

# ANDANDO ENTRE MUNDOS



PHIL HINE

TRIAL MODE - a valid license will remove this message. See the keywords property of this PDF for more information.

# Andando Entre Mundos

TÉCNICAS DO XAMANISMO MODERNO VOL. 1

---



GRUPO DE  
TRADUÇÕES  
OCULTAS

PHIL HINE

ANDANDO ENTRE MUNDOS

Técnicas do Xamanismo Moderno, Volume Um.

© Phil Hine 1986.

Primeiro lançamento pela *Pagan News Publications*, 1986.

Versão on-line de Dezembro de 1998.

Primeiro lançamento em português pelo Grupo de Traduções Ocultas ([www.gtobr.org](http://www.gtobr.org))

Traduzido por *Niger Serpens*.



[www.gtobr.org](http://www.gtobr.org) — Grupo de Traduções Ocultas

Se você achar este livreto útil, comentários & feedback serão muito apreciados. Posso ser contatado via:

[a5e@ndirect.co.uk](mailto:a5e@ndirect.co.uk)

ou

BM Coyote, London WC1N 3XX, UK

## Conteúdos

Introdução  
A Sobrevivência Xamânica  
Exercícios Básicos  
Exercícios da Visão  
Exercícios do Som  
Exercícios do Olfato  
Exercícios de Espaço  
Exercícios da Fala  
  
Exercícios do Toque  
Deslocando Status  
Levante Seu Corpo  
Auxílios Químicos  
Descendo

## INTRODUÇÃO

Este livro é uma coleção de exercícios práticos, cujo objetivo é aumentar a consciência do mundo que nos rodeia. A primeira parte do livro trata de exercícios básicos dos sentidos, enquanto a segunda metade lida com os estados de transe, e algumas das dinâmicas de grupo básicas que envolvem ajudar outras pessoas e a si mesmas. Usando estas técnicas não fará de você um ‘*xamã/xamanka*’ (*shaman/shamanka*), porém eles esboçam a perspectiva xamânica — que depende de uma maior consciência de nosso meio, e a capacidade de mediação entre o cotidiano, e os aspectos sagrados de nossa experiência. “Andando entre Mundos” exige que aprendamos a estender nossas percepções do comum, ver o extra-ordinário (N.T.; ou extra-comum, aquilo que está além do comum) que se encontra nele. Muitas das técnicas precisam da exploração em grupo, uma vez que é impossível crescer em total isolamento dos outros.

Alguns dos exercícios eram originalmente partes do *Shamanic Development Course* dirigido por mim e *Sheila Brown* em 1987. Sou particularmente muito grato a Sheila, cuja continuidade do trabalho é um incentivo para o meu próprio esforço. Igualmente, aos participantes do curso, que me deram muito na forma de entusiasmo, de críticas, e suas experiências próprias, de modo que o curso superou em muito nossas esperanças para o seu sucesso. Além disso, eu gostaria de agradecer a *Rich Westwood* por apoiar este projeto, e igualmente a todos os outros para os quais já escrevi e falei com eles sobre este assunto.

## A SOBREVIVÊNCIA XAMÂNICA

O Xamã é uma das mais antigas e mais marcantes figuras na evolução humana. Xamanismo é a fonte tanto da Magia quanto da Religião e como *Mircea Eliade* define, é “uma técnica arcaica de êxtase”. Seus elementos estruturais podem ser bem localizados voltando na era do Paleolítico Superior, e estes elementos são essencialmente similares entre muitas culturas diferentes, ao longo de diferentes partes do tempo. Mesmo que a face detalhada da visão xamânica do mundo vise variar até mesmo dentro de culturas particulares, os princípios essenciais permanecem similares, suprimindo alguma necessidade da psique humana que permaneceu constante ao longo de um período de centenas de milhares de anos.

O xamanismo demonstra uma sobrevivência notável, e há muito exemplos de xamãs co-existindo com outras religiões e sistemas mágicos em uma determinada cultura. A maioria dos curandeiros do mundo, por exemplo, são xamãs. Como as sociedades evoluem para formas mais complexas do que a de caçador-coletor, os papéis que os xamãs cumprem é ocupado por outros. Do xamanismo surge teatro, religião, magia, arte, dança, música e talvez até mesmo a linguagem e a escrita. Traços do xamanismo permanecem no folclore, costumes e mito — considerando aqueles que podem manipular as forças ocultas do mundo como os embusteiros e os curandeiros. Os ocidentais estão cada vez mais se voltando para o xamanismo em busca da revitalização e reintegrar-se na visão de mundo que está além daquilo que é oferecido por nossa cultura.

Até recentemente, o interesse no xamanismo era limitada às pesquisas nas áreas de etnologia e antropologia; e psicanalistas como Carl Gustav Jung. Agora, parece que de repente, o xamanismo se tornou repentinamente muito popular. Gerentes de negócios são enviados para cursos nos finais de semanas que incluem andar sobre o fogo, enquanto a sabedoria acumulada de muitos povos tribais é avidamente devorada por muitas pessoas que estão ávidas a ter um contato com a antiga sabedoria e um sentimento de pertencimento. Escritores como Carlos Castañeda e Lynn Andrews fizeram um xamanismo acessível e popular.

### A Visão do Mundo Xamânica

O termo xamã (*shaman*) é derivado da raiz sibério-tungusiana “*saman*”. A palavra Xamã geralmente se refere ao praticante masculino, enquanto a palavra xamanka (*shamanka*) se refere à praticante feminina. Como uma generalização vaga, é possível extrair uma imagem complexa da visão de mundo do xamã. O universo é multifacetado (multi-camadas), tanto com um mundo celestial superior e um submundo ctônico, com espíritos governantes e outros habitantes apropriados. Há também regentes das principais direções ou quadrantes. Os níveis do universo são conectados pelo eixo central, ~~que se angura como uma escada de céu ou uma árvore do mundo.~~ É através deste eixo central que o xamã consegue entrar em todos os níveis do universo.

Outro aspecto do mundo do xamã é que a humanidade, animais, e todas as outras formas de vida são iguais — o xamã está em harmonia com a natureza. Tal igual pode ser expresso, por exemplo, em termos de rituais para apaziguar os espíritos de animais mortos. O arranjo preciso dos crânios de animais de modo que eles fiquem de frente para o leste (o local do renascimento) é encontrado em muitas culturas. Tanto os índios

finlandeses quanto os índios americanos das Planícies, por exemplo, realizam tais ritos. Um conceito relacionado é da metamorfose, sendo a crença de que os humanos e animais são capazes de cada um assumir a forma do outro. Em muitas histórias do gênesis, esta habilidade era tida por todos, mas foi perdida, geralmente através da violação de algo proibido, e se tornou exclusivo do conhecimento da *xamanka*. Na América do Sul, o espectro-duplo (ou alma-dupla, *doppelganger*) mais comum para o xamã é o Jaguar, tanto que as palavras ou uso dos termos para Jaguar e xamã são permutáveis.

A idéia de passagem entre os mundos também é essencial para a visão xamânica. Esta é a entrada para outros mundos, onde habitam espíritos ancestrais e demônios. A passagem é muitas vezes representada como rochas batidas ou quebradas, as mandíbulas de um monstro, ou *icebergs*.

### **As Origens do Xamanismo**

As raízes do xamanismo estão perdidas na antiguidade. De qualquer modo, sabemos que, dada as semelhanças entre as práticas xamânicas no novo mundo e Europa, os elementos fundamentais do xamanismo haviam sido primeiro estabelecidos com os Paleo-Americanos que começaram a se mover através do estreito de Bering que ligava a Sibéria ao Alaska. Este estreito desapareceu cerca de 12.000 anos atrás, quando as geleiras glaciais derreteram.

Outra fonte de origem da prática xamânica repousa no estudo das plantas psicotrópicas. O etnobiologista R.G. Wasson propôs que todas as maiores religiões do mundo nasceram das experiências com psicotrópicos, e muitas culturas xamânicas possuem alguma forma de planta psicotrópica associado a elas. Xamãs siberianos fazem uso da *Amanita Muscaria*, com a qual houve uma tentativa de identificação como o *Soma* divino do *Rig-Vedas*. Há pelo menos 80 tipos diferentes de plantas psicotrópicas que eram, e continua a ser usadas na América do Norte e do Sul, e os xamãs índios americanos fizeram uso extensivo tanto de feijão mescla vermelho quanto do peiote. Um pesquisador americano, R.K. Seigal, também demonstrou uma ligação entre a visão do xamã induzida por psicotrópico e os desenhos das cerâmicas e teceduras tribais.

Naturalmente as drogas não são o único meio de indução ao êxtase, e muitas técnicas xamânicas recorrem ao uso de percussão, dança, canto, jejum, insônia, e destreza física de persistência e resistência.

### **Tradições Xamânicas**

O xamã, como o único mediador entre a humanidade e o universo de espíritos e presságios, surgiu-se nos estágios iniciais do desenvolvimento cultural humano. O estágio caçador-coletor da sociedade durou por centenas de milhares de anos. Conforme as sociedades começaram a se mover para a agricultura organizada e firme (isso somente há 10.000 anos atrás), então os xamãs começaram a diferenciar-se evoluindo para o sacerdócio. A sociedade caçadora-coletora é uma cultura estritamente unida, voltada para alterar o mínimo possível (N.T.: alterar o mínimo possível da cultura e da natureza), tanto dentro como através das gerações. Este é o completo contraste com a sociedade moderna, onde o ritmo de mudanças sociais é aparentemente ultrapassa nossa capacidade de assimilá-lo. Como *Alvin Toffler* afirmou, muitos de nós estamos sofrendo

de choques, colisão ou distúrbio do futuro. Isso, naturalmente, apresenta um problema para qualquer um que tenta imitar o xamã em nossa sociedade. Todas as linhas da tradição foram quebradas, e no Ocidente, agora temos a capacidade de entrar em qualquer visão de mundo à vontade e gravar seus símbolos em nossas mentes. Se você trabalhar com ele o tempo suficiente, então as regiões profundas da mente irão 'falar' com você em termos de um determinado conjunto de símbolos. Existe uma extensa variedade de sistemas de crenças que podemos adotar com vários graus de sucesso, e os critérios parecem ser que adote algo que dispare sua imaginação para alturas maiores. Nossa idéia de progresso espiritual tornou-se sinônimo com a idéia de que, ao mudar a nós mesmos, nós mudamos nossa sociedade como um todo. Esta idéia é uma antítese direta à dos caçadores-coletores, onde todas as mudanças que ameacem a continuidade da tradição são vistas com grande desconfiança.

### **O Valor do Xamanismo**

Dito isto, não podemos negar o xamanismo como não tendo qualquer relevância para a sociedade moderna. Obviamente não, mas isso depende muito de como você se aproxima dele. Em uma época onde a maioria das informações é transmitida via impressão e eletrônicos, o valor da adoção das técnicas xamanismo encontra-se na recuperação do conhecimento interior, e também no relacionamento com outras pessoas. O êxtase pode ser acessível a partir do domínio puramente privado e voltado para o comunal. Além disso, na tentativa de recuperar o espírito de nosso passado coletivo, podemos recuperar um senso de comunicação com nossos ancestrais, utilizando técnicas que nos levam de volta aos nossos antepassados nas planícies das savanas da África. Isto pode nos dotar com um senso de comunidade que ultrapassa todas as diferenças culturais. Ao aprender a ver o mundo como os xamãs, reconectamos a nós mesmos, e podemos nos adaptar mais facilmente ao mundo que nos rodeia.

## EXERCÍCIOS BÁSICOS

No início, devemos admitir que as técnicas xamânicas possuem uma certa fascinação sobre elas. Muitas pessoas aspiram usar o estilo das técnicas xamânicas e suas abordagens para a evolução própria. Duas coisas devem ser salientadas; é um trabalho muito duro, e ao menos que você não tenha outros compromissos ao todo, isso levará muito mais tempo do que você imagina. Os exercícios contidos neste livro são os que eu (e outros) descobri serem úteis ao tomar os primeiros passos em um universo mágico.

A meu ver, os fundamentos básicos da abordagem xamânica são:

- (i) Aprimoramento de nossos sentidos;
- (ii) Consciência e compreensão de nosso *Corpo.Mente*;
- (iii) Compreensão de si mesmo;
- (iv) Empatia;
- (v) Um desejo de se envolver com outros (sejam eles espíritos ou pessoas);

Como eu disse na introdução, você não pode sair e ‘aprender a ser um xamã’ por si só. Ao contrário das tradições Ocidentais-Mediterrâneas de ‘escolas secretas’, o xamã não aprende na forma de isolamento dos outros. Você precisa de uma comunidade, não importa quão pequena ou extensa ela seja, para viver e aprender nela. É essencial obter um *feedback*, conselhos e críticas dos outros. Qualquer um pode declarar-se ser qualquer coisa, se eles são mesmos os seus próprios palpitateiros em suas nozes mentais. Igualmente, você pode ingressar em um sistema particular e aprender por si mesmo todos os tipos de noções de graus e títulos, porém no grande mundo, a única coisa que importa é a competência — ser capaz de passar aquilo que é certo. Que, dada a complexidade e diversidade de nossa sociedade, poderia variar entre casas de favores, oficiando em funerais e casamentos, para auxiliar outras pessoas a alcançar seus direitos através Suporte de Renda. Muito depende das habilidades que você tem, o que você está preparado para fazer, e em quais direções você deseja ir. Tanto quanto eu posso ver, não importa que sistema você adote, desde que os frutos de sua atividade seja m relevantes para você, e melhor ainda, significativas para seus clientes.

### Uma Observação sobre a Prática

Um dos objetivos dos exercícios neste livro é ajudar você a quebrar os sensores ou hábitos *Corpo.Mente* que nós desenvolvemos inconscientemente. De fato, estender nossa percepção do ordinário para o extraordinário. Isso requer prática que, por sua vez, exige determinação, tenacidade e às vezes, puro espírito sanguinário. Na tentativa destes exercícios básicos, você encontrará o ‘inimigo interno’ — sua própria inércia e resistência para aprender novas habilidades. Este é um adversário muito mais complicado do que qualquer espírito que você encontre em sonho ou visão. Como você provavelmente já sabe, é mais fácil ver por cima com uma desculpa para adiar um exercício apenas por hoje do que realmente descer e fazê-lo.

Eu recomendaria firmemente que todos os exercícios, experimentos, compreensões, *insights* e experiências fossem gravados em alguma forma de livro de registros. Isso lhe fornecerá uma conta contínua de seu progresso, e é um recurso valioso para você poder voltar e ter uma referência para o futuro.

### **Os Três Estágios do Aprendizado**

Ao realizar um exercício, visamos à experiência em três fases distintas de aprendizagem:

1. Inicialmente, a inovação do exercício dá lugar à sensação de que você está progredindo muito rapidamente, e colhe os benefícios de um novo exercício.
2. Com o passar do tempo, no entanto, esse entusiasmo inicial é substituído por uma fase 'seca' durante a qual parece que você não está chegando a lugar algum.  
É neste ponto em que muitas pessoas desistem daquilo que elas estão fazendo. A única coisa a fazer é ranger os dentes e cair lá dentro.
3. Se este 'surto' pode ser trabalhado completamente, então você será recompensado por ver o quão longe você chegou e tem progredido, e será capaz de sentir os benefícios do que você tem feito.

É definitivamente uma luta para acabar com o 'surto' da segunda fase, mas se você for ao menos consciente do que está acontecendo, então ele ajudará você a não desistir aos primeiros sinais da inércia.

## **EXERCÍCIOS DA VISÃO**

Nosso sentido da visão tende a ser a principal via pela qual percebemos o que está acontecendo ao nosso redor. Somos continuamente bombardeados por um vasto conjunto de imagens visuais de nosso meio, e mesmo quando fechamos nossos olhos, podemos visualizar um mundo tão rico em detalhes e acontecimentos. Nós contamos com a visão tanto que logo que perdemos este sentido, os nossos outros sentidos são automaticamente ampliados.

O primeiro ponto a salientar sobre a visão é que há muita coisa em torno de nós que não percebemos. Experimente os seguintes exercícios:

### **Caminhando por um Percurso**

Isto implica em tomar uma rota que você está acostumado a andar, tanto que você tende a não perceber os detalhes das coisas ao longo do percurso. Desta vez, tente ser intensamente ciente de todos os detalhes das coisas ao seu redor, e mais tarde, anote tudo o que você observou.

Uma variante do grupo para este exercício é mover um grupo de pessoas de uma área para outra, e pedir a estas pessoas que anotem tudo o que elas perceberem neste espaço.

### **Jogo de Kim**

Este jogo consiste em colocar vários objetos em uma bandeja, olhar para os objetos por um minuto ou mais, e em seguida, cobri-los com um pano. Veja quantos objetos você pode recordar em 30 segundos. Tente isso tanto com objetos similares quanto com objetos estranhos.

### **Censo de Cor**

Determine um dia (ou até mesmo uma semana) e escolha uma cor. Tente ser ciente de como esta cor aparece em torno de você, e como, se em tudo, isso afeta o seu humor, pensamentos e talvez, as pessoas ao seu redor.

Exercícios como estes levam a constatação de que, muitas vezes, nós somos preguiçosos quando se trata de realmente ver o que se passa à nossa volta. Nós tendemos a deixar de prestar atenção em mais informação do que nós atualmente estamos permitidos a perceber, de modo que muitas vezes não percebemos as mudanças mais sutis em nosso meio. No entanto, são estes sutis indícios que são mais importantes em nosso desenvolvimento mágico.

### **Meditação da Cor**

O objetivo deste exercício é estimular a habilidade de visualizar. Imagine sons, cheiros, sabores e até mesmo toques como se fossem cores, e tente deixar estas cores inundarem no campo de seu olho interior.

### **Animal/Planta/Cor**

Pode ser interessante (e engraçado) descobrir novas maneiras de olhar para outras pessoas. Um exercício de grupo que tentamos durante o Curso de Desenvolvimento Xamânico foi para cada um no grupo estudar o outro por alguns minutos, e atribuir a cada pessoa um animal, planta e cor que eles sentissem ser apropriado para aquela pessoa. Cada pessoa então lia a sua lista em sua vez. Ocasionalmente, as atribuições das pessoas eram notavelmente similares para a mesma pessoa. É possível usar este exercício como a base de uma discussão sobre como as atribuições das pessoas se relacionam com os quatro elementos cardeais e outras associações simbólicas.

Apenas do olhar para outras pessoas, podemos colher uma vasta gama de sinais e vestígios, muitos dos quais são ‘coloridos’ por nossos próprios hábitos, crenças e atitudes. Uma forma de realçar isso é sentar em um lugar público e vê as pessoas passando. Olhar para alguém por alguns segundos, e você então verá que pode compor uma história sobre o que você imagina que a vida dessas pode ser, com base no primeiro vislumbre dessas pessoas. Você pode se surpreender ao descobrir quantos detalhes você pode inferir sobre alguém apenas em uma rápida olhadela. Prestar atenção aos outros, e ser capaz de pôr de lado suas próprias atitudes é uma habilidade importante a se desenvolver se você está interessado em qualquer forma de trabalhar com os outros.

### **“Visualizando Auras”**

Há uma velha história sobre um jovem homem que leu um livro sobre as auras e suas diferentes cores. Ele passou uma grande parte do seu tempo tentando se concentrar em ver a aura das árvores; infelizmente, com pouco sucesso. Um dia, ele contemplou uma árvore de Rowan, e perguntou como a aura seria vista, se ele pudesse vê-la. Ele cogitou que seria uma espécie de dourado, marrom-avermelhado, com bordas amarelas, e... e de repente percebeu que ele estava vendo a aura da árvore. Ele também percebeu que aquela capacidade de ver auras não era somente sobre a vista de algo físico, mas uma forma de abrir sua mente para as impressões. Como a visão é nosso sentido dominante, que tende a interpretar estas impressões nos termos de imagens visuais, tal como cores, não há nenhuma razão para que nós não possamos usar nossos sentidos também. Também vale a pena lembrar que, muitas vezes, vemos o que esperamos ver, não o que está realmente lá.

## **EXERCÍCIOS DO SOM**

Nós somos continuamente assediados por sons de todas as direções, dos fluxos ininterruptos da indústria e eletrônica, a lenta batida de nossos batimentos cardíacos e o movimento rápido do sangue em nossas veias. Nós estamos aptos há passar mais tempo deliberadamente sem ouvir, peneirando informação, do que de fato prestando atenção ao que está acontecendo. Nossos cérebros aprendem a distinguir entre os ruídos que são ‘significativos’ e aqueles que não nos ameaça. Há uma abundância de relatos, por exemplo, de soldados que poderia dormir em um dique de artilharia, porém ser despertado pelo som de alguém deslizando como um raio com um rifle a poucos metros de distância.

### **Escuta Ativa**

Tente sentar em uma sala na qual há um ruído constante, que seja repetitivo ao fundo, como o *tic-tac* do relógio. Se você estiver ocupado com outra coisa, você acabará por descobrir que o barulho desliza para baixo do nível da sua consciência, ou seja, se torna normal para você. Pode ser interessante tentar este exercício em uma base diária, até que você possa manter a consciência do ruído que está ao fundo, sem perder a consciência dela, ou se for esse o caso, concentrar-se fortemente em cima dela.

Ouvir é muito importante quando lidamos com outras pessoas. Muitas vezes nós damos aos outros a aparência que estamos ouvindo, porém na verdade, nós estamos apenas esperando o momento em que eles irão terminar, para então possamos continuar com o que queremos dizer em seguida. Perceber-se fazendo isso pode ser uma valiosa lição.

### **Meditação Ruidosa**

Este é um exercício grupal que começa com todos tomando uma única palavra ou frase, que é a forma mais simples e eficiente de entrar em um estado de unidirecionalidade. Tudo o que você tem a fazer é sentar em uma posição confortável e repetir, verbalmente, em seguida, em silêncio, a palavra ou frase que você escolheu. Depois de um tempo você vai perder a consciência do que você está fazendo, e pode até parecer que já não é você que repete o som, mas ele que se repete através de você.

### **Sensação Musical**

Uma maneira de aumentar a nossa capacidade de ouvir é pela utilização da música, seja em grupo ou solo. Um exercício muito simples é uma técnica de relaxamento, e em seguida ouvir um pedaço de uma música gravada. A idéia é experimentar e sentir a música através de seu corpo, e ver se todas as imagens, ou até mesmo cheiros, bem acima de sua mente.

## EXERCÍCIOS DO OLFATO

Nosso sentido de olfação é provavelmente o menos compreendido, e o mais subestimado de nossos sentidos. Muitas vezes é difícil descrever um aroma particular, a menos que nós possamos recorrer a compará-lo a outros. Aromas estão à nossa volta, mas a menos que uma fragrância seja particularmente agradável ou irritante, a maioria delas permanece abaixo do nível de nossa percepção. Muitos cheiros são despercebidos, a menos que façamos um esforço consciente para percebê-los.

No entanto, os cheiros e perfumes possuem um poder evocativo extremamente poderoso e extraordinário sobre nós. A mera inalação de um odor pode excitar nosso desejo, fome, sede ou trazer à mente um evento passado. Cheiros são uma linha direta para a memória. Muitos hospitais hoje em dia possuem “Kits de Coma”, uma ponderosa série de cheiros sintéticos, variando de uma erva fresca até a fumaça de cigarro, os quais são utilizados para tentar acordar as vítimas de acidentes de comas profundos.

Vale a pena deixar o seu modo de perceber os cheiros, e prestar muita atenção à forma como eles podem influenciar o seu comportamento. É igualmente interessante prestar atenção ao seu odor próprio, que ainda é algo levado como tabu em nossa sociedade conscientemente estéril. O odor do suor é alterado de tempo em tempo, e isso é geralmente relacionado à dieta e saúde em geral. Nós transmitimos uma grande quantidade de informações subliminares uns aos outros sob a forma de feromônios (mensageiros químicos externos). É possível que pessoas, bem como animais, capturaram as mensagens de medo, dor, prazer e variedade de doenças. A *aura* que algumas pessoas parecem ter sobre ele — que causa a paz ou medo em outros, pode ser devido aos feromônios que eles estão despreendendo. As pessoas que estão sofrendo a perda de um(a) parceiro(a), muitas vezes relatam que elas cheirando o único odor de seu/sua amante perdido(s), é suficiente para através deste, sentir uma presença confortável. Da mesma forma, muitos espíritos fazem sua aparição ser percebida por nós por um súbito influxo de cheiro, e estranhos odores são freqüentemente associados com encontros de OVNIS.

### Associação de Imagem/Memória

Este exercício demonstra o poder evocativo do cheiro. Tenha alguém para preparar uma variedade de substâncias aromáticas (tal como óleos essenciais) em recipientes sem rótulos. Então pegue cada um dos recipientes, e aspire o conteúdo, enquanto relaxa. Enquanto você aspira a substância, permita que memórias e imagens brotem, e busque cada imagem que o cheiro evoca.

### Construa um Aromafabeto/Cheirofabeto (*Smellphabe*)

Ao invés de confiar a alguém a atribuição de perfumes e incensos, é útil para você tentar e construir as suas próprias. Isso é muito útil se você deseja fazer seus próprios incensos, ou se você deseja utilizar aromas na cura ou em trabalhos de transe.

## EXERCÍCIOS DE ESPAÇO

A magia xamânica envolve a exploração do espaço 'interno', via visualização, êxtase e sonho. Igualmente importante, contudo, é o nosso sentido de espaço, daquilo que está à nossa volta; o ambiente imediato, e aquela bolha que consideramos ser nosso território pessoal. O grau de proximidade pelo qual nós permitimos que outra pessoa se aproxime de nós é geralmente indicativo do grau de intimidade que compartilhamos com elas. Pessoas tendem a ter sentimentos muito diferentes quanto ao que constitui os seus 'espaços pessoais', e é importante, quando se trabalha com os outros, conhecer e ser sensível a isso. Isso ficou claro para mim há alguns anos atrás, enquanto estava de pé no saguão de um novo albergue no Cairo. Eu estava parado vendo alguns árabes tentando conversar com um grupo de turistas americanos. Os árabes caminharam até os turistas e ficaram muito próximos a eles. Os americanos claramente perceberam que isso foi algo desconfortável, igualmente uma ameaça, e recuaram. Isso continuou por alguns minutos até que ambos os grupos se separaram, resmungando raivosamente uns para os outros. O problema foi, claro, que os dois grupos tinham padrões diferentes de quanto espaço ceder um ao outro.

Conhecer a necessidade de espaço das pessoas é importante quando se trata de cura, e é importante saber quando se deve manter a distância, e quando se aproximar de alguém. Isso depende muito da afinação (aprimorar) sua habilidade de observação, com empatia, e de intuitivamente avaliar os outros. Pessoas que são muito nervosas ou ansiosas tendem a enrolar-se para que seu corpo se estenda dentro do menor espaço possível. Quanto mais confiantes somos, mais usamos nosso corpo para alargar e estender nosso próprio espaço.

A nossa percepção cotidiana do espaço é que nos separa e isola dos objetos e das outras pessoas. Esta é uma 'armadilha' da percepção, a partir da qual podemos crescer, por experimentar o espaço de formas diferentes.

### **Caminhadas às Cegas**

Uma forma simples de explorar o ambiente ao nosso redor de uma forma diferente é fazer isso de olhos vendados, sendo conduzido por um(a) parceiro(a). Experimente-o por alguns minutos e então troque. Tente novamente, mas desta vez tente perceber o que está de frente a você, como se o espaço à sua volta fosse um órgão de percepção.

Pode ser muito interessante explorar atitudes pessoais em um espaço de grupo, principalmente como as pessoas que sentem que seu espaço é ignorado, violado ou rompido. Através da análise e compreensão de nossa percepção de espaço, podemos aprender a manipulá-lo. Como um exercício solitário, tente e observe a si mesmo em diferentes situações, da imobilidade ao movimento, e como se relaciona com o espaço ao seu redor. Podemos aprender a sentir que o espaço ao nosso redor é um meio, ou um órgão de comunicação através do qual podemos enviar ondulações ou ondas. *T'ai Chi* é um bom exercício *CorpoMente* neste aspecto, com seus movimentos lentos e graciosos, são úteis para reforçar a sensação de estar imerso em um fluido, como o espaço.

## EXERCÍCIOS DA FALA

A Fala (ou Conversação) é a principal forma de comunicação que nós usamos. Todos nós somos capazes de fazer e executar uma ampla gama de sons com os quais nos expressamos, porém é fácil subestimar o poder de nossas vozes. A voz é uma importante condutora de poder, dos cantos sacros às músicas de trabalho, das orações aos gritos de batalha — todas têm um poderoso efeito sobre nós.

Como a palavra ‘*en-canta-mento*’ sugere, a voz tem sido associada aos efeitos mágicos. Músicas, cantos, invocações, preces e até rimas infantis podem ser encontradas em todas as culturas como formas de sensibilização de poder, especialmente quando combinadas com a dança e música.

### Uso da Voz

A forma como utilizamos nossa voz é a maneira mais poderosa de projetar nossas personalidades. A forma como proferimos um discurso em determinada situação pode revelar muitas coisas (tanto para nós mesmos como para os outros) sobre os nossos sentimentos. Para utilizar a fala efetivamente, devemos ser:

- i — Confiantes;
- ii — Ciente dos outros;
- iii — Relaxados;
- iv — Claro em nossos pensamentos;
- v — Cientes de como a fala afeta uma situação.

Com prática e experiência, podemos aprender a usar nossas vozes para que possamos levar as emoções e sentimentos aos outros, que varia de agitar as pessoas ao entusiasmo e ação, até embalar suavemente no relaxamento utilizando palavras em tons suaves.

### Canto em Grupo

Canto em Grupo são uma das formas mais eficientes de aumentar poder, e pode ir desde um simples “Nós somos um com o Sol infinito, sempre, sempre, sempre” ao mais complexo canto “Noite Escura e Lua Clara” usado por *Wiccans*. Quaisquer que sejam as idéias que o canto expressa, um ritmo é construído, que carrega todos junto com ele.

### O Mantra de Giro

Em um canto de grupo normal, cada membro do grupo repete um verso completo. No ‘Mantra de Giro’, no entanto, uma pessoa entoia a primeira linha, a segunda, entoia a segunda linha, e assim por diante. Uma nota é utilizada do começo ao fim, com as mesmas sílabas enfatizadas em cada linha (por exemplo, a segunda e quarta sílaba de cada linha). Uma variante deste canto é começar com o grupo sentado em círculo, fazendo com que cada pessoa levante, um por um, e comece a vaguear ao redor, parando em frente de outra pessoa e mantendo o canto.

### **Linguagem Inarticulada**

Para este exercício, escolha um(a) parceiro(a) e escolha um tema para uma conversa. Nenhuma palavra reconhecível pode ser usada, e o objetivo é tentar desenvolver a expressão utilizando o tom e modulação para transmitir mensagens.

Você achará útil explorar as diferentes formas nas quais você pode utilizar sua voz. Utilizando um gravador de voz para dá a si mesmo um *replay* instantâneo é útil. A maioria das pessoas parece começar a utilizar música, cantos e invocações que foram escritas por outras pessoas, mas eventualmente, uma vez tendo construído sua confiança, você pode passar a usar as palavras que vêm espontaneamente à mente. Somente a pura prática poderá fazer isso para você, mas a voz é um dos instrumentos projetivos mais poderosos para a propulsão de nós mesmos, e outros, em transe.

## **EXERCÍCIOS DO TOQUE**

Nosso sentido do toque (ou tato) — sendo capaz de sentir pressão, calor, e textura, é algo que tendemos a tomar como verdadeiro. Nós só percebemos o quanto podemos confiar nisso, quando perdemos alguma parte do corpo. O toque é importante tanto na sobrevivência quanto na comunicação, principalmente na comunicação íntima. A fala é um meio de comunicação social, enquanto que o toque é mais íntimo & pessoal. Um único toque pode carregar mais significado do que mil palavras. Quando palavras leves e o toque são combinados, eles podem nos transportar para outros mundos — no relaxamento, sono, visões, ou a escuridão iluminada dos amantes.

Melhorar a sensibilidade de nossa consciência do toque é muito útil, já que muitas vezes torna-se o sentido dominante na cura, levando os outros ao êxtase, e examinar psiquicamente objetos e lugares. É sabido que quando perdemos nossa visão, nossa sensibilidade às impressões táteis é muito maior, portanto, um bom ponto de partida é trabalhar no escuro, ou de olhos vendados.

### **Explorações Cegas**

Um exercício grupal começa tendo um par de pessoas e elas sentam uma de frente para a outra. Ambas, em seguida, fecham seus olhos, e uma pessoa explora suavemente as mãos da outra utilizando os dedos — permitindo que as impressões & imagens surjam em suas mentes. Se as pessoas se sentirem confortável em fazer isso, então os rostos também podem ser explorados.

Outro exercício útil é examinar objetos (seja familiar ou não) na escuridão, ou tentar montar um jogo de quebra-cabeças.

### **Vendo através da Pele**

É possível ver utilizando suas mãos. Muitos curandeiros desenvolveram essa habilidade, e isso envolve colocar sua mão em um ponto no corpo do paciente e assim deixar impressões em sua mente. Não é incomum ver trauma ou dor como um bolo nodoso ou uma espiga dentada, que então podem ser removidos. Possivelmente a parte mais difícil é aprender a relaxar para que sua mente se abra para as rápidas impressões sensoriais. No início é algo como suposições, mas a prática desenvolverá sua confiança.

### **Percebendo Cores**

Corte papéis coloridos na forma de quadrados, e tenha alguém para organizá-los em uma mesa de forma que você não conheça a seqüência, e então disponha de algo para cobrir a mesa, em que você possa apenas deslizar suas mãos. Investigue e sinta com suas mãos a cor do papel — chame a cor que você sente, e veja se o quadrado que você retira é de tal cor. Este exercício pode ter uma boa dose de prática, pois você tem que aprender a sentir diferentes sensações em suas mãos, e aprender a associá-los com cores particulares.

## **Sensibilizar as Mãos**

Este exercício é utilizado como aquecimento antes de trabalhar com suas mãos, por exemplo, na cura, massagem, ou trabalhar com cristais. Comece por esfregar suas mãos rapidamente, e em seguida, sinta um campo de energia entre elas, como uma bola. Tente esticar e comprimir a bola, e conduza suas mãos o mais distante de você até que você não possa mais senti-las. Isso ajudará você a concentrar sua atenção em suas mãos.

Utilizar o toque não é somente uma questão de sensibilidade, mas também de saber como, quando e onde tocar alguém. Algumas pessoas gostam de serem tocadas, enquanto outras não, e só permitindo tocar a si mesmo é possível tornar-se sensível aos outros, e assim você será capaz de julgar como agir em uma situação particular. Uma das melhores formas de aprender a desenvolver este sentido é com um(a) parceiro(a). No brilho pós-coito (ou sensação de prazer pós-coito), todos os sentidos são magnificados ou exaltados, como é de sua sensibilidade e empatia. Por explorar o toque nesta mais íntima definição, podemos aprender a como desenvolver o sentido, e utilizá-lo em outras situações.

## DESLOCANDO *STATUS*

É sabido que o xamã engloba muitos papéis diferentes — tais como o do malandro, o palhaço sagrado, o curandeiro, mediador e feiticeiro. Uma coisa é conhecer estas diferentes facetas, porém outra coisa completamente diferente é realmente assumi-las em uma situação prática. Isso não exige somente confiança, a compreensão e empatia, mas também algum tipo de habilidade adquirida em saber como apresentar e projetar a si mesmo em diferentes papéis. Uma das formas básicas de se aproximar disso é observar o deslocamento de *status*.

Nós nos movemos através dessa mudança de *status* o tempo todo, e tendemos a não perceber muito isso, a menos que caminhemos para uma situação em que a aparente diferença de *status* é bastante acentuada, como nas interações professor-aluno, curandeiro-cliente, orador-ouvinte. O *Status* está preocupado com como nos apresentaremos em uma dada situação; a nossa postura, tom de voz, palavras que utilizamos, contato visual e gestos. Alguém que está tentando elevar seu *status* em uma situação tenta chamar a atenção visual das pessoas, faz comentários espirituosos e geralmente, reforçar sua posição. Uma grande parte depende do que você diz, e a forma que você diz isso. Aqui está um exemplo:

A: O que você está lendo?

B: Elaborando a Rede (Web).

A: Ah, sim. Eu já li isso. Não é tão mau para os *iniciantes* em livros.

Aqui, A está usando o assunto para elevar seu *status* em relação a B. Se A deseja diminuir seu *status*, a conversação poderia ser assim:

A: O que você está lendo?

B: Elaborando a Rede (Web).

A: Sério? Eu *sempre quis* ler isso.

Este tipo de operação acontece a todo instante. *Stephen Potter* chamou estes exemplos de “*OneUpManship*” (N.T.: *One-Upmanship*: prática de tentar parecer melhor do que os outros procurando diminuí-los.) em uma série de livros humorísticos — vale a pena ler se você deseja saber maiores detalhes sobre o assunto.

Uma complicação adicional é que não só passamos por uma constante mudança de *status*, mas temos a tendência de atribuir *status* para outras pessoas de acordo com nossas suposições. Como um estudante da terapia e do estudo da medicina, muitas vezes eu andava pelos corredores do hospital com um jaleco branco. Eu era muitas vezes confundido com um médico, tanto pelos visitantes quanto pelos outros agentes, e tinha um *status* elevado, como consequência. Eu apenas achei isso embaraçoso, mas um amigo que tinha mais confiança, passou a andar com um par de livros grossos em seus bolsos, e um crachá que tinha adquirido em algum lugar. As pessoas automaticamente pensavam que ele era médico, dado o seu vestuário e seu ar de absoluta certeza e garantia, e nunca pensaram em perguntá-lo porque ele estava em um lugar especial — que muitas vezes era em algum lugar que estava fora dos limites para os estudantes.

Por outro lado, algumas pessoas deixam o seu modo para dissimular ou rejeitar o *status* elevado que outras pessoas projetam sobre elas. Este é o truque favorito entre os

Mestres Zen, que respondem as perguntas dos eruditos estudantes com humor ou sem um sentido aparente.

“Mestre, o pato possui uma natureza de Buda?”

“Quack.”

### **Gurus e Discípulos**

Este é um jogo de dois jogadores que demonstra as mudanças de *status* e como temos a tendência de sermos coniventes com os outros quando nós jogamos. Um jogado é um

Guru, licenciado para pontificar sobre todos os tipos de assuntos, enquanto o outro é o discípulo, que faz perguntas intimidado ou com admiração e inclina-se ao mestre a cada palavra. Depois de tentar isso por alguns minutos, troque os papéis. O jogo também pode ser jogado utilizando o jargão em vez de discurso.

A redução e aumento do *status* para um propósito sagrado é muito comum em todas as culturas. Mitos populares caracterizam frequentemente o rei que troca de lugar com um mendigo, ou o deus que vem a terra com aspecto mortal. O rei-bobo, que está concedendo grande *status* por um dia e, em seguida, é ritualmente sacrificado, aparece em muitas culturas diferentes, da Europa até a civilização Asteca. Este tema é particularmente bem tratado no clássico pagão O Homem de Palha (*The Wicker Man*). Neste filme, o policial ‘vítima’ está em um *status* muito elevado — apenas com o sacrifício de um *status* muito elevado poderá apaziguar os deuses.

Isso é proveitoso para o praticante xamânico tornar-se hábil em mudar o *status* para atender uma situação particular. Um problema é que tendemos a desenvolver uma projeção particular de *status*, e manobrar a nós mesmos em uma posição onde nós possamos aprová-lo, e assim, nos sentirmos seguro. Para uma *Xamanka*, em sua própria cultura, é automaticamente atribuída uma grande quantidade de elevados *status* por seu povo e por isso, seus diferentes papéis ainda são baseados neste *status*. Além disso, é parte do papel do xamã momentaneamente romper a conferência de *status* da cultura tribal. Talvez a figura mais próxima que temos para isso é o comediante ou artista de rua. Em nossa cultura, qualquer um pode declarar a si mesmo como sendo um xamã, mas não significa automaticamente que você esteja em concordância com um *status* elevado. Isso dependerá muito da situação, o quanto você é capaz de projetar a si mesmo, e também sendo bom naquilo que você faz. Se você é verdadeiramente competente, então seus clientes irão conceder a você um *status* elevado. Eu não estou dizendo que seus clientes deveriam adorar a poeira sob seus pés, mas por outro lado, se eles não têm muita fé em sua capacidade de ajudá-los, então trabalhar com eles pode ser mais difícil. Uma boa prática do xamanismo depende do seu carisma pessoal, e de como utilizá-lo.

Um exemplo onde a mudança de *status* representa um papel fundamental é na liderança de grupos. Atualmente está na moda para os líderes de grupo terem uma abordagem não muito direta para a organização. Isso é ótimo se você quer que as pessoas relaxem e se sintam mais à vontade com aquilo que eles estão fazendo, mas nem sempre isso é apropriado. Embora como co-executor do Curso de Desenvolvimento Xamânico, por exemplo, eu visei minimizar o papel de líder. No entanto, quando fizemos um *workshop* sobre Máscaras, eu deliberadamente mudei minha abordagem — adotando um comportamento mais sério, permanecendo em pé ao invés de sentado, e geralmente com

um comportamento de forma que comandava com atenção. Isso foi intencional, já que o ensino do trabalho com máscaras pode implicar as pessoas entrando em estados de transe, beirando a possessão. Neste tipo de situação, um líder de grupo é definitivamente necessário, para agir como uma 'âncora' para a situação, dando aos membros do grupo a confiança necessária para 'soltar-se', sabendo que alguém está no comando da situação e não vai deixá-lo escapar do controle. Assim que terminamos o *workshop* sobre máscaras, contudo, diminuí o papel do líder sério e voltei a ser mais não-diretivo. Parece ser mais fácil passar do papel relaxado para o sério, do que do papel sério para o descontraído. Eu notei em filmes de cerimônias tribais, onde o xamã que orchestra o ritual pode ser às vezes muito indulgente com os caprichos de seus executantes, mantendo uma rédea firme sobre a situação.

## LEVANTE SEU CORPO...

A habilidade de entrar em transe é um pré-requisito de muitos sistemas mágicos, particularmente o xamanismo. Uma boa parte da instrução xamânica está relacionada com a capacidade de entrar em estados de transe e controlá-los, pois é em tais estados, que muito do poder xamânico reside. Há muitos caminhos no transe, e naturalmente, há muitos tons diferentes de transe. O objetivo desta série é discutir alguns estados de êxtase, onde é possível conceder técnicas práticas para entrar neles. Neste ponto, pode ser adequado fazer um aviso — alguns caminhos no transe são perigosos — então, se você tentar alguma coisa de fora, a responsabilidade é somente sua.

### O que é o Transe?

Uma boa pergunta, isso. Na sociedade ocidental moderna, tendemos a ter idéias muito fixas sobre o que constitui um estado de transe — nós nos dispomos a pensar em alguém que está inerte, olhos fechados & mole, ou abstraído daquilo que lhe cerca. Propendemos a pensar em pessoas hipnotizadas (a palavra hipnose é derivada do grego *hypnos* — deus grego do sono) como quietas & aguardando instruções. Dois incidentes vêm à mente neste momento. O primeiro foi há muitos anos atrás, sentado em um círculo, assistindo a uma mulher “sensitiva” entrar em transe. Começou normalmente, mas ela começou a agitar-se e gritar — ninguém sabia muito o que fazer, e alguns membros do grupo tentaram reprimi-la de várias maneiras. Como apresentado, em seu transe, a mulher estava lutando contra um demônio, e a tentativa de auxílio dos espectadores estava impedindo seu desempenho. No segundo incidente, encontrei-me em uma posição similar. Depois de participar de um ritual totalmente remendado, eu queria deixar o lugar onde eu estava hospedado, mas não planejava vagar pelas ruas às 3:00 da manhã. Assim, encontrei um quarto sossegado, realizei um exercício de mudança-de-forma (*shape-shifting*) (entreei em detalhes sobre isso no momento certo) e entrei em um transe bastante profundo. Consequentemente, algumas das pessoas presentes julgaram que eu estava sob “ataque astral por demônios” e forçosamente me trouxeram de volta — não é uma experiência agradável, como você pode imaginar. A moral destas histórias é que nós somos inclinados a ter idéias muito definitivas sobre como as pessoas “agem” ou o que as pessoas “fazem” em estados de transe, e quando acontece algo fora deste quadro, é fácil fazer a coisa errada.

Nós tendemos a pensar em estados de transe como algo muito definido & diferente da consciência ‘normal’. Mas consciência ‘normal’ é muito difícil de rastrear. Nós nos movemos dentro e fora de diferentes tons de transe o tempo todo, dos devaneios à absorção total que ocorre enquanto qualquer atividade física energética é realizada — e tanto os devaneios (ou sonhar) quanto o esforço físico são rotas no transe xamânico.

Um problema que ganhamos de nossa cultura é que somos inclinados a sermos muito orientados pela cabeça em nossa experiência — apinhados com o comentário constante do diálogo interno, e as palavras & imagens do Hiper-real. Nosso sentido de ser uma personalidade estável é mantido através de transações, reais e imaginárias, com os outros. Mudar-se para algum lugar isolado e o eu (*self*) se tornar mais maleável — outra jogada xamânica clássica para entrar em estados de transe. A personalidade que adquirimos define os limites para o que podemos e não fazer. Muitas vezes, por entrar em estados de transe, intencionalmente ou não, podemos realizar feitos ou tarefas que estão normalmente fora de nosso repertório normal. Se a consciência auto-referencial

está congelada pelo choque, ou distraída, o corpo parece assumir, movendo-nos para fora do caminho do perigo. Nós gostamos de pensar em nós mesmos como estando ‘no controle’ de nossos corpos. Isto é em si um problema, como o ‘deixar-se ir’ e se tornar desinibido (especialmente em um ambiente grupal) é muito difícil para alguns de nós — deixar que tudo se projete para fora é geralmente desaprovado. Em outras culturas, porém, desinibição é aprovação e é a marca de um evento bem sucedido. Aqui está a descrição de Luciano de uma Sacerdotisa de Delfo entrando em transe:

*Ela foi tropeçando freneticamente sobre o santuário, com o deus montado em sua nuca, derrubando os tripés que estavam em seu caminho. O cabelo rosa em seu escalpo, e quando ela sacudiu sua cabeça, a grinalda voou sobre o chão nu... a boca espumava furiosamente; ela gemia, ofegava, soltava sons estranhos, e fez uma enorme caverna ressoar seu grito sinistro. No fim, Apolo forçou que ela falasse de forma inteligível.*

Entrar em transe nem sempre é uma experiência prazerosa, particularmente estados de transe envolvendo possessão. A sensação de que algo está usando seus membros, & que sua voz não é sua, é muito estranho. A tendência natural, especialmente para os ocidentais, é resistir a experiência, mesmo quando o espírito que entra é benigno. Muitas vezes, as pessoas que estão possuídas não têm memória nem consciência do que lhes aconteceu. Xamãs muitas vezes recorrem a drogas, esforço ou ritual para apagar temporariamente a personalidade, tornando a possessão mais fácil.

Dançar	Olhar fixamente
Girar	Jejuar
Tocantambor	Privação de Sono
Gorjear	Privação Sensorial
Cantar	Sobrecarga Sensorial
Hiperventilação	Excitação Emocional
Prazer	Dor

Escolha qualquer uma das rotas acima — seguindo implacavelmente o suficiente, com determinação e prática, você pode usar qualquer uma delas para entrar em estados de transe. Rituais de grupos xamânicos são bem orquestrados utilizando muitas das opções acima. Apenas pelo estímulo repetido de si mesmo sobre a situação, você aprenderá a superar a tendência de sair abruptamente do transe quando você sentir que está escapando. Mas o transe em si é o meio, ao invés de ser o fim — isso poderia ser algum objetivo, tal como a entrada em um dos mundos internos (*innerworlds*), possessão por

um espírito ou atos de vontade. Diferentes culturas xamânicas às vezes podem ser caracterizadas por diferentes caminhos para o transe. As tribos nômades das Planícies Norte Americanas utilizavam a dor como um caminho para o transe, demonstrando ao mesmo tempo a coragem ou aptidão física; enquanto os xamãs *Kaula* da Índia entram em transe através do prolongado êxtase sexual. O uso de drogas para entrar em transe é, obviamente, uma parte importante da atividade xamânica, mas eu entrarei neste ponto em outro momento.

### **Por que entrar em Estados de Transe?**

Aqui estão algumas boas razões:

1) Conhecimento (*id est*, aquilo que não pode ser obtido por outros meios) — isso varia entre o indagar tia Freda sobre o que é isso do outro lado, ao fazer uma pergunta específica sobre ervas para um espírito de cura em particular. Isto pode, às vezes, envolver a viagem para partes particulares dos mundos internos para uma consulta com uma entidade em especial.

2) Realce das Habilidades de Possessão por um deus da guerra, aumento da perícia marcial, ou uma autoridade temporária sobre outros espíritos. Por exemplo, eu tenho uma cliente que tinha um problema na garganta que ocorria periodicamente. Eu a examinei na clara ‘visão’ de um transe e vi uma criatura semelhante a um sapo que havia inchado a si mesmo e se alojou na garganta dela. De forma alguma isso passaria ou acabaria por boa vontade. Meus aliados me aconselharam (novamente em transe) que a única entidade, o espírito, que poderia obter informação seria de um sapo ainda maior, então nós realizamos uma cerimônia de cura durante a qual eu fiquei possuído por um espírito-sapo, a fim de interagir com o que estava na garganta de minha cliente.

3) Êxtase Comunal — O xamã fornece uma tarefa muito importante para a tribo ou comunidade — a mediação entre o mundo cotidiano e o mundo maior-que-a-vida de mito e saber comunal. O xamã se torna, ou permite que os outros se tornem envolvidos na mítica participação sagrada. O xamã atua como um guia — navegando os caminhos secretos da cosmologia comunitária.

Isso trás um dos maiores obstáculos para assumir os papéis xamânicos em nossa cultura — o fato de que a sociedade ocidental possui um complexo tanque de imagens míticas para recorrer. Isso não é para depreciar os mundos internos xamânicos. Por exemplo, um xamã *Tamang* do Tibete participa de um mundo mítico compartilhado por outros membros da comunidade — sua história, mito e histórias acumuladas — atualizada e intensificada por anos de treinamento, visões e ritos.

Compare isso com o mundo mítico disponível para alguém na Grã-Bretanha moderna — uma ilha que tem sido por séculos um vaso de fundição de muitas culturas diferentes, com os braços eletrônicos do *videodrome* trazendo informações de todo o planeta, cruzando tanto a distância quanto o tempo. É possível para alguém ter uma boa compreensão acadêmica das crenças xamânicas *Tamang*, para não mencionar a Ficção Científica, fantasia, mitologia, a educação e suas miríades de formas de esforçar os esforços espirituais. Além disso, a sociedade moderna tende a legar o reino mítico aos profissionais: terapeutas, artistas, filósofos — e nós somos, em maior medida, excluídos da participação no mundo mítico, exceto (a maior parte), pelas sancionadas e

higienizadas rotas de fuga que suportam a realidade de consenso, mesmo que elas funcionem a lusa, que as desafiem ou conteste-as. De qualquer maneira, tudo isso conduz a uma vida mítica bastante complicada. Felizmente, algumas imagens & processos míticos, tal como a Jornada ao Mundo Inferior (novamente, eu tratarei disso em outro momento) são absolutamente universais. Outros, contudo, tornam-se ‘perdidos’, pois as pessoas esquecem ou deturpam as rotas para experimentar/entendê-las. Nós confiamos muito na ‘luz do dia de segunda mão’ — lendo & vendo a experiência de outras pessoas, que a transmissão oral do conhecimento é relativamente rara. No primeiro *coven* eu estava envolvido com um bom padrão — sempre que a sacerdotisa queria me

dar a ‘sensação’ de magia, nós íamos para fora, para um lugar aberto — se era um parque, na rua com a luz da lua, ou à beira-mar. Diretamente, a experiência física, especialmente quando acompanhada por um a guia que não está se atrapalhado como você, é melhor que ficar sentado num salão lendo um livro em qualquer dia! De qualquer forma, eu estou divagando.

4) Conectividade — Isso está relacionado com fazer conexões — procurar ligações entre diferentes idéias e assuntos; dar um salto criativo que trás uma avalanche de idéias & entusiasmo. Muitas vezes entro em um estado de transe para superar o bloqueio da escrita — permitindo que fragmentos de conversas, poesia ou imagem deslizem através da minha visão interior. Alguma coisa jorrará por dentro, e idéias & conexões saltarão como limalhas de ferro sobre um ímã.

5) Demonstração de Habilidade — Em nossa cultura, você pode ser capaz de fugir com as pessoas que impressiona como sendo um xamã, porque você fenderá completamente as obras de *Kaledon Naddair* (nada fácil!). Xamãs aprendizes, no entanto, são muitas vezes obrigados a entrarem em estados de transe como uma demonstração de suas proezas. É muito comum para os espíritos testá-lo, colocando-lhe sob pressão psíquica extrema, de modo que a experiência torna-se uma versão compactada de uma iniciação no mundo inferior (submundo). Alguns espíritos, demônios, & deidades farão o seu melhor para lhe empurrar bananas (N.T.: *drive you bananas*, possui o significado de *empurrar bananas*, mas pode ter outro sentido como gíria, o de *enlouquecer*), somente revelando sua sabedoria quando você provar-se à altura da tarefa. Os espíritos dos psicotrópicos são particularmente propensos a esse tipo de comportamento, mas vou guardar isso para outro momento. Há outros bons motivos para se entrar em transe, mas eu esqueci, então vou seguir em frente.

Você não pode se tornar um xamã em sua quitinete, no isolamento de qualquer outra pessoa, apesar de que períodos de considerável isolamento são necessários de tempos em tempos. Além disso, não há muitos instrutores no xamanismo à toa, (a não ser que você se comprometa a um círculo infinito de *workshops* nos finais de semana), então você terá que aprender tudo com todos. É importante aprender a reconhecer o aparecimento de alterações na consciência, e explorar todas as rotas (ou caminhos) possíveis no transe. Aprenda a confiar em seus próprios sentidos e em sua intuição, ao invés do diálogo interno ou o que você “acha” que deveria fazer.

## Sonhos

Muita instrução pode ser adquirida através do sonhar. Prospectivos xamãs podem mesmo serem identificados em virtude do conteúdo dos seus sonhos, e não incomum que as pessoas encontrem seus guias em sonhos. Nós tendemos a pensar em sonhos como

um aspecto muito pessoal de nossa experiência, por isso às vezes é desconcertante quando alguém que nós conhecemos aparece em nossos sonhos. Nos sonhos, o tempo histórico é abolido, e a distância não é objetiva. Podemos presenciar eventos do passado, presente, futuro, ou presentes alternativos. Apesar das aparências, muito do conteúdo de nossos sonhos é controlado por agentes externos. Se você estudar Jung o suficiente, você terá sonhos “junguianos”. Pode ser muito mais gratificante desenvolver uma linguagem pessoal de sonho, ou evitar qualquer sistema rígido de interpretação. Eu tenho a tendência em achar que a atividade mágica prolongada de qualquer tipo moldará os conteúdos de seus sonhos adequadamente.

Durante o Curso de Desenvolvimento Xamânico conduzido em uma parceria pessoal com Sheila Broun em 1987, eu tive um sonho que ilustra esse processo. Estávamos nos preparando para uma sessão de improvisação musical, e eu passei a tarde fazendo as claves. Quando já era noite, sai repentinamente do *pub* e estava terrivelmente bêbado. Fiquei surpreso de ter tido um sonho muito claro no qual eu era abordado por dois espíritos que diziam “nós somos os espíritos de suas claves, estes (abaixo) são nossos nomes os quais você irá queimar na madeira com um fio quente e dar a nós manteiga para consumir”. O que, naturalmente, eu fiz. Isso fez as claves um pouco ‘mais’ que dois pedaços de cabo de vassoura cortado.

Os sonhos são um ponto de partida para entrar nos mundos internos. Pode ser útil para induzir a sonhos proféticos, ou em encontros com espíritos para que você possa discutir um problema particular. Uma amiga minha que faz incensos e perfumes relatou que ela às vezes sonha com um cheiro único, que ao acordar, ela pode, então, analisar e produzir. O artista e mago Austin Osman Spare escreveu que ele teria acordado às vezes para encontrar-se em pé diante de um quadro inacabado, depois de ter terminado ele em seu sono.

Se você estiver buscando uma conduta de sonho a sério, então é essencial manter um diário de sonhos. Anotar seus sonhos ajudará você a recordá-los, e é indispensável quando você começar a desenvolver sua própria linguagem dos sonhos. Aqui está alguns exercícios práticos:

#### 1) Controle do Sonho

A maneira mais fácil de começar isso é escolher algo com o qual você deseja sonhar, e visualizá-lo até adormecer. Um sigilo mântico também é útil, por exemplo:

(N.T.: Manteremos a frase de criação do sigilo em inglês para que a compreensão seja mais fácil.)

I WANT TO DREAM OF THE MONKEY SPIRIT  
(EU QUERO SONHAR COM O ESPÍRITO DO MACACO)

Elimine todas as letras repetidas & reduza:

I WAN ODREM FHK SPIR

Reajuste:

NAWI REMOD SPHRIK

A constante repetição deste ‘mantra’ antes de dormir, eventualmente esvaziará a mente do intento associado, e ele estimulará a Mente Profunda (i.e., o subconsciente) a acionar as imagens apropriadas em sonho.

#### 2) Sonhos em Grupo

Aqui, um grupo de pessoas pode tentar sonhar de estar presente, na companhia uns dos outros, em um local real ou imaginário que todos os interessados estejam familiarizados. Mais uma vez, visualização e mantra são úteis em fazer isso. O primeiro passo é alcançar uma percepção comum do sonho, e então, mais tarde, o grupo pode realizar os atos desejados. Um de nossos grupos uma vez tentou isso usando a gravura “*Relativity*” de M. C. Escher.

### 3) Sonhos Lúcidos

Sonhos lúcidos são caracterizados pelo fato de que em um sonho lúcido você está ciente de que você está sonhando! Sonhos lúcidos também são muito mais fáceis de lembrar, e você é mais capaz de agir com intencionalidade, ao invés de ser apenas um participante passivo em eventos no sonho. Uma forma de induzir os sonhos lúcidos é esforçar-se para ver suas mãos em seus sonhos, o ‘choque’ lhe permitirá entrar no estado lúcido. Certa vez eu estava sonhando com a minha cidade natal, como tudo era há 10 anos atrás; até que eu olhei para os meus pés & percebi que eu estava usando as minhas botas góticas — a incongruência que me permitiu entrar no estado lúcido, e, ao projetar um símbolo sobre uma casa próxima de onde eu estava, e fui capaz de entrar em um dos Mundos Internos.

Pode ser satisfatório tentar e abordar o sonho do ponto de vista não ocidental, como o dos Aborígenes ou Senoi da Malásia. Alguns antropologistas acreditam que a psicologia dos sonhos Senoi é a fonte da tranquilidade de suas vidas. Quando contatados pela primeira vez os ocidentais em 1930, os Senoi não tinham qualquer crime violento ou conflitos dentro de sua comunidade há 200 ou 300 anos.

#### **Mudança de Forma (*Shape-Shifting*)**

Este é um exercício muito comum — tomando a forma de um animal para ganhar (temporariamente) uma habilidade ou qualidade a ele associado. Alguns psicólogos esportistas dizem aos atletas para escolher um animal em particular e visualizar a si mesmos como ele durante os exercícios de aquecimento — que é mais ou menos o que um xamã faz, exceto que o xamã está mais propenso a utilizar peles de animais, máscaras, drogas, imitação vocal e de postura como auxílio. A Ordem Hermética do Amanhecer Dourado chamou este exercício de ‘Assunção de Formas-Divinas’, onde o praticante faz uso de uma variedade de adereços para ‘assumir’ a forma de uma figura mítica em particular, unindo-se com ela até assumir o poder associado à figura. Isso poderia ser trabalhado como um jogo grupal, onde cada pessoa escolhe um animal e imita seu comportamento. Xamãs possuem os seus favoritos particulares — em algumas tribos da América Central, a palavra para xamãs e jaguar são as mesmas. Os xamãs do povo Jivaro, que praticam a decapitação e o encolhimento de cabeças, assumem as

formas de tarântulas gigantes. Até mesmo as formas das artes marciais podem ser relacionadas aos animais. Grou, Serpente e Pantera sendo três formas orientais.

A mudança de forma (*Shape-shifting*) também é usada para a exploração dos mundos internos, tanto na visão extática quanto nos sonhos. Você poderia começar, por exemplo, moldar sua visão na forma de um gato que se aproxima silenciosamente nas ruas da cidade a noite, e trabalhar todos os dias a partir dos animais ou animais de estimação, em direção de entidades mitológicas ou compostamente bizarras. Uma amiga uma vez curou a si mesmo da fobia de aranhas pelo cultivo deliberado da aranha como

seu animal de poder, usando o próprio medo e repulsa (excitação emocional) para impulsionar o seu transe. A visualização isolada é a rota mais fraca para a mudança de forma (*shape-shifting*). Como regra geral, parece que quanto mais intensamente física o método de indução ao transe for, mais intenso será o nível do transe — e, portanto, mais ‘real’ será a experiência. Quando o espírito-sapo usou meu corpo, eu achei que eu não poderia andar ou que pudesse fechar meus dedos, & eu salivava abundantemente. Maya Deren, enquanto pesquisa sobre os ritos do Voodoo em 1940 descobriu que ela foi possuída várias vezes, e uma vez ‘acordou’ para descobrir que ela não só participou no processo, mas que ela tinha levado o rito! Ela descreveu suas sensações de estar possuída:

*“Meu crânio é um tambor, cada grande batida conduzia a perna, como uma ponta de estaca, no chão. O canto é meu verdadeiro ouvido, dentro de minha cabeça. Este som vai me alagar! “Por que eles não param! Por que eles não param!” Eu não posso deslocar a perna livremente. Eu estou presa neste cilindro, neste poço de som. Não há mais nada em qualquer lugar, exceto isso. Não há nenhum caminho para fora. A escuridão branca sobe pelas veias das pernas como uma rápida maré subindo, subindo; ela é uma grande força que eu não posso sustentar ou conter, que certamente irá estourar minha pele. “Misericórdia” eu grito dentro de mim. Eu ouvi ecoado pelas vozes, agudas e sobrenaturais; “Erzulie!” A escuridão brilhante sobe para cima do meu corpo, atingindo minha cabeça, me engolindo. Eu sou sugada para baixo e demolida de uma vez. Isso é tudo.”*

Embora a possessão seja totalmente comum nas culturas xamânicas — ela é absolutamente rara na Mágica Ocidental, embora atores muitas vezes relatem que eles se tornam tão envolvidos com seus papéis que eles ‘se tornam’ o seu personagem no palco. É uma espécie de transe que nos permite fazer coisas que, normalmente, nós não somos ‘autorizados’ a fazer — seja pelos outros, ou pelo nosso sentido obtido de nossas próprias limitações. É o espírito que é responsável, não a pessoa. Relatos de possessão podem parecer à primeira vista, terríveis e violentos, mas na cultura onde a possessão é aceita, esse comportamento é sancionado e esperado. Os espíritos são conhecidos pelo grupo, e seus comportamentos e hábitos são conhecidos pela maioria dos participantes humanos. Quando um espírito entra em alguém, isto se torna evidente por sua postura alterada, gestos, expressões faciais e voz. Assim que uma pessoa entra em transe, torna-se mais fácil para os outros fazê-lo de forma certa (os outros participantes).

### **Exploração dos Mundos Internos**

O centro da cosmologia xamânica é o *axis mundi* — o maestro, escada ou árvore-mundo, que é o ponto de acesso do xamã aos mundos interiores da cosmologia mítica. Parece aceitável assumir que a Árvore Cabalística evoluiu a partir da árvore-mundo xamânica. As encruzilhadas são outro símbolo do *axis mundi*, aparecendo nas mitologias celta, grega e haitiana. Os mundos internos são povoados por hostes de espíritos, demônios & ancestrais. O contato e conhecimento destas entidades é parte da totalidade da experiência de uma sociedade tribal, mediada pelo xamã. Isso raramente é

o caso na cultura ocidental — há uma vasta variedade de mundos internos que podem ser explorados. A Mente Inconsciente é muito receptiva à sugestão (afinal, é assim que aprendemos), e pode revestir-se de qualquer tipo de imagens. Há inúmeros casos de céeticos ocidentais sendo atacados por maldições dos xamãs.

Uma opção para o candidato a xamã urbano é permitir que o cliente/candidato entre em transe, e em seguida agir como um guia, conforme eles se movem em seus mundos internos, com empatia e questionamento ilimitado. Acho isso preferível a outras opções, uma vez que permite que o indivíduo chegue a sua própria solução, ao mesmo tempo em que ele extrai de seu próprio poder interno para curar a si mesmo. Parece, às vezes, que tudo o que está sendo feito é alguém criando o 'espaço' onde alguém pode aprender a curar a si mesmo. A alternativa é tomar o problema em seu próprio mundo interno e solicitar um aliado nisso. Técnicas ortodoxas de divinação não devem ser omitidas, também.

Críticos da abordagem ocidental à magia, muitas vezes apontam que é possível se tornar demasiadamente um 'cabeça de viagem', preocupando-se com abstrações e construções mentais. Xamanismo, no entanto, é algo intensivamente físico, muitas vezes até o ponto de desconforto intenso. A Magia Xamânica muitas vezes envolve a dor, desarranjo dos sentidos, delírios, alucinações e estados que fazem fronteira com a obsessão e desintegração da personalidade. É muito divertido, na verdade.

## AUXÍLIOS QUÍMICOS

Não há nenhuma forma de você abordar seriamente a prática do xamanismo sem, em determinado ponto, considerar o papel desempenhado pelos auxílios químicos — drogas. É um equívoco comum que estados alterados induzidos por drogas não sejam de algum modo tão válidos como estados de consciência alcançados por outros meios, e que drogas sejam de alguma forma menos ‘espiritual’. Esta atitude é particularmente estreita, e xamãs em diferentes culturas e épocas têm cheirado, comido, esfregado em sua pele ou obstruído vários orifícios (produzidos intencionalmente) com todos os tipos de misturas como auxiliares para entrar em estados de transe. Mesmo se você não pretende tomar qualquer coisa mais forte que a água Perrier, ainda vale a pena saber sobre as várias drogas usadas em nossa sociedade — os seus efeitos e o que você pode fazer por alguém que está tendo uma overdose ou está em uma ocasião desagradável usando algo. Cedo ou tarde, alguém aparecer à sua porta, tomado por alguma droga que não pode suportar o bastante, e pedirá a você que o guie durante esta *bad trip* ou o que seja. Neste tipo de situação é difícil dizer “desculpe, eu não aprovo este tipo de coisa” e bater a porta na sua cara. É útil pelo o menos ter um conhecimento mais amplo que o popular sobre medicamentos prescritos.

Em outra conduta, você poderia perguntar “o que, afinal, constitui uma droga?”. Nós sabemos que a cafeína, álcool e a nicotina são drogas, mas elas são no geral, sancionadas pela sociedade. Você pode ter 20 pintas (N.T.: pinta é uma unidade de medida que corresponde em média a 0,568 litros) de amargo (N.T.: uma espécie de bebida usada em tónicos) e isso é considerado certo, mas uma tragada em um baseado... isso é outra coisa. No contexto atual, um ‘auxiliar químico’ é qualquer substância que lhe ajude a entrar em um estado de transe, uma definição que abrange uma grande parte da base. Tome o incenso, por exemplo. Ele não é considerado, no geral, uma droga, mas é certamente um auxiliar químico. Além da influência do cheiro, alguns incensos causam efeitos particularmente fisiológicos. Algumas gomas e resinas atuam para aumentar a temperatura da pele, enquanto outros emitem Dióxido de Carbono quando queimados. Cânfora, em particular, afeta o cérebro (em grandes escalas ela pode produzir convulsões epiléticas), e Tabaco induz uma forte sensação de sonolência.

Outro equívoco comum sobre o papel das drogas no transe é que tudo o que você tem que fazer é ingerir a substância de sua escolha e passivamente ‘deixar rolar’. Bem, isso é ótimo se você quer ter apenas diversão, mas durante o transe, sua percepção deve estar direcionada ou focada. Xamãs geralmente treinam seus aprendizes, orientando-os através de visões, e instruindo-os sobre a forma de apaziguar o espírito da substância em particular. Todas as drogas possuem seus próprios espíritos, quer elas cresçam no chão ou em uma cápsula de gelatina. Desta maneira, onde os espíritos residem? Na substância, em nós, ou em outro lugar? Eu gosto de pensar que eles são propriedades

emergentes de nossa experiência, invocados como partículas virtuais a partir da dança entre as configurações moleculares da droga, e a tela de branco de padrões neuroquímicos no cérebro. A substância atinge nosso sistema, e o espírito é ‘desengarrado’. Alguns deles são amigáveis, enquanto alguns deles farão o seu melhor para matar você. Supere-os, e é dito que eles poderão lhe ensinar muita coisa, mas você deve ser tomar cuidado. Nos últimos anos, várias pessoas imprudentes morreram tentando imitar Carlos Castañeda — ingerindo misturas psicotrópicas combinadas por amáveis xamãs. Um amigo meu, certa vez, passou cerca de oito horas preparando certa espécie de cacto que ele e seu amigo haviam dito ter propriedades alucinógenas. Foi só

depois de terem bebido várias xícaras da bebida resultante, que um nativo que passava os viu e perguntou o que estavam fazendo. Ao ser apresentado a extensa panela fervendo com o polpudo vegetal, ele comentou que eles dever iam ser cuidadosos com a substância que eles fizeram, pois estava muito forte. Eles ouviram assustados ao nativo que explicava a existência de dois tipos de cactos que pareciam similares. Um deles era um poderoso fornecedor de visões, enquanto o outro era usado para fazer tintura. Se ingerido, ele era um poderoso emético! Então, como você pode observar, vale a pena ser cauteloso, independente da natureza de um auxiliar químico. É muito fácil tropeçar ou estar enganado quando se trata de qualquer substância tóxica, e há também o ponto de vista legal a ser considerado também.

## DESCENDO

O que é um xamã senão alguém que esteve lá, e retorna novamente? Na Jornada ao Submundo, como eles chamam. A intencional e vagarosa descida dentro do labirinto, segurando apenas no mais fino dos fios. Ela vem para todos nós, de uma forma ou de outra. Alguns fazem isso — outros não, mas isso nunca cessa. As convocações continuam a chamar você de volta. E para baixo.

Isso é um grande ciclo de transformação. Existem picos, planaltos e depressões — o movimento do qual você aprenderá a resistir, e igualmente a saudar. A mudança é necessária — viver, adaptar-se e crescer. Certamente é doloroso sentir a loucura corroyer a parte de trás do cérebro, mas talvez as lagartas sintam da mesma forma em relação a se tornar uma crisálida — impulsionada por uma necessidade celular rumo ao desconhecido.

Nossa cultura nos deixou, em grande parte, despreparados para este processo, estigmatizando isso como uma marca de loucura, a ser banida pelas brilhantes agulhas & a complacente auto-satisfação psicológica que sempre explica nossos sonhos secretos, nossos desejos pela vida selvagem. Os chamados estão continuamente sendo anulados e entorpecidos por aqueles que definem limites para a nossa imaginação. ...“não é real, apenas imaginário”... “para de sonhar acordado, de delirar”... “você é um escapista”... sim, certo. Nós rompemos a partir das mentiras, em seguida, rompemos a partir de nós mesmos, e estilhamos. Não uma vez, mas várias vezes. Não é uma separação, mas uma ruptura... para onde, ou, em que?

Não importa quanto tempo você ficará lá em baixo — uma semana, um ano, um dia — você voltará. Poderia muito bem se acostumar com a paisagem.

Quando os chamados vierem, você saberá. A jornada poderá levar anos. Você encontrará amigos e aliados, ser desafiado, e talvez esmagado ocasionalmente. A necessidade pode ser uma forma de mãe. Lembre-se, nunca abandone o barco — a menos que você esteja indo por todo o caminho. O gatilho pode ser diferente em cada vez — crises, drogas, gnosis, um encontro com a morte — estas são as maneiras pelas quais os seus aliados abrirão as portas para você — o risco é com qual pé entrar primeiro. A morte é, de fato, um fator crítico. Você deve render-se à morte — deitar-se de costas em seus braços e ela muito provavelmente lhe conduzirá de volta. Se não... bem, boa sorte na próxima vez.

Uma dica útil é relaxar, quando não há nada que você possa fazer. Ceder o controle. Imagine-se pendurado sobre um precipício sem fundo, segurando em um galho. Respire fundo, cruze os dedos e deixe-se cair a pique. Se você estiver caindo, você tem que não fazer nada — mas, às vezes, é a melhor opção. Saber quando não agir é tão importante quanto saber quando agir. Você só poderá obter isso ao dar atenção a si mesmo & para aquilo que está acontecendo ao seu redor. Nós somos dispostos a viver em um mar de palavras e símbolos, porém, abaixo de nossas gargantas está um bom aliado — o corpo.

Há vários títulos para este processo — ‘a Noite Negra da Alma’, ‘a Corcova’, ‘a fase Apofis’, ‘Nigredo’, mas todas elas são a mesma. Este é um momento para testes. E você

não pode levar nada com você — esqueça crenças, dogmas, armas, acessórios. Você é seu proprietário, garoto.

Um passeio esquisito, hein? Bem, desculpe sobre isso, eu estou tentando escrever com meus pés ao invés de tentar com a cabeça. Estou tentando começar a sentir cruzado ao invés dos simples pedaços menores de texto. O que estou falando aqui é sobre iniciação. Há um monte de bobagens discutidas sobre este termo, como os rabos que eu costumava encontrar (não tantos nestes dias) que habitualmente diziam “Eu não estou autorizado a falar com você porque você não é UM INICIADO”. Ou, “Bem, não podem os lhe dar os detalhes do ritual porque você ainda é um Neófito” que foi ótimo, porque eu fui até a W. H. Smiths & obtive os detalhes no livro mais recente do Sr. Farrar.

É como dizer “Eu sou melhor do que você, porque eu li o *The Guardian* & não o *The Sun*”. Ei, você não pode estar no meu grupo!

Simplificando, o termo ‘iniciação’ é o reconhecimento consciente de que você atingiu um ponto de mudança em seu desenvolvimento. É a consciência de que você está neste ponto, que é a chave, e o reconhecimento de que você está entrando em um período de potencial autotransformação. Toda aquela coisa de ritual é desnecessária — ainda que muitas pessoas procurem um ritual útil (e divertido!) como uma maneira de dramatizar um processo interno/externo. Claro, você pode ser iniciado em um sistema de crença de um grupo ou culto em particular, porém o nível mais profundo de iniciação está em si mesmo. Alguém pode atuar como um guia ou auxiliar, mas eles não podem fazer isso por você.

A travessia entre os mundos comumente envolve algum tipo de cartase; uma sublevação, teste ou prova. A ruptura necessária parecer ser o ‘gatilho’ para a imersão. Isso pode acontecer como um resultado de seus próprios exercícios de desenvolvimento, como um evento ‘coincidente’, ou pode ser induzido por outra pessoa. Este último meio talvez seja a parte mais difícil e gratificante do papel de iniciador — saber quando aplicar o simples toque de tal modo que a consciência do ciclo da iniciação é acionada. Toque, e deixe acontecer — porque uma vez que alguém começa uma iniciação ativa, não há muita coisa que você possa fazer. Exceto, talvez, ouvir, ou não, dependendo das necessidades da situação. Esperamos que a pessoa faça o mesmo por você um dia.

De certa forma, a iniciação é uma simulação da morte. Um monte de acessórios que você anteriormente se segurava, muito provavelmente terá de ir para fora da janela. Isso tende a diminuir a auto-estima, libertando aquele sujeito idiota que você tem sido. O objetivo disso é dar origem à sensação de ser um ‘intruso’, ‘estrangeiro’ que, se agarrada, pode rapidamente transformar-se em sentimentos de ser ‘um dos eleitos’, um ‘*Magus*’, ou um ‘rebelde’ — aquilo que pareça ser mais atrativo. A escolha é só sua —

ou ficar lá no vazio, ou estender a mão para alguém.

Nós vemos o ciclo de iniciação nos termos de ‘imagens-maiores-que-a-vida’ do Mundo Mítico. A jornada iniciatória é contada no mundo todo, dos contos de fadas, peças teatrais, histórias de fogueira, até a Ficção Científica. Dois dos meus favoritos são *The Tale of Jumping Mouse*, e *Apocalypse Now*. A Jornada visa ser assim: um chamado para a partida, a viagem de barco, o trajeto no caos, o encontro de amigos e aliados temporários, testes e obstáculos, o encontro final com um agente da Mudança, o retorno à superfície, e o retorno para a comunidade como um...?

Isso é, claro, a jornada retratada nos Arcanos Maiores do Tarô, mas é uma eterna jornada que atinge todos nós; o Louco, *Luke Skywalker*, eu, você — todos. Isso nunca acaba; — Eu não acredito em utopias, perfeição, ou 'Eus Verdadeiros' que são eternamente banhados em êxtase. O esforço é um pouco importante.

As técnicas oferecidas neste livro não são meios definitivos — é apenas um começo. Há muito mais a ser dito sobre este assunto, porém, você encontrará outros trabalhos que ajudarão você. Provavelmente a melhor maneira de utilizar este livro é procurar alguns amigos que estão interessados e tentar e explorar as técnicas juntos. Você não precisa de qualquer adorno extravagante, pois seu *CorpoMente* é tudo aquilo que é necessário nesta fase. Com outras pessoas ajudando você, você aprenderá mais rápido e irá se divertir muito mais.

### **Leitura Adicional**

*Shamanic Voices*, Joan Halifax  
*The Black Goddess & the Sixth Sense*, Peter Redgrove  
*The Way of the Shaman*, Michael Harner  
*Dreaming the Dark*, Starhawk  
*Psychonaut*, Pete Carroll  
*The British Magical Herbal*, Paul Bennett  
*Weaving the Web*, Moonshine Publications  
*The Search for Abraxas*, Neville Drury  
*Wizard of the Pigeons*, Megan Lindholm



[www.gtobr.org](http://www.gtobr.org) — Grupo de Traduções Ocultas