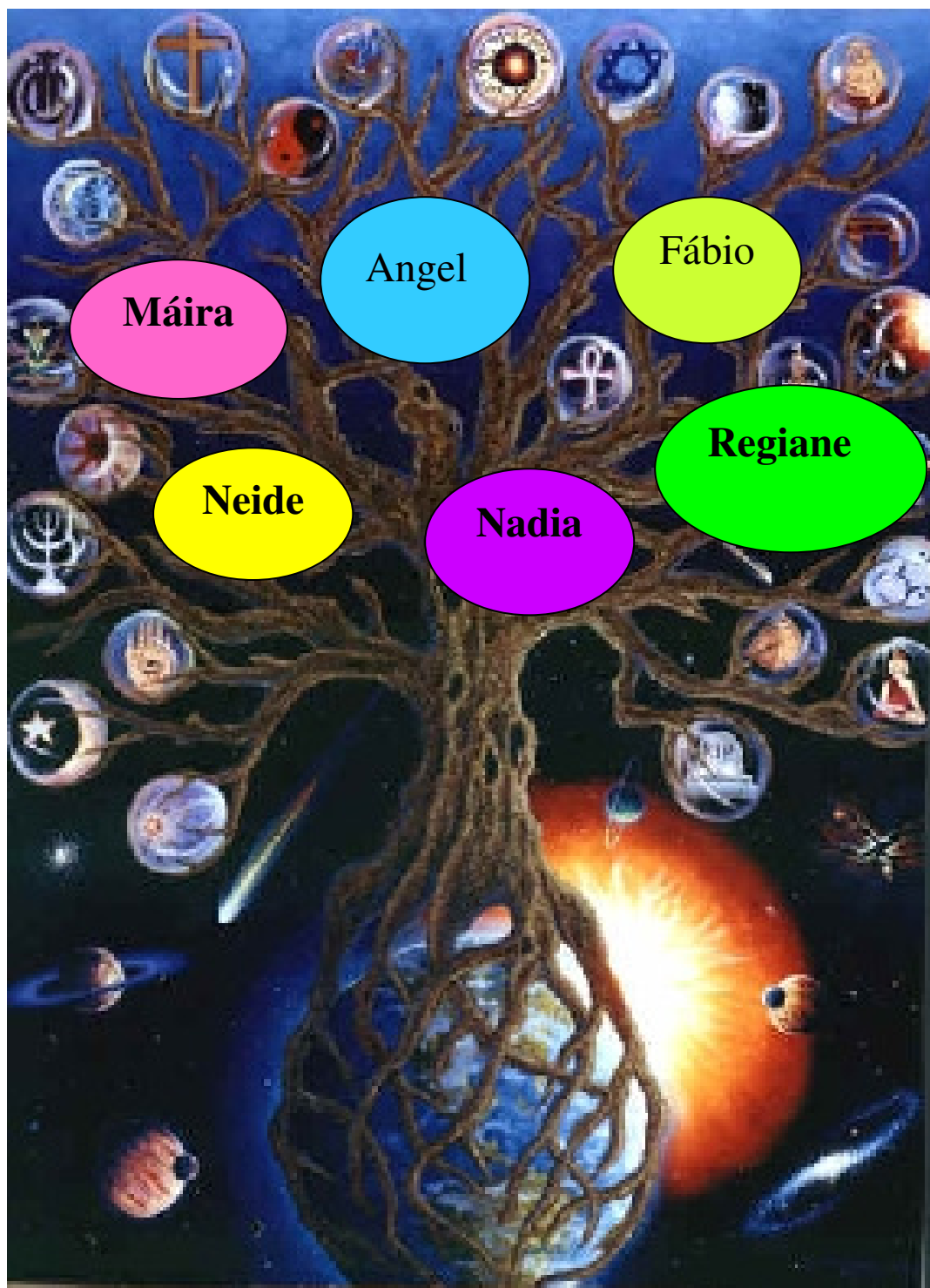


Xamanismo - Um Caminho Transpessoal



São Paulo

2010

ANGEL APOLAYA CONDORI

FÁBIO ANTÔNIO SOARES

MÁIRA RODRIGUES SANTOS SOARES

NADIA TRIPENO

NEIDE MOREIRA DOS SANTOS

REGIANE MELO BUENO

Xamanismo - Um Caminho Transpessoal

Trabalho apresentado no curso de Formação em Psicologia Transpessoal Aplicada do Instituto Humanitatis, sob a orientação da facilitadora Leyde Resende

São Paulo

2010

Sumário

1- Introdução	<u>4</u>
2- Religião da Idade da Pedra	<u>5</u>
3- Estados Alterados de Consciência	<u>9</u>
4- Conexão com a Natureza	<u>10</u>
5- Animal de Poder	<u>13</u>
5.1 - Encontrando o seu animal de poder	<u>14</u>
5.2 - Trabalhando com o seu animal de poder	<u>16</u>
5.3 - Dançando com seu animal de poder	<u>17</u>
6- <u>Roda de Cura e Instrumentos de Poder</u>	<u>18</u>
7- Vivência	<u>20</u>
8- Bibliografia	<u>21</u>

1. Introdução

A palavra xamã, originária de língua tunguska, Sibéria, significa aquele que tem o conhecimento, o que conhece os segredos, o que detém o poder de visitar os outros mundos.

O Xamanismo também é conhecido como a medicina tradicional das almas e o caminho que leva aos estados de consciência capazes de alcançar o conhecimento e a sabedoria do mundo oculto.

As raízes do xamanismo são arcaicas e alguns antropólogos chegam a pensar que elas recuam até quase tão longe quanto a própria consciência humana. As origens do xamanismo datam de 40.000 a 50.000 anos, na Idade da Pedra. Antropólogos têm estudado xamanismo nas Américas; do Norte, Central, Sul. Também na África, entre os povos aborígenes da Austrália, Esquimós, Indonésia, Malásia, Senegal, Patagônia, Sibéria, Bali, Velha Inglaterra e ao redor da Europa, no Tibet onde o xamanismo Bon segue a linha do Budismo Tibetano, ou seja, em todos os lugares ao redor do mundo. Seus traços estão presentes nas Grandes religiões.

A forma mais comum do xamã e todos que praticam o xamanismo alcançarem o estado alterado de consciência e o mundo espiritual é a jornada ao som do tambor e/ou chocalho, às vezes acompanhado de outros tipos de sons e cânticos.

Durante esta viagem ao estado xamânico de consciência, o xamã deixa uma parte de sua alma em alerta para manter suas funções vitais enquanto desloca outra porção para as outras dimensões.

O tambor é a imitação das batidas do coração humano e representa, para os xamãs, o pulsar da própria Terra, seu ritmo, o som sagrado de suas entranhas, é o instrumento que facilita o acesso à cura e sustenta a abertura do coração do homem quando ele se conscientiza de transformar os padrões cristalizados em seu próprio caminhar.

2. Religião da Idade da Pedra

“Piers Viebsky em” O xamã”, cita que em 1991 foi encontrado o corpo mumificado de um homem preservado sob as neves dos Alpes Austríacos. Foi apanhado por um temporal ao cruzar um desfiladeiro da montanha há cerca de cinco mil anos. Poderia ser de um pastor (de ovelhas) mas, as tatuagens na pele, um disco de pedra numa correia e alguns musgos secos medicinais encontrados em sua posse permite a suposição de que era um xamã numa viagem ritual”.

“Muito antes de ter sido descoberto esse “homem do gelo”, no princípio do séc. XX foram encontradas pinturas rupestres pré-históricas, no Sul da França, de figuras semi-humanas, semi-animais entre animais comuns, que foram consideradas como representando xamãs e que conduziram a suposição de que o xamanismo foi a religião humana original e primordial.



Numa das gravuras um homem com o falo ereto está deitado ao lado de um bisonte com uma cabeça de pássaro ao seu lado; o próprio homem parece ter a cabeça de pássaro e presume-se que a gravura represente um xamã em transe. Essa interpretação foi popularizada na década de 60 por Lommel num livro profusamente ilustrado, Shamanism: The Beginnings Of The Art”.

O primeiro tratado vem da Sibéria (altaicos, iacutes, buriatas, tungues, vogul, samoiedos, etc.). Uma fonte acredita que os homens/xamãs teriam emigrado durante as grandes glaciações seguindo rebanhos de renas. Eles passaram pelo estreito de Bering ou por uma ponte terrestre que ligava os dois continentes e se espalharam pelo mundo.

Encontram-se fenômenos xamânicos similares entre os esquimós, índios das Américas; do Norte, Central e Sul; Oceania, Austrália, no sudeste asiático, na Índia, no Tibet e na China. Trata-se de um conjunto de práticas evidentemente adaptadas a cada cultura, a cada crença, mas que em toda parte apresenta os mesmo conteúdos mágicos, religiosos e simbólicos. Faz pensar que todos vieram de uma mesma fonte de conhecimento.

O xamanismo é a "Jornada da Consciência", um legado da humanidade além das fronteiras dos países, credos, raças, filosofias. Xamanismo Universal não significa uma classificação nova no xamanismo, A premissa básica é o reconhecimento que todos fazemos parte da Família Universal e tudo está interligado, o praticante compreende o Espírito Essencial que está dentro dele mesmo, na natureza e em todos os seres, onde ele é tudo e tudo é ele.

No sentido do "religare" pode ser considerada uma religião, mas o xamanismo não é como um conjunto de ritos específicos que seguem seus mestres máximos como cristianismo (Cristo), budismo (Buda), islamismo (Maomé), Taoísmo (Lao-Tsé), etc; cujas práticas são determinadas e iguais e que possuem seus Livros Sagrados de conduta em todos os lugares do mundo. As práticas, os mitos, as entidades dependem da tribo, linha, geografia, crenças.

O xamã é sempre uma figura dominante e não um santo, avatar ou profeta. Ele é um intermediário entre o mundo espiritual, natureza e a comunidade.

A Medicina da Terra é derivada de conhecimentos medicinais passados pelos ancestrais que são honrados por aqueles que recebem a iniciação. O clichê mais ultrapassado é aquele em que o iniciado tenta matar simbolicamente seu iniciador ao invés de honrá-lo. Isso é enfraquecer a raiz pela qual ele foi formado, uma auto-sabotagem espiritual. O entendimento disso faz com que o discipulado crie conscientemente um movimento de afinidade que traz harmonia no resultado.

O "conhecimento" é para todos, mas "sabedoria" é para alguns. Por isso é importante a divulgação do conhecimento e aplicação prática dele, pois existe ainda uma minoria que se transforma. É como um garimpo! Entre esses buscadores do conhecimento sempre sai uma pepita de ouro que vai fazer o mundo mais brilhante. Por essas pepitas vale a pena. O coração do verdadeiro iniciado tem que se confortar com isso, pois sempre é a minoria. Por outro lado existe um outro fenômeno, algumas pessoas lançam-se a determinadas práticas

sem o devido conhecimento e sem as "bênçãos espirituais", ou seja: ação sem conhecimento.

Muitos iniciam a caminhada, mas poucos atingem as maiores alturas. Este conhecimento não está limitado aos iluminados, é disponível para todos nós dependendo da sinceridade e humildade com que buscamos. Sabedoria xamânica é sabedoria da Mãe Terra e, a cada filho dela, é dado um presente, algum talento especial.

O caminho xamânico conduz a um relacionamento de amor com a Mãe Terra, não é possível praticar o verdadeiro xamanismo sem incluir os cuidados com a preservação da vida de todos os reinos (animal, mineral, vegetal, espiritual) em nosso planeta.

O xamanismo aparece como um reflexo de um Grande Espírito que pode ter vários nomes. É honrados o Criador e todas as suas criaturas, sejam pedras, animais, aves, plantas, peixes, insetos, águas, ventos e outras manifestações da natureza que compartilhamos a existência nesta vida. Essa consciência, esse alinhamento com as forças da natureza, transforma-se em poder de cura e expande habilidades psíquicas através da reconexão com a vida, com o Sagrado, com o mistério da Criação.

O foco das práticas do xamanismo centra-se nos ritmos cíclicos da natureza: nascimento, morte e renascimento, a complementaridade masculino e feminino, o contato pessoal individual com ambiente imediato da terra, com as forças da terra do sol, da lua e das estrelas. Um verdadeiro xamã enfrentou suas sombras e venceu seus medos da insanidade, solidão, orgulho, vaidade, vícios, doença, ao passar por mortes em vida. Depois disso, escolhe tornar-se curador, auxiliador, visionário, a serviço das pessoas.

No xamanismo ao redor do mundo podemos ver as similaridades que definem as práticas:

- ✓ A Busca por estados Alterados de Consciência, Vôo da Alma / Êxtase. O xamã é um especialista e um mestre da viagem estática
- ✓ A capacidade de viajar em espírito assumindo a forma de um animal ou ave ou diretamente através daquilo a que chamaríamos de experiência fora-do-corpo. Este vôo mágico é um dos fundamentos do xamanismo
- ✓ Viagem por mundos paralelos (Reino dos Espíritos). Mundos invisíveis à realidade ordinária a fim de guiar espíritos e obter conhecimento espiritual.
- ✓ O xamã atua como canal de cura. Tem conhecimento do poder das plantas, pedras, dos espíritos animais e seres da natureza.

- ✓ Devoção à Criação, Sol, Lua, Estrelas. Reconhecimento da presença de Deus em todas as manifestações do Universo.
- ✓ Interação com espíritos da natureza
- ✓ Utilização de instrumentos de poder para induzir ao transe /estados alterados de consciência (tambores, maracás, etc).
- ✓ Conhecimento sobre o fogo
- ✓ Utilização de plantas (purificação, enteógenas, medicinais, magnéticas)
- ✓ Canções de Poder
- ✓ Danças
- ✓ Exercícios Respiratórios e dietas
- ✓ Contação de histórias.

O Xamanismo como a mais antiga prática espiritual da humanidade tem como base em suas práticas o respeito pela ecologia, reconhecimento do Sagrado, necessidade de expandir a consciência e obter resposta em mundos paralelos, prática do amor incondicional. Suas práticas estabelecem contato com outros planos de consciência a fim de obter conhecimento, poder, equilíbrio, saúde. Propicia tranquilidade, paz, profunda concentração, estimula o bem estar físico, psicológico e espiritual.

A interação harmônica dos elementos equilibra a Jornada da Nossa Alma, faz girar a Roda da Vida em harmonia. No xamanismo praticado na atualidade estudamos os talentos elementais:

- ✓ A Terra é relacionada com o corpo físico e com as sensações.
 - ✓ A Água é relacionada com a alma e com as emoções e sentimentos.
 - ✓ O ar é relacionado com a mente e aos pensamentos e idéias.
 - ✓ O fogo é relacionado com o espírito e associado à consciência, a claridade, a inspiração.
- O reconhecimento do caminho da verdade vem da expansão da consciência e da compreensão de que o verdadeiro poder está dentro de cada um, provém do desenvolvimento de seus próprios dons.

Os ancestrais xamânicos viviam em harmonia e equilíbrio com todos os seres, pedras, plantas, animais, pássaros, peixes e até insetos. Para garantir sua sobrevivência em ambiente hostil os homens primitivos interpretavam os sinais e as mudanças da natureza a

seu redor. Viviam de acordo com os ciclos do Sol e da Lua, das mudanças das estações, manifestações da natureza, vento, chuva, etc.

3. Estados alterados de consciência

A prática xamânica compreende a capacidade de entrar e sair de estados de consciência, de realidades não-ordinárias. Os estados alterados de consciência não envolvem apenas o transe e sim a capacidade de viajar na realidade incomum com o objetivo de encontrar espíritos animais, plantas, mentores, obter insight, promover curas, oráculos.

Os estados alterados de consciência incluem vários graus. Stanley Krippner chega a classificar vinte estados diferentes de consciência. Elíade fala do êxtase, Castañeda fala do nagual. Nirvana, samadhi, alfa, transe, satori, consciência cósmica, supraconsciência, etc., também são nomes para a mesma manifestação.

São através desses estados que conseguimos conexão com nossos mitos, símbolos, nossas verdades interiores, conseguimos expandir a percepção para mistérios que estão guardados em nós mesmos, aprendemos a sentir, ver e ouvir a energia nos religamos com o Sagrado e com a fonte criativa de tudo o que nos acontece. Existem diversas técnicas ou rituais para se chegar a estados mais profundos de consciência, dentre elas: tambores, danças, jejuns, plantas de poder (enteógenas), respirações, posturas corporais, e outros.

Através desses estados especiais alcança-se uma experiência divina, acessa-se uma fonte de Sabedoria Superior, podemos curar nosso corpo, nos conhecemos melhor através das visões, expandimos a nossa consciência, aprendemos como as forças da Terra e as energias naturais afetam as nossas vidas. Tudo na natureza cresce e muda. É um ciclo. Os povos antigos consideravam a viagem circular da Terra ao redor do Sol, uma roda, representando o eterno ciclo de nascimento e desabrochar, crescimento e florescimento, maturidade e frutificação, envelhecimento e decadência, morte e decomposição e novamente renascimento, refletido na vida humana e na natureza.

Os nativos reconhecem o círculo como o principal símbolo para o entendimento dos mistérios da vida. Observaram que ele estava impresso em toda a natureza. O homem olha o mundo através dos olhos que é um círculo. A Terra, a Lua, o Sol, os planetas; são todos

circulares. O nascer e o por do Sol acompanham um movimento circular. As estações formam um círculo. Os pássaros constroem ninhos em círculos, animais marcam seus territórios em círculos. As cabanas, ocas, tipis são circulares.

O xamanismo resgata a relação sagrada do homem com o planeta. O resgate dos festivais sazonais (Solstícios e Equinócios), por exemplo, não marcam apenas a jornada do Sol, mas também os pontos críticos das estações, o ciclo agrícola, nossas emoções, hábitos. Essas “Forças Verdadeiras acessadas desde o princípio na história espiritual da Terra, são resgatadas através dos séculos e podemos senti-las atuando em todos os momentos das cerimônias”.

Podemos sentir a ligação profunda que a natureza tem com a vida, nos tornarmos parte de uma comunidade global, propomos o Vôo da Consciência em busca de novos horizontes, de novas conquistas, de um novo ser, de uma nova vida. O início de uma vida pautada na sabedoria encontrada nas folhas, nos movimentos dos ventos, no poder transformador do fogo, nos espíritos ancestrais, na jornada da alma, na missão.

As religiões do mundo moderno não têm tempo para a ecologia espiritual assim como a cultura e o modelo de pensamento consumista atuante. As Grandes Religiões inspiram e apontam para uma vida eterna fora deste planeta e pouco se preocupam em honrar as realidades do espaço sagrado em que vivemos. Atualmente muitos vivem com uma sensação de separação, isolamento, um sentimento de que deva existir um sentido maior na vida. Os rituais xamânicos podem trazer a consciência de somos apenas um "microcosmo", que somos parte de "algo maior", que somos filhos da Terra, parte de uma Terra Viva.

4. Conexão com a natureza

Os xamãs baseiam-se na observação constante da natureza e de seus ciclos a fim de compreenderem a si próprios. Amam e reverenciam os espíritos da natureza reconhecendo os aspectos dos mesmos em si. Buscam nas diferentes energias que ela oferece simbologias de suas forças interiores.

Aspectos de grande foco dos xamãs.

SOL – grande fonte de luz, calor e energia para os habitantes da Mãe Terra. Simboliza a energia masculina YANG. É o símbolo da vitalidade, representando nossas vontades, desejos, e nossa essência. É a magia que nos faz brilhar

LUA – representa o movimento e o princípio feminino. Dirige o mundo dos sonhos, da imaginação, dos fluxos, da sensibilidade e das emoções.

Planetas – Cada um dos planetas tem características específicas:

Mercúrio; Energia do intelecto, indica a forma e habilidade de comunicação, idéias, maneiras de pensar, inteligência, intelectualidade e juventude.

Vênus: rege a afetividade, relacionamentos, amor, beleza, habilidades artísticas, sendo estético.

Marte: energia de iniciativa, força, coragem, o lado guerreiro.

Júpiter: energia de abundancia, prosperidade, expansão, oportunidades, sorte, otimismo, aventuras, conhecimentos filosóficos, viagens e excessos.

Saturno: energia de disciplina, realidade, estrutura, limitações, paciência, rigidez, cobranças, construção.

Urano: energia de abundancia, prosperidade, expansão, oportunidades, sorte, otimismo, aventuras, conhecimentos filosóficos, viagens e excessos.

Netuno: a inspiração, o sonho, a ilusão, a compaixão, o misticismo, a fé, a espiritualidade e a intuição.

Plutão: transformação, renascimento e renovação. É também o planeta que trabalha com a sexualidade, poder e a mente inconsciente que não controlamos.

Animais: cada espécie animal tem uma sabedoria e qualidades específicas que podem ser utilizadas para várias situações. O trabalho com os animais auxilia a despertar tais qualidades e características dentro de nós.

Plantas e Minerais: cada espécie animal tem uma sabedoria e qualidades específicas que podem ser utilizadas para várias situações

Os quatro Elementos: Água, Terra, Fogo e Ar. - Atualmente os xamãs estão trabalhando também com o 5º elemento: **éter**

Direções sagradas: Norte (ar), Sul (água), Leste (fogo), Oeste (terra), em cima (pai céu), em baixo (mãe terra/centro da terra) e dentro de si

Respeito: A palavra "respeito" significa "olhar novamente" , olhar além da primeira impressão e estar disposto a ver o que não está óbvio. Nós mesmos precisamos de respeito para limpar nossos egos. Quando nós estamos dispostos a olhar para uma nova luz, sem julgamento, nós adquirimos uma maior confiança e coragem em nossas vidas. Nós aprendemos aceitar nossas limitações e estamos dispostos a ampliar nossos horizontes e limites para viver a vida mais completamente.

Respeito para com os outros no aprendizado é fundamental. Quando nós estamos dispostos a ver as pessoas sob uma nova luz, damos a elas o espaço que precisam para crescer; nós não as limitamos pelas nossas expectativas ou julgamentos.

O respeito com a **Mãe Terra** vem do aprendizado de que nós não somos donos dela, somos sim filhos dela. Nós precisamos da terra para viver. Para que nós possamos viver em harmonia, nós precisamos proteger a Terra dos efeitos da poluição, da devastação e assim por diante. Respeitar a Terra completamente exige que respeitemos a tudo e a todos, enxergando tudo como parte integrante de nós, e logo, parte integrante de Deus.

Foco no “aqui e agora” o xamã está completamente focado no presente, pois as modificações realizadas no presente são capazes de alterar o passado e futuro.

Viver cada momento como sagrado, é reconhecer que todas as coisas são interligadas numa grande Teia Cósmica. O aqui e agora é o ponto no qual o poder do xamã existe; é o único ponto do qual se podem fazer escolhas e mudar seu mundo.

Auto consciência em todos os níveis.

Ritmos: trabalho com músicas e ritmos para levar o indivíduo a um estado elevado de consciência.

Foco no hemisfério direito do cérebro

Respiração consciente - Respirar é uma fonte de vida; sem isto, não sobreviveríamos. Quando nós respiramos conscientemente, nós sentimos o controle desta fonte de nossas próprias vidas, acalmando nossas emoções e nos fortalecendo interiormente. Para respirarmos conscientemente é importante aprender corretamente a respirar. Você deve colocar toda sua consciência em sua respiração e nos efeitos que a respiração consciente causa em seu corpo.

Gratidão - Sentimento pleno de gratidão por todas as coisas. O sentimento de gratidão é que possibilita o fechamento dos ciclos de prosperidade e recebimento, sem este sentimento o ciclo fica interrompido e a energia se perde ao invés de se renovar.

5. Animal de Poder

Os animais são vistos como arquétipos, símbolos de energias que existem e que podemos encontrar e manifestar dentro de nós. A sabedoria existente em um animal específico, não está necessariamente ligada com sua aparência ou com os pré-conceitos e crenças criadas a respeito do mesmo pelo homem.

Cada pessoa tem seu “**animal de poder**” ou “**totem**”, que corresponde às características que aquela pessoa necessita desenvolver, aprender e manifestar em si em determinado momento de sua vida. O animal de poder é requisitado em todos os trabalhos xamânicos.

O animal de poder é que escolhe a pessoa e não o contrário. É importante não deixar que o ego interfira no seu processo de encontro com o animal de poder. Muitas vezes a pessoa deseja que seu animal de poder seja o mais bonito ou mais forte em sua opinião, e esses desejos do ego acabam atrapalhando a apresentação do animal que ela realmente necessita.

É importante lembrar que nenhum animal é melhor ou pior que outro.

Uma vez que se descobre o animal de poder, devemos estabelecer um relacionamento com o mesmo. Deve-se invocá-lo para realizar suas tarefas, visualizá-lo freqüentemente perto e dentro de você, e buscar aprender a desenvolver e manifestar suas características.

* Lembrar que ao invocar o animal de poder, não invocamos algo que vem de fora, e sim aquele animal dentro de nós.

Apesar de todos termos um totem específico, outros animais podem se apresentar para determinada pessoa, dependendo do trabalho que a mesma está realizando. É muito importante estarmos atentos aos sinais e mensagens que o arquétipo do animal está nos passando. Eles podem aparecer em sonhos, jornadas, no seu dia a dia, na mente, etc...

Também é importante estarmos atentos para a forma que o animal se mostra: tamanho, estado de espírito, cor, saúde, olhar, movimento, etc... Para aprofundarmos nas características de um animal e compreendermos a completude do que ele tem para nos dizer, é interessante estudarmos o animais: seu habitat, hábitos, o que come, medos, presas, sons que manifesta, etc.

5.1 Encontrando seu Animal de Poder

Como escolhemos o nosso Animal de Poder? Primeiramente, não somos nós que escolhemos o nosso animal, e sim eles que nos escolhem e estabelecem uma ligação conosco. Os xamãs costumam encontrar seu animal de poder, através da dança ou uma visão. Segue agora uma jornada xamânica verdadeiramente simples para encontrar o seu animal de poder

01 - Toque um tambor, ou coloque uma fita com a batida do tambor.

02 - Sente-se, feche os olhos e relaxe.

03 - Imagine um buraco na terra ou uma caverna.

04 - Inicie a jornada entrando no buraco ou caverna.

05 - Deixe uma paisagem aparecer na sua frente.

06 - Sinta um animal entrando nessa paisagem.

07 - Quando o animal aparecer, peça-o para que lhe diga as suas qualidades.

08 - Escute as respostas, o segredo maior do xamã é saber escutar e ver os sinais.

09 - Faça o caminho de volta até a abertura pela qual você entrou, e por fim agradeça-o pelas informações e comunicação.

Obs.: Não se preocupe caso não consiga manter contato na primeira vez,

Uma das ferramentas mais poderosas para o crescimento pessoal do Xamã é o trabalho com os espíritos animais. Para os mais experientes neste caminho, os animais podem aparecer freqüentemente, principalmente quando necessitam do auxílio deles.

Mais uma jornada simples que pode ser usada para ajudar a localizar seu animal de poder.

Fique em uma posição confortável, deitado de barriga para cima ou sentado, aos poucos relaxe e respire bem fundo pelo seu estômago, passando por seu nariz e para fora da boca. Leve quatro respirações profundas. Imagine uma bola branca ou uma luz de ouro dentro de você, esta luz é de puro amor.

Permita enviar um raio de pura luz para o topo de sua cabeça. Sinta esta energia amorosa fluir em você, relaxando todos os seus membros. Deixe essa luz fluir por sua espinha e observe que toda tensão que existia dentro de você, não existe mais, e que está sendo preenchida por uma paz. Quando sentir que a luz atingiu o fundo de sua espinha, faça algumas respirações profundas para ter certeza que toda a tensão e resistência foi absorvida pela luz

Agora, imagine que este raio de luz dentro de você se expande, de forma que isto o envolve completamente em uma esfera ou ovo de pura luz. Saiba que você é amado e é protegido. Se você desejar, chame o Grande Espírito (Deus, Deusa, etc.) para guiar e proteger você nessa jornada.

Agora, imagine que você está caminhando por uma longa trilha num bosque. Sinta que está lá. Sinta a grama em baixo de seus pés e uma brisa gentil tocar a sua face. Cheire as flores e as árvores. Ouça todos os filhos da floresta circunvizinha. (Tente se imaginar "completamente lá", não force as imagens virem. Deixe virem naturalmente). À frente entre na mata fechada, você ouvirá um som e um vento gentil.

Sente perto desse fluxo e relaxe. Pergunte agora ao seu aliado, qual são as suas qualidades e se ele pode ajudar você na sua vida. Sinta uma presença perto de você. Você sabe que este é seu animal de poder. Você sabe que ele não pode entrar na mata fechada, que é seu espaço protetor sem sua permissão. (Se você se sente amedrontado, saiba que você pode despertar do estado xamânico a qualquer hora que se fizer necessário).

Permita-o entrar na mata fechada. Deixe-o vir até você. Procure conversar com ele, dance ou brinque, correndo de um lado para outro. Siga o que seu coração está falando.

Quando acabar despeça-se dele e agradeça-o por ter vindo ao seu encontro. Agradeça também ao Grande Espírito por lhe permitir conhecer seu animal de poder. Agora volte pela trilha do bosque. Novamente, sinta o caminho como se estivesse realmente nele.

Quando chegar a ponto de partida da Jornada. Sinta que a esfera de luz ainda o protege. Faça algumas leves respirações, e abra lentamente seus olhos.

Você pode realizar algumas variações dessa Jornada. Por exemplo, quando eu sou atraído pela energia calma e protetora, posso imaginar que sou uma árvore, tirando energia da terra por minhas raízes e recebendo a luz de meus galhos. Faça como você se sentir melhor.

5.2 Trabalhando com um Animal de Poder

Para que você comece a trabalhar com seu animal de poder, tudo o que você precisa, é ter respeito por seu animal. Lembre-se que o animal veio fazer com você uma parceria que visa orientar você em seu crescimento pessoal e espiritual.

O modo mais fácil para começar a trabalhar com os animais de poder é estudar primeiro as habilidades naturais do animal e seus modos de como metaforicamente você vai aplicá-las em diversas situações na vida. Por exemplo, por causa de sua visão, a águia poderia lhe ajudar a manter uma visão de suas verdadeiras metas. Uma imagem de uma águia capturando sua presa é uma ferramenta poderosa para ajudá-lo alcançar metas. Tais imagens servem para lhe dar a força que você precisa para manter sua visão e metas. Também estudando os modos naturais do seu animal, ajuda a criar um laço poderoso entre você e seu animal, permitindo assim o ajudar até mesmo em sua vida animal.

Outro modo xamânico que você pode usar para conectar o seu animal de poder, é utilizar um enfoque (um objeto físico para representar o animal) para conectar com seu espírito animal. Embora um enfoque não seja necessário para trabalhar com seu animal, poderá ser útil, quando você não sentir firmeza ao conectar-se com seu animal por meditação ou viajando, e quando você está impossibilitado de visualizá-lo claramente em sua mente.

Nestes casos, é melhor usar um objeto que representa sua conexão com seu animal. Este enfoque poderia ser uma escultura de seu animal, parte do corpo do animal, um cristal (representando sua conexão), ou um quadro de seu animal. Assim como você gosta de auxiliar uma pessoa quando ela precisa de ajuda, os animais também apreciam ajudá-lo. Como você eles gostam de ser agradecidos e serem tratados com respeito. Simplesmente, se você não tratá-los bem, eles irão procurar alguém que os trate melhor.

5.3 Dançando com seu animal de poder

Outro modo xamânico de conectar com seu animal é imitar o movimento dele. Este é um modo saudável para conectar com seu animal. Exercite esses movimentos para livrar-se da tensão. Combinando esses movimentos através da dança, você verá que esse ritual irá ajudar o fortalecimento espiritual e a sua conexão com seu animal.

A dança é uma prática regular em diversos rituais xamânicos. Através da dança nós criamos um equilíbrio e harmonia entre aqueles que estão dançando. No nosso caso, trata-se da forma pela qual um grupo, através da dança entram em contato com seus animais, pois ela permite que o dançarino ou dançarinos transitem de um estado de consciência para o outro, propiciando a entrada no estado xamânico de consciência.

Ao dançar você têm que saber realizar os movimentos dos animais, aplicando os movimentos humanos equivalentes ao do animal. (Por causa de diferenças fisiológicas, nós não podemos imitar exatamente os movimentos dos animais). Para aqueles que já realizaram artes marciais ou balé, pode notar que certos movimentos nessas artes imitam aos dos animais.

Uma coisa importante ao dançar o seu animal, é que aprendendo a se equilibrar fisicamente, isso ajuda você se equilibrar em todos os outros níveis: emocionalmente, mentalmente e espiritualmente.

É muito importante dentro do xamanismo, que você se transforme regularmente no seu animal, para que ele sinta-se satisfeito e possa permanecer ao seu lado. Esse espírito animal que existe na nossa mente -corpo deseja ter a alegria de existir na forma material.

Não só a dança é um meio de manter o animal ao nosso lado. Outro modo para expressar seu modo de vida, é lançar do artifício das emoções, imitando os filhotes do seu animal.

Chore, sinta-se solitário e deixe seu corpo emitir qualquer som para que você sinta-se mais vivo. Sinta o piar, grunhir, uivar entre outros.

6. Roda de cura e instrumentos de poder

A Roda significa um círculo ou espiral de geração de poder, debaixo do controle da mente que é multidimensional. Considera os planos físicos, mentais, emocionais e espirituais. É o mapa da mente, a carta da vida, que permite seu uso para obter maior autoconhecimento, mais autocontrole, melhorar a vida, obter satisfação.

As Rodas de Cura nos trazem a oportunidade de entrar em contato com a sabedoria milenar xamânica, os ensinamentos e práticas que podemos utilizar em nosso cotidiano, nos possibilitando entrar em equilíbrio e restaurar padrões energéticos dos nossos corpos.

O som do tambor nos conecta e nos leva, através da viagem xamânica a encontrar soluções para as questões que queremos resolver.

A Roda de Cura Xamânica é uma cerimônia ancestral onde os participantes se reúnem para elevar seus pensamentos, abrir seu coração e sentir. Sentir “A Presença”, “O Grande Espírito”, “O Sagrado” em si mesmo e suas energias curativas naturais.

Numa Roda de Cura entramos num estado alterado de consciência e com a ajuda dos animais de poder que sempre estão presentes, são partes integrantes dela, iremos visitar os reinos da natureza ocultos na dimensão xamânica e lá poderemos, se desejar, nos libertar do peso das energias autogeradas que acumulamos no emocional, como também poderemos aprender o porquê de mantermos determinados comportamentos que não conseguimos abrir mão.

O Cachimbo Sagrado é um dos três instrumentos mais sagrados do xamã, como o tambor e o maracá! Mas a diferença é que o Cachimbo Sagrado é realizado para um contato mais profundo e intenso com o Mundo Espiritual, para elevação de preces, mantras e rezas, sempre no propósito de elevar sentimentos de muita gratidão, respeito e amor ao Grande Espírito.

Os xamãs ancestrais reuniam toda a tribo para celebrar este ritual de poder, os nativos americanos reuniam toda a comunidade, formando um conselho, sentados em círculo, para

resolver problemas e desentendimentos tribais, onde o xamã iniciava o ritual ascendendo seu Cachimbo Sagrado e o transferia para o irmão da esquerda, dando permissão para este então ter o uso da palavra, buscando a solução do problema.

Muitos xamãs utilizam o Cachimbo Sagrado em seus atendimentos, rituais e aconselhamentos, neste momento, ele se conecta com o Espírito do Tabaco, e este então, passá-lhe a visão do problema da pessoa.

O Cachimbo Sagrado representa a união do feminino com o masculino, a parte onde armazena o tabaco para ser queimado é a parte feminina e por onde passa a fumaça representa o masculino. Os Cachimbos Sagrados costumam ser adornados com penas, cordas ou couro, e é um objeto de poder utilizado para estabelecer uma conexão direta com o Grande Espírito. Esta conexão simboliza a união das duas partes, feminino e masculino, com o Grande Espírito, é através da fumaça, outro fenômeno de poder, que suas preces e intenções chegam aos céus.

O Cachimbo Sagrado não se fuma, se pita, ele não é usado como o cigarro, que possui mais de 4.750 toxinas. A fumaça nunca deve ser tragada, ela deve subir sutilmente, leve e pura, sem passar pelos seus pulmões, para que suas mensagens cheguem em bom entendimento ao Mundo dos Espíritos.

Infelizmente, a civilização moderna deturpou o uso do sagrado, construindo fábricas e fábricas de cigarro e matando mais pessoas do que qualquer outra doença contagiosa. ritual começa com o xamã invocando os guias e mentores espirituais e honrando o Espírito do Tabaco. As pessoas se sentam em círculo, geralmente com uma fogueira no centro, e o xamã tem o uso da palavra.

Cada pessoa da roda pega o cachimbo, abastece de tabaco e ascende, dando início às preces, orações e intenções.

Todo o ritual é realizado na atmosfera do silêncio, outra característica muito profunda do Ritual do Cachimbo Sagrado, o silêncio minimiza o ar. Nessa atmosfera de tranquilidade, iremos apagar o cachimbo, levantar e saldar os quatro elementos Fogo, Ar, Terra e Água. Deitados passarão a ouvir a música xamânica, nos encaminhando para um estado meditativo.

E o ritual é finalizado com o Momento da Gratidão, onde agradecemos a todas as energias e espíritos que vieram ao ritual para trazer seus aprendizados e ensinamentos.

.

7. Vivência

No primeiro momento o xamã invocando os guias e mentores espirituais e honrando o Espírito do Tabaco.

Logo vamos pedir a todos para sentarem em círculo, geralmente com uma fogueira no centro, e o xamã tem o uso da palavra, no nosso caso não vamos usar a fogueira.

Cada pessoa da roda pega o cachimbo, abastece de tabaco e ascende, dando início às preces, orações e intenções.

Todo o ritual é realizado na atmosfera do silêncio, outra característica profunda do Ritual do Cachimbo Sagrado, o silêncio minimiza o ar. Nessa atmosfera de tranquilidade, iremos apagar o cachimbo, levantar e saldar os quatro elementos Fogo, Ar, Terra e Água.

Deitados passarão a ouvir a música xamânica, encaminhando todos os participantes a um estado meditativo.

O ritual será finalizado com o Momento da Gratidão, onde agradecemos a todas as energias e espíritos que vieram ao ritual para trazer seus aprendizados e ensinamentos.

8. Bibliografia:

Derval Gramacho e Victória Gramacho – **Livro Magia Xamânica** – Roda de Cura – editora: Madras - 2002

<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol34/s1/17.html>

<http://www.xamanismo.com.br/Universo/SubUniverso1191191114>

<http://www.misteriosantigos.com/xama.htm>

<http://sites.google.com/site/ocaminhovermelho/cursos-workshops>