

Magia Xamânica

Despertando Seu
Animal Totem



Eddie Van Feu

Magia Xamânica

Despertando seu Animal Totem

Eddie Van Feu

Magia Xamânica

Copyright © 2008 Eddie Van Feu

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte dessa obra pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma, ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto em casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

Direitos reservados
Editora Linhas Tortas
Rua Engenheiro Adel, 83/102
Rio de Janeiro - CEP: 20260-210
Tel: (21) 3872-4971

Endereço Eletrônico: linhastortas@alcateia.com

Site: www.linhastortas.com

Conselho Editorial:

Renato Rodrigues
Luciana Werneck
Ricky Nobre

Revisão: Ana Clara Martins e Josephine Samuelle

Design da Capa: Ricky Nobre

Agradecimentos especiais à Suely, “mãe” das lobas canadenses Branca e Galadriel, que participaram da produção de fotos para capa, contracapa e orelha (e não engoliram a cabeça de ninguém).

Visite nosso endereço no outro plano (o virtual): www.linhastortas.com

Sumário

[Introdução](#)

[Código de ética dos](#)

[Índios Norte-Americanos](#)

[Capítulo 1](#)

[As Origens da Magia Xamânica](#)

[A Essência da Magia Natural](#)

[Capítulo 2](#)

[A Raiz da Solução](#)

[Utilização das Ervas:](#)

[Cuidados com as Ervas](#)

[Cuidados para gestantes](#)

[A Saúde nas Ervas](#)

[Câncer Tem Cura!](#)

[Ervas em banhos](#)

[A Cura pela Água](#)

[Alguns banhos mágicos](#)

[Ervas na Magia](#)

[Capítulo 3](#)

[Os Animais de Poder](#)

[Pra que serve um animal guardião?](#)

[Descobrimo o seu animal totem](#)

[O Animal de Busca](#)

[O Animal de Defesa](#)

[O Animal Auxiliar](#)

[Suas possibilidades...](#)

[Como viver em harmonia com seu animal guardião](#)

[Alguns Animais Guardiões](#)

[O Lobo](#)

[A Coruja](#)

[O Jaguar](#)

[O Golfinho](#)

[A Borboleta](#)

[O Elefante](#)

[O Pavão](#)

[O Búfalo](#)

[O Corvo](#)

[Animais domésticos](#)

[O Gato](#)

[O Cão](#)

[O Galo](#)

[A Vaca](#)

[O Boi](#)

[Animais Míticos](#)

[Seu Xamã](#)

[O Guerreiro](#)

Capítulo 4

Rituais

O que saber sobre os rituais

Ritual do Portal

Oração a Terra

Ritual para guerra

Banhos de Cristal

Ritual de despertar

Ritual de despertar com o espelho

Chamando seu animal

Ritual da liberdade

Despertando seu animal com ajuda de um mago

Ritual da dança animal

Ritual céltico do animal totem

Encontro com seu xamã pessoal

Chamando o xamã

Rituais com Animais Auxiliares

Ritual do Lobo para um coração partido

Ritual do Jaguar para livrar-se de traumas

Ritual dos antigos caminhos

Ritual da Coruja para Vidência

Ritual do Golfinho para Curar a Depressão

Ritual da Borboleta para Leveza

Ritual do gato para visões místicas

Ritual do cão para conquistar amizades saudáveis

Ritual do galo para proteção de um lugar

Ritual da Vaca para Fatura

Ritual do Pavão para beleza

Ritual com a Águia para coragem

Atraindo a inspiração com o Unicórnio

Caminhando com o Corvo

Outros Rituais

Considerações finais

Bibliografia

“Eis que vos dou toda a erva que dá semente sobre a Terra e todas as árvores frutíferas, contendo em si mesmas a sua semente, para que vos sirva de alimento.”

Gênesis, 1,29

Introdução

Uma das minhas músicas favoritas é cantada, em francês, por Charles Aznavour. O nome é *Je Bois*, onde ele conta, sem repetir um único verso, as mazelas que o levaram a beber, num crescente de desespero, melancolia, solidão e amores destrutivos. Pois, inspirados por esta trágica canção francesa, vamos começar esse livro erguendo nossas taças e copos e fazendo um brinde às nossas infinitas derrotas!

Sim, vamos brindar às nossas doenças! Ao câncer que mata cada vez mais, às epidemias para as quais não se encontra cura, às mulheres que querem engravidar e não engravidam, às mulheres que não querem engravidar, e engravidam, aos homens e suas próstatas doentes e infelizes, aos deprimidos que ainda não pularam da janela, à celulite e quilos extras em mais da metade da população nacional, à dor de dente, aos possuidores de todo o tipo de transtorno (bipolar, obsessivo compulsivo, alimentar, de impulso, de personalidade), e de síndromes (mentais, orgânicas e de uso de substância psicoativa, psicóticas e afetivas, neuróticas e comportamentais, etc... UFA! Aposto que nem você sabia que existiam tantas!).

Vamos brindar também ao nosso emocional abalado pela violência, solidão, frustração, abusos diversos. Vamos fazer um *tintin* ao nosso coração partido, à nossa alma atormentada e a nossa mente cansada de pensar nos mesmos problemas todos os dias. Vamos brindar pelos problemas que são nossos, mas são tão grandes que parecem insolúveis, como o aquecimento global, a injustiça social, a guerra no Oriente Médio e a fome no mundo.

E vamos aproveitar que nossos braços já estão erguidos mesmo e vamos brindar pelos sonhos não realizados, pelos desejos aguados, pelo que não conseguimos, seja o amor perfeito, a namorada ideal ou uma casinha branca com cerca e florzinhas para ver o sol nascer.

E quando os copos se encontrarem e tilintarem nossas tristezas, vamos tomar um gole dessa bebida amarga.

E pronto! É só o que vamos fazer! Vamos tomar um gole, UM, apenas UM, nada mais do que isso! Um gole e um minuto de atenção é o que nossas tristezas merecem. Um gole, porque não adianta tentar afogar as mágoas, porque elas já aprenderam a nadar! Um gole e vamos jogar nossos copos ao mar, porque ninguém mais aguenta essas mazelas todas! Nós brindamos a elas como quem brinda a alguém que está de saída ou que já se foi. Agora, é

hora de darmos adeus a nossas tristezas e reclamações. Por quê? Porque podemos comemorar, ao invés dos problemas, as soluções!

Este é um livro de soluções. Não é o único. Há vários livros de soluções por aí. Alguns disfarçados, escondidos, pegando poeira em prateleiras. Esses livros de soluções nos mostram uma forma diferente de ver o mundo, revelando o redescobrir de antigas crenças. Cada qual a sua maneira, eles vão lhe abrir uma porta para uma nova vida com menos problemas, mais equilíbrio, mais felicidade.

Uma dessas antigas crenças está de volta num momento absolutamente necessário. Quando o mundo gira mais rápido, comemos por hábito e não por necessidade e tomamos comprimidos para qualquer coisa, o xamã volta a nossa vida para nos lembrar da simplicidade, da conexão com a natureza e nos ensina a vibrar na mesma sintonia do Grande Espírito. Este, por sua vez, que vive em tudo e está em tudo, nos abre a porta para a magia xamânica, permitindo que tenhamos acesso livre ao Animal Totem, ao xamã pessoal, ao Animal de Defesa e ao Animal de Inspiração. Com isso, ganhamos orientação, aconselhamento, direção, saúde, cura, proteção, prosperidade, inspiração e paz de espírito, artigo raro nos dias corridos de hoje. A egrégora xamânica, apesar da destruição da natureza, está disponível para quem desejar. Não é preciso ter sangue índio, nem entrar na tenda do suor. Basta apenas abrir os olhos e as asas.

E assim, podemos finalmente dar adeus ao que não funciona mais e mergulhar numa nova vida, mais saudável, mais completa e mais feliz. Por tabela e numa simples reação natural, o mundo retoma também o caminho para o equilíbrio, pois fazemos parte de uma reação em cadeia. O planeta está doente porque estamos doentes. Quando recuperarmos a saúde, o planeta também se recupera.

Agora, sim! Um brinde a isso!!! E dessa taça podemos beber até o final.

Código de ética dos

Índios Norte-Americanos

*Levante com o Sol para orar.
Ore sozinho. Ore com frequência.
O Grande Espírito o escutará, se você ao menos, falar.*

*Seja tolerante com aqueles que estão perdidos no caminho.
A ignorância, o convencimento, a raiva, o ciúme e a avareza originam-se de uma alma perdida.
Ore para que eles encontrem o caminho do Grande Espírito.*

*Procure conhecer-se, por si mesmo.
Não permita que outros façam seu caminho por você.
É sua estrada, e somente sua.
Outros podem andar ao seu lado, mas ninguém pode andar por você.*

*Trate os convidados em seu lar com muita consideração.
Sirva-os o melhor alimento, a melhor cama e trate-os com respeito e honra.*

*Não tome o que não é seu.
Seja de uma pessoa, da comunidade, da natureza, ou da cultura.
Se não lhe foi dado, não é seu.*

Respeite todas as coisas que foram colocadas sobre a Terra, sejam elas pessoas, plantas ou animais.

*Respeite os pensamentos, desejos e palavras das pessoas.
Nunca interrompa os outros nem ridicularize, nem rudemente os imite.
Permita a cada pessoa o direito da expressão pessoal.*

*Nunca fale dos outros de uma maneira má.
A energia negativa que você colocar para fora no universo voltará*

multiplicada a você.

*Todas as pessoas cometem erros.
E todos os erros podem ser perdoados.*

*Pensamentos maus causam doenças da mente, do corpo e do espírito.
Pratique o otimismo.*

*A natureza não é para nós, ela é uma parte de nós.
Toda a natureza faz parte da nossa família terrena.*

*As crianças são as sementes do nosso futuro.
Plante amor nos seus corações e águe com sabedoria e lições da vida.
Quando forem crescidos, dê-lhes espaço para que cresçam ainda mais.*

*Evite machucar os corações das pessoas.
O veneno da dor causada a outros retornará a você.
Seja sincero e verdadeiro em todas as situações.
A honestidade é o grande teste para a nossa herança do universo.*

Mantenha-se equilibrado. Seu corpo espiritual, seu corpo mental, seu corpo emocional e seu corpo físico: todos necessitam ser fortes, puros e saudáveis.

*Trabalhe o seu corpo físico para fortalecer o seu corpo mental.
Enriqueça o seu corpo espiritual para curar o seu corpo emocional.*

*Tome decisões conscientes de como você será e como reagirá.
Seja responsável por suas próprias ações.*

*Respeite a privacidade e o espaço pessoal dos outros.
Não toque as propriedades pessoais de outras pessoas, especialmente objetos religiosos e sagrados. Isto é proibido.*

*Comece sendo verdadeiro consigo mesmo.
Se você não puder nutrir e ajudar a si mesmo, você não poderá nutrir e ajudar os outros.*

*Respeite outras crenças religiosas.
Não force suas crenças sobre os outros.*

Compartilhe sua boa fortuna com os outros.

Participe com caridade.

**CONSELHO INDÍGENA INTER-TRIBAL NORTE
AMERICANO**

Deste conselho participam as tribos : Cherokee Blackfoot, Cherokee, Lumbee Tribe, Comanche, Mohawk, Willow Cree, Plains Cree, Tuscarora, Sicangu Lakota Sioux, Crow (Montana), Northern Cheyenne (Montana)

Capítulo 1

As Origens da Magia Xamânica

Há algo de fantástico na magia xamânica. Ela parece incrivelmente distante, perdida para sempre em tempos remotos de locais esquecidos, mas, no entanto, ela é incrivelmente acessível e simples.

A palavra xamã vem de *saman*, de origem tungue, lá das montanhas Altai, lááááá na Sibéria. Em inglês, *shaman*, em francês, *chaman*. Não é só na Sibéria que conhecemos o xamanismo. Nós encontramos a cultura xamânica e seus animais totem na Austrália, na América do Norte, no Círculo Ártico, na América do Sul e em vários locais da Europa, como Escócia e França. A palavra quer dizer “queimar, atear fogo”, talvez numa referência ao poder do xamã de trabalhar com a energia do calor e das fogueiras. Outra interpretação para a palavra é “aquele que está agitado, movido, erguido”. Associado à raiz indo-européia significa “saber”.

Nossa visão de xamã é de alguém coberto por peles de animais, dançando entre sombras em volta de uma fogueira e fazendo previsões jogando ossinhos. Sim, isso é uma faceta do xamanismo. Mas ele é mais do que isso. O xamanismo é o cerne da magia natural, onde aprimoramos o conhecimento de ervas para chás, banhos e defumações, a magia dos elementos, o poder de controlar tempestades e ventanias, de conectar com animais e assim adquirir algumas de suas virtudes, de conhecer cristais e utilizar seu poder de curar, prever, defender e atacar, quando assim for necessário. O xamã caminha entre mundos, é um viajante astral, como qualquer bom bruxo que se preze.

Há quem acredite que o primeiro xamã foi Ganesha, o deus com cabeça de elefante do hinduísmo. Reza a lenda que Ganesha foi o primeiro a experimentar a morte e todos os jhankris (xamãs nepaleses) invocam Ganesha antes mesmo de invocar Shiva, através do seguinte mantra:

Oração a Ganesha,
o Guardião da Passagem

**”Jai Ganesha, Jai Ganesha, Jai Ganesha Deva
Mata Shrii Parvai, Pita Mahadeva**

*Jai Ganesha, Jai Ganesha, Jai Ganesha Deva
Ek danta, dua danta, char bhuja dhari
Kapal bhari raato sindoor musa ko sawari
Jai Ganesha, Jai Ganesha, Jai Ganesha Deva”*

*”Oramos a ti Ganesha, Pai dos Deuses
Sua mãe é a senhora Parvati, seu pai Mahadeva
Oramos a ti Ganesha, Pai dos Deuses
Você que tem dois tipos de dentes e quatro braços fortes
Você que tem vermillion na testa
E cavalga em um rato
Oramos a ti Ganesha, Pai dos Deuses”*

Ganesha pertence à religião hindu, mas a figura do xamã aparece muito antes de haver uma religião organizada em basicamente todas as culturas primitivas, como os incas, os maias, os chan-chan e os astecas. E é isso que nos encanta no xamanismo. Ele é simples e ancestral. Por isso mesmo, é acessível a todos, e, como a boa e velha magia, não discrimina raças, credos e cores.

A magia xamânica é a mais natural das magias, aquela que nos conecta com a natureza e nos ensina o equilíbrio dos elementos de uma forma bem instintiva. Você não precisa necessariamente ser um xamã, pois nem todos possuem essa missão. Lembre-se que cada um de nós vem ao mundo com uma tarefa e é a diferença que nos torna tão ricos. Mas você terá que conhecer o xamanismo e fazer contato com seus espíritos animais e seu xamã. Se o clamor dentro de você pelo xamanismo for grande demais pra que se mova adiante sem abraçar essa missão, então, parabéns! Você foi escolhido para ser um xamã (ou uma xamã, pois pra Língua Portuguesa, tanto faz). Com isso, abre-se diante de você um novo caminho, onde você experimentará sensações por vezes surpreendentes até compreender que tudo o que acontece entre nós e a divindade é natural. A falta dessa ponte é que é antinatural e que nos leva à doença, tristeza e eventual morte. Seu trabalho, a partir de agora, é voltar ao caminho dos seus ancestrais e reviver os antigos ensinamentos com bom humor, naturalidade e sabedoria. E tudo o que você precisa pra isso é dar o primeiro passo de mente e coração abertos.

A Essência da Magia Natural

Se você nunca ouviu falar de magia natural na vida, é hora de uma explicação muito rápida. Magia natural é toda forma de canalizar energia através da natureza e seus elementos. A *wicca*, muito popular hoje, é uma forma de magia natural, onde toda a energia de que precisamos para saúde, prosperidade, amor e equilíbrio é encontrada na natureza e devidamente direcionada através de rituais.

O xamanismo é a raiz da magia natural e nos dá um leque de possibilidades quando o assunto é equilíbrio. Antes de conectar com o animal totem e conversar com o xamã, porém, pode ajudar no caminho a compreensão de alguns de seus pontos principais:

Cristais
Dança
Instrumentos
Ervas

Cristais

Na magia xamânica vamos usar pedras e cristais e, a partir de agora, você terá uma missão sagrada: sair por aí catando pedras! Bom, ainda é melhor do que carregá-las, então não reclame. Pedras trazem uma incrível energia dentro de si. Elas mantêm a energia do local do qual foram tiradas, por isso podem ser tanto positivas quanto negativas. É uma antiga tradição levar uma pedra de um lugar bom quando se deseja voltar. Simbolicamente, você está levando consigo aquele local. Mas, cuidado! Algumas pedras devem continuar exatamente onde estão e, de preferência, o mais longe possível da gente. São as pedras negativas. Elas se revelam de acordo com o local em que são encontradas. Lugares negativos vão impregnar suas pedras de negatividade e levar uma pedra dessas pra casa pode acarretar diversos problemas, incluindo efeitos *poltergeist* e ondas de azar que beiram as piores maldições. Mas não precisa se preocupar, pois lugares como esse possuem fama, como cemitérios e casas assombradas.

Seu arsenal particular

Cada pedra é única, como tudo na natureza. Se você se encantou com uma pedra e ela está na natureza, peça permissão aos guardiões do local para levar aquela pedra. Em troca, deixe alguma coisa. Pode ser outra pedra, uma moeda, ou mesmo energia. Essa atitude faz parte da Lei de Troca e Movimento que mantém o Universo girando. Tudo tem um “preço”, porque é preciso manter o movimento. Suas pedras, compradas ou retiradas da natureza, devem passar por um processo de limpeza. Há vários procedimentos para isso, como deixar três dias no Sol, três dias na Lua, botar no sal grosso, enterrar, desenterrar, etc... Vou passar o método que eu uso que é mais simples e muito eficiente. Coloque suas pedras no leite por cerca de uma hora. Depois, jogue o leite na pia (não coloque nas plantas e não dê para o gato beber) com a torneira aberta. Então, dê uma chuveirada em cada pedra debaixo da torneira, visualizando uma cor, que varia de pessoa pra pessoa, mas pode ser dourada, arco-íris, índigo, violeta, etc... Pronto, seu cristal está prontinho para ser usado.

Você deve ter muitas pedras. Quanto mais você tiver, melhor (contanto que não sejam aquelas pedras da história anterior)! Isso porque você pode não precisar daquela pedra no momento em que comprou, mas certamente vai precisar algum dia. Cada pedra possui uma especialidade e isso requer uma consulta a uma tabela. Como já publiquei isso no meu livro anterior *A Bruxa tá Solta!*, vou me ater ao uso direto das pedras e cristais em rituais. Vale lembrar também que cristais possuem dupla função. Eles tanto puxam quanto emitem energia. Alguns têm mais facilidade de puxar (geralmente os translúcidos), outros de enviar (geralmente os totalmente opacos, como o olho de tigre). A diferença entre puxar e enviar é estabelecida por quem o utiliza, durante o encantamento ou no ritual.

Além de limpar e equilibrar, cristais e pedras também agem na saúde, atraem a prosperidade, abrem caminhos, atraem o amor, dão boa sorte e protegem. Eles podem ser usados em contato direto com o corpo (geralmente em pontos específicos, os *chakras*, ou em locais onde haja desequilíbrio), em fotos, nomes, na casa, em elixires e poções, em rituais e amuletos. O uso de cristais é infinito.

A Música e a Dança

Música e dança podem ser a ponte para algo maior. Ou menor.

Depende da música e dependa da dança. Certos ritmos atuam em certos *chakras*, acelerando-os ou diminuindo seu ritmo. Isso vale para a música simplesmente ouvida e para a dança. Danças que mexem muito os quadris, por exemplo, respondem a um ritmo que acelera o *chakra* raiz, ou *chakra* sexual. Músicas que emocionam, como a *Toccat*a de Bach ou o *Minueto*, agem no *chakra* cardíaco, plexo solar ou mesmo, raramente, o *chakra* coronário, que faz a conexão direta com a Divindade e o Plano Superior. Por isso muitas dessas músicas eram usadas em igrejas.

No xamanismo, aprendemos a ouvir a música de forma diferente. Precisamos ouvi-la e imaginar que somos um eco dela. Complicado? Calma, é mais simples do que parece. As batidas de tambor do xamanismo, que caracteriza quase todas as músicas xamânicas, batem como um coração. E ele é o coração. O coração da selva, da mata, dos animais, dos rios, do pássaro, de tudo que vive ao nosso redor. Quando permitimos que nossos corações batam como um eco desse tambor, assumimos que fazemos parte de tudo, que seguimos o fluxo, ao invés de lutar contra ele ou de tentar controlá-lo. Essa é a magia da música xamânica. Seu segredo está na humildade que perdemos quando nos achamos superiores a toda a criação.

Também fazem parte da música xamânica a maraca (ou chocalho), a flauta e cânticos diversos. Todos imitam a natureza em seu fluxo de nascimento, vida e morte. Algumas músicas incitam a guerra, outras pedem calma. Umam lamentam a perda e outras comemoram o reencontro. E todas tocam o coração. Guerra, paz, morte e vida, tudo faz parte da natureza, tudo faz parte do fluxo, e nós fazemos parte de tudo. Quando percebemos isso, quando voltamos para o ventre da Grande Mãe como parte de sua criação, quando lembramos que fazemos parte de tudo, aí sim, nos tornamos inteiros. E é esse efeito de plenitude, de coisa completa, que faz parte de qualquer alma de xamã ao longo de seu caminho.

Quando trabalhamos com xamanismo é fundamental ter um acervo de músicas que façam esse papel de nos conectar com essa egrégora. Se você não tem noção de ritmo e seu senhorio vai chamar a polícia se você começar a tocar um tambor no seu apartamento, experimente CDs de música indígena e xamânica. Há muitas opções e você verá que algumas músicas fazem um efeito muito especial. Procure descobri-las. É uma viagem incrível...

E junto com a música vem a dança. Ambas pedem um desapego e um alto grau de confiança, pois causam efeitos que beiram o transe. Na dança xamânica, pisamos fortemente o chão, deixamos o corpo balançar e giramos

no que pode ser uma saudação, um lamento ou um pedido de justiça. Mais importante é o ato de pisar o chão, marcando um ritmo, acordando a “Mãe”, a Terra, conectando-se com ela. Toda dança tem um efeito no nosso corpo áurico. Poucas fazem esse tipo de efeito.

Instrumentos

Como em qualquer caminho mágico, possuímos alguns instrumentos que podem nos ajudar nos rituais. Nenhum desses instrumentos é imprescindível e a maioria deles pode ser feita por você mesmo, mas todos ajudam a conectar e despertar a magia xamânica.

Machadinha

A machadinha é um instrumento de ataque e defesa, utilizada para banir maus espíritos. Ela pode ser feita de pedra com cabo de madeira, enfeitada com penas e couro. Devidamente encantada, é um instrumento de grande poder.

Tambor

Feito de couro de animal, ele é o coração da floresta e deve pulsar no ritmo do ritual. Quando a conexão é feita, o bater do tambor proporciona uma limpeza de dentro pra fora. Seu som faz com nosso próprio coração bata junto com o coração da natureza, nos levando ao transe.

Maraca

Faz o mesmo que o tambor, só que age na aura. Seu chocalhar, em conjunto com a fumaça de ervas específicas, afasta obsessores, miasmas, larvas astrais, ovoides e toda criatura esquisita que esteja grudada na aura da pessoa. Deve ser consagrado e ritualizado.

Arco e Flecha

Instrumento de ataque e defesa, também é utilizado quando se deseja alcançar um objetivo muito difícil. É basicamente um arco e flecha comum e

é geralmente utilizado em volta de uma fogueira, numa dança ritual, com o propósito em mente. A flecha não é atirada por motivo de segurança. Não use sem a supervisão de um adulto (mesmo que você seja um adulto).

Adaga

A adaga é utilizada para defesa e funciona como a machadinha.

Fetiches

São geralmente pedaços de pau como um bastão, enfeitados por fitas, sementes, dentes ou penas que possuem poderes mágicos, como o pau de chuva, que provoca chuva quando usado em um ritual.

Fogueira

Ela é o portal que se abre para o mundo invisível. Todo rito possui o elemento fogo como um portal. No nosso caso, pode ser muito difícil para algumas pessoas acender uma fogueira. Por isso, o caldeirão é utilizado como substituto. Faz exatamente a mesma coisa, mas é portátil e pode ser colocado sobre um suporte. Dentro do caldeirão ou na fogueira coloca-se ervas e álcool. O tipo de ervas depende da intenção do ritual.

Penas

Penas de diversos tipos são muito importantes nesses rituais. Cada pássaro possui um poder específico e suas penas podem abrir portais e proporcionar a ajuda de entidades ligadas a ele. As penas jamais devem ser retiradas do animal, mas pegas quando caem. Achar uma pena é considerado, no mundo mágico, um presente da natureza. Penas de coruja proporcionam poder mágico, sabedoria, vidência e conhecimento. Penas de aves de rapina, como falcão, águia e gavião, dão visão de longo alcance e determinação para conseguir o que se deseja, além de instinto de batalha. Pena de aves consideradas agourentas, como abutre e urubu, podem ser usadas para acesso ao submundo (reino dos mortos), mas não acho que seja um lugar que você deva ir toda hora. Penas de corvo são utilizadas para caminhar por caminhos obscuros e lidar com inimigos perigosos e traiçoeiros. As penas podem ser

usadas tanto em acessórios quanto diretamente no ritual.

Ervas

O conhecimento das ervas é fundamental para quem quer trilhar o caminho da magia xamânica ou mesmo qualquer outra vertente da magia natural. Utilizadas para cura, tanto espiritual quanto física, as ervas nos proporcionam uma lista infindável de benefícios, que são apenas ampliados e potencializados com o conhecimento místico. Como este é um assunto muito importante e extenso, merece um capítulo à parte.

Capítulo 2

A Raiz da Solução

As plantas brasileiras não curam apenas... Fazem milagres!
Von Matius, botânico alemão.

Quando ouvimos o hino nacional, não paramos pra pensar no que ele está dizendo. Na verdade, decoramos na escola a primeira parte e muito pouca gente sabe a segunda! Depois do “*Deitado eternamente em berço esplêndido*”, rezamos pra alguém cantar bem alto pra gente ir acompanhando! Mas é justamente esse pedacinho que me chamou a atenção quando comecei a pesquisar o valor medicinal das ervas. O brasileiro está realmente deitado eternamente em berço esplêndido, porque ainda não despertou para as maravilhas que encontra em sua própria terra! Encontramos no Brasil, além das riquezas naturais que todo mundo já conhece de clima, minério, fertilidade da terra, etc., uma riqueza que poucos países do mundo possuem. Uma fonte inestimável de saúde!

Parece meio patético falar que o Brasil é um país rico em saúde quando vemos o estado deprimente do sistema de saúde em si, mas deixamos de ver a raiz de tudo! Literalmente! Raízes, cipós, folhas, frutas, caroços e sementes, coisas simples que nossos avós usavam para os males mais comuns da saúde. Gripes, enxaquecas, dores de ouvido, picadas de cobra, problemas do estômago, garganta, insônia, pressão alta e tantas outras doenças que o homem já conhece há séculos encontram suas curas em simples plantas achadas facilmente na nossa flora. Mas se é tão simples assim, porque tantas pessoas vivem doentes ou gastam uma fortuna com remédios e tratamentos, nem sempre eficazes?

Talvez interesses econômicos manipulem a saúde no Brasil e no mundo, fazendo-nos achar que apenas o remédio recém-descoberto e fabricado num rico laboratório pode curar o complicado homem moderno! Ou talvez o homem moderno não acredite o bastante nas curas naturais (especialmente se ele não precisou pagar por elas!). São apenas suposições...

Talvez, o que tenha realmente acontecido seja algo simples de consertar. Não é que o homem moderno não acredite nas curas naturais. Ele

apenas desconhece que existam. Tudo aconteceu tão rápido, o progresso, as máquinas, a revolução moderna, que mal conseguimos nos ajustar! Muitos de nós cresceram aprendendo a procurar soluções num balcão de farmácia. Nos afastamos da cura original! Nos concentramos no dedo apontando e não na direção em que ele aponta!

Mas ainda temos tempo! Vamos lembrar o que aprendemos com nossos pais e avós, recorrer à nossa Grande Mãe, a natureza, que é o nosso berço esplêndido, caminhar, correr e saltar novamente com toda a saúde a que temos direito! Ficar deitado eternamente, mesmo em berço esplêndido, deve dar uma tremenda dor nas costas!

Como Utilizar as Ervas e Plantas que Curam

Algumas orientações são simples, mas muito importantes para o bom aproveitamento das plantas medicinais. Lembre-se de que tratamentos naturais são prolongados, levam tempo (embora, quando combinadas com rituais e magia, as curas naturais podem ser muito mais rápidas). É preciso ter paciência e transformar o tratamento num estilo de vida. Outra coisa para a qual devemos sempre atentar é para a dosagem utilizada. Em geral, a dosagem recomendada nas receitas não deve ser aumentada nem prolongada por tempo demais. Sabe qual a diferença entre matar e salvar vidas em Farmácia? A dosagem. Muitas plantas têm seu valor ligado diretamente à dosagem. Utilizadas em demasia podem provocar efeitos colaterais, como qualquer alimento em exagero. Como exemplificou o escritor *René Morgan*, um ovo alimenta. Cinco ovos dão, no mínimo, uma dor de barriga. Vinte ovos podem até matar. A importância da dosagem tem uma explicação muito simples: altas doses exercem uma ação localizada e irritante sobre o tubo digestivo. Já as doses pequenas são absorvidas facilmente e passam a atuar de uma maneira mais geral. Siga, portanto, o que a receita indica e tenha paciência para notar os resultados.

Coleta das Plantas

Existem diversas plantas com os mais variados fins medicinais, mas é difícil conhecer todas. Então, o melhor é se concentrar nas plantas que trazem a solução para os problemas mais comuns da família. No Brasil, os problemas mais comuns são queimaduras, feridas, gripes, resfriados, indigestões e problemas ligados ao estômago. Existem outros problemas que muitos sofrem, mas não são mais tão comuns, como insuficiência hepática ou debilidade renal. Cada qual deve conhecer os problemas que afligem os seus e, então, escolher as ervas que melhor lhes aprouver.

Existem algumas maneiras de termos acesso a estas plantas. Quanto às mais exóticas, ou as provenientes de outras regiões, o negócio é comprá-las já tratadas no comércio especializado. Casas de ervas podem vendê-las secas ou ao natural, e devemos escolhê-las de acordo com a pureza e frescura que apresentam. Já as plantas mais comuns, muito utilizadas pelos índios (que

sempre gozaram de excelente saúde) podem ser cultivadas pela própria pessoa em seu jardim ou quintal. Outra maneira de se conseguir as ervas desejadas é um passeio pelo campo, mas isso implicaria num conhecimento razoável da planta em questão, para não correr o risco de se levar gato por lebre.

No caso de querer cultivar você mesmo essas plantas, lembre-se de utilizar terra pura e livre de tratamentos industriais. Não utilize nunca inseticidas ou adubos químicos. Respeite a origem da planta. Se ela é proveniente de determinada região, e só nasce lá, não é por acaso. Verifique se o clima, terreno e condições são similares aos da região de onde veio a planta, pois essas condições influem diretamente no fator curativo dela.

Dicas Importantes:

1. Se a parte a ser utilizada da planta for a folha, recolha-a antes do desenvolvimento das flores.
2. Se for utilizar as flores, recolha-as no início da floração.
3. No caso dos frutos, colha-os no início da maturação, no começo do outono.
4. No caso das raízes, devem ser colhidas no início do inverno, quando o talo murcha, ou no começo da primavera, antes que tenha rebrotado.
5. A coleta deve ser sempre realizada pela manhã, de preferência num dia seco e ensolarado, no momento do desaparecer do orvalho.
6. Cada planta tem seu mês e sua hora mais propícia para ser colhida. A regra acima é apenas uma regra geral.
7. Não utilize plantas de beira de estrada, pois já estão contaminadas pelos gases expelidos pelos carros.
8. Ignore também as plantas que nascem perto de terrenos cultivados, pois costumam receber salpicaduras de produtos químicos utilizados em

plantações.

9. As flores devem ser colhidas ainda bem jovens, antes de desabrocharem, e sempre pela manhã, assim que o orvalho tenha se evaporado.

10. Tenha cuidado para que as plantas coletadas não se sujeem de terra ou dejetos de animais.

11. Faça desde já a triagem dos fragmentos que podem pertencer a outras plantas.

12. Selecione apenas plantas saudáveis, sem manchas e livres de insetos ou fungos.

13. Separe em cestos diferentes se pretende colher mais de uma espécie de erva.

14. Nunca comprima-as. Murchas elas perdem uma boa parte de seu aroma.

15. Prepare a dessecação o mais rápido possível, para evitar que surjam bolores ou fermentações.

16. Cascas são colhidas quando a planta termina sua vida anual ou antes da floração.

17. Sempre peça permissão para os guardiões do local para pegar uma planta. Peça também permissão à planta e agradeça sua ajuda.

Preparo:

Para a saúde, podemos utilizar as plantas e ervas em forma de chás, tisanas, infusões, decocções, macerações, xaropes, banhos, cataplasmas, unguentos, pomadas, inalações, clisteres, saladas, sopas, guisados e azeites. Para uma ajuda maior para quem tem dificuldade de saber quanto exatamente se usa da erva quando se indica “uma pitada” ou “um punhado”, coisa que sempre encontramos nas receitas de medicamentos com ervas, fornecemos uma lista-padrão com quanto exatamente tem “um punhado” ou “uma pitada”. A lista foi tirada do livro *Enciclopédia das Ervas e Plantas Medicinais*, de René Morgan, Editora Hemus.

Uma colherinha de café contém.....	4 gramas de raízes.
Uma colherinha de café contém.....	2 gramas de folhas.
Uma colherada de sopa contém.....	10 gramas de raízes.
Uma colherada de sopa contém.....	5 gramas de folhas.
Um punhado de folhas secas equivale (aprox.) a.....	35 gramas.
Um punhado de sementes de linho equivale (aprox.) a.....	50 gramas.
Um punhado de cevada equivale a.....	80 gramas.
Uma pitada de flores ou de sementes equivale a.....	2 gramas.
Uma xícara de 8 colheradas comuns de água equivale a.....	100 gramas.
Uma colherada de azeite equivale a	18 gramas.
Uma colheradinha (das de café) de azeite equivale a	4,5 gramas.
Uma gota de água destilada equivale a	0,436 gramas.
Uma gota de tintura equivale a	0,340 gramas.

Utilização das Ervas:

Tisana: entende-se por tisana o medicamento líquido que constitui a bebida ordinária de um doente, podendo chamar-se poções se a elas se agregam xaropes, tinturas, extratos ou outros ingredientes. Coloca-se a água para ferver e quando estiver fervendo, acrescentando-se as ervas. Tapa-se a panela e deixa-se ferver mais uns cinco minutos e tira-se do fogo. Deixa-se repousar alguns minutos bem tampado. Cõe e está pronta a tisana.

Infusão: despejar a água fervendo sobre as ervas numa vasilha e deixá-las repousando assim, bem tampadas, durante 10 minutos. Este preparo é próprio para flores e folhas. Talos e raízes também podem ser preparados por infusão, mas devem ser picados bem finos. O repouso nesses casos com o vasilhame tampado é de cerca de uns trinta minutos.

Maceração: colocam-se as ervas em água fria, cachaça, vinho, álcool ou azeite de 10 a 24 horas, dependendo do que se utiliza no chá. Folhas, flores, sementes e partes tenras ficam de 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes brandos picados, de 16 a 18 horas. Talos, cascas e raízes duros, picados, 22 a 24 horas. Coa-se. Este método tem a vantagem de aproveitar os sais minerais e as vitaminas das ervas.

Decocção: Colocam-se as ervas numa vasilha e derrama-se água fria sobre elas. Cozinhe por 5 ou 30 minutos (a duração vai depender do tipo da qualidade das ervas empregadas). Para flores, folhas e partes tenras bastam 5 a 10 minutos. Partes duras, como raízes, cascas, talos, devem ser picados e cozidos de 15 a 30 minutos. Depois que se tirar a vasilha do fogo, conserve-a tampada por mais alguns minutos. Depois, coa-se. Esta forma é mais recomendável para cascas, raízes e talos.

Cataplasmas: é uma espécie de plasma para uso externo. Em geral, é composto por pós ou farinha diluídos em água, cozimentos, infusões, vinho ou leite, podendo se associar às vezes com pomadas, azeite e outros elementos. O cataplasma deve ser espalhado sobre a superfície. Geralmente é preparado quente, dissolvendo-se a farinha em quantidade necessária de água até formar uma pasta clara. Cozinha-se a massa, agitando-a sem parar, até

que adquira boa consistência. Retira-se a massa do fogo e acrescentam-se pós aromáticos, unguentos, azeites, tinturas ou o que for.

Algumas vezes o cataplasma pode ser preparado a frio. Mistura-se a farinha com o líquido e os pós e aplica-se entre dois tecidos. Aplica-se o cataplasma quente quando tiver fim maturativo, mais quente ainda se tiver fim revulsivo e mornos quando utilizados para fins calmantes ou sobre tumores inflamados ou dolorosos.

Contusão: é a mais simples e talvez por isso, a mais usada. Coloca-se a substância dentro de um recipiente e esmaga-se com um pilão ou com a mão.

Sucos: podem ser aquosos, extrativos ou ácidos. Os primeiros são aqueles provenientes das folhas das plantas herbáceas. São utilizados tanto puros como extratos e xaropes. Trate os vegetais aquosos, esprema-os e filtre-os. Prepare quente se for para fazer xarope ou extrato. Se a planta não possui muito suco, pode-se acrescentar até 1/8 de seu peso em água, aos poucos, durante o processo. Prepare sempre na hora. Os sucos ácidos são os feitos a partir de frutas que possuem algum ácido, geralmente livre (cítrico, málico, ou às vezes, os dois) como cerejas, morangos, laranjas, maçãs, groselha, amoras, uvas e outras. Despedace a fruta com as mãos e passe-a por peneira, prensando o que sobrar. Passe depois por filtro de algodão e conserve. No caso de sucos viscosos (cerejas, romãs, framboesas e groselha, por exemplo), deixe fermentar por 24 ou 48 horas. Para limões e laranjas, retire a casca e os caroços. Os sucos ácidos podem ser utilizados para fazer xaropes.

Tinturas: quando dissolvemos os princípios ativos dos vegetais em álcool (que deve ser de absoluta pureza), obtemos o álcool rico nesses princípios e chamamos de tintura. Segundo *Dorvault*, as tinturas alcoólicas são valiosas, pois possuem todas as matérias solúveis dos corpos em perfeito estado de conservação, mesmo depois de alguns anos. As partes das plantas a serem utilizadas devem estar bem secas e divididas, em proporção de uns 20%. Deixa-se a mistura descansar na sombra em lugar fresco de dois a seis dias. Após a obtenção da tintura, filtra-se o resíduo e espreme-se numa prensa, para retirar o líquido restante. São utilizadas em pequenas doses: 20 a 25 gotas para uso interno, puras ou misturadas em poções. Em maior quantidade para uso externo.

Alcoolatos: diferem das tinturas por serem incolores (ou quase) e porque as substâncias empregadas não deixam quase nenhum resíduo. Recebem esse nome também a solução das essências em álcool. Quando se utilizam plantas verdes ao invés de secas, a tintura recebe o nome de **alcoolatura**. O contato dura mais de 10 dias nesse caso e o álcool deve ser de 90%. As proporções das plantas (geralmente ricas em sumo) e do álcool são iguais.

Torrefação: princípio utilizado para privar algumas substâncias da água que possam conter e fazê-las sofrer um princípio de decomposição, o que modifica algumas de suas propriedades. Um exemplo é o café, que ganha seu valor aromático. Através da torrefação, o ruibarbo perde suas características laxantes, o ópio seu princípio viroso, etc.

Vinhos Medicinais: resultam da ação dissolvente do vinho sobre as substâncias vegetais. Uma condição básica para essa preparação é que o vinho seja de absoluta pureza, de maneira que, misturado com a água, em qualquer proporção, não se decomponha nem perca suas características principais. O vinho deve também conter muito álcool, no caso de preparações com vegetais ricos em princípios que se alteram facilmente. Vinhos tintos devem ser empregados quando for necessário dissolver princípios tônicos ou adstringentes e o vinho branco quando se quiser uma preparação diurética. O método é bastante simples: os vegetais bem limpos e picados devem ser molhados em álcool e macerados no vinho durante alguns dias. Filtra-se o líquido, conservando-o em lugar fresco.

Cuidados com as Ervas

1. Sempre dê preferência às folhas grandes e maduras.
2. Pode-se usá-las verdes ou secas. No caso de secá-las, pode fazê-lo ao sol, em forno brando ou sombra. Secar à sombra é melhor.
3. Evite guardar as ervas e plantas em vasilhames de plástico, pois estes retêm cheiro de tudo (além de não serem indicados na magia). Dê preferência aos potes de cerâmica, barro ou latas, que podem também ser decorativos.
4. Depois de secas e guardadas, não deixe que insetos e poeira entrem em contato com elas.
5. As sementes devem estar maduras e secas.
6. Como as folhas verdes pesam o dobro das secas, utilize também o dobro delas para fazer o chá.
7. Uma planta seca necessita de mais tempo de infusão do que a verde.
8. Geralmente se utilizam 20g de erva verde para 1 litro de água. 10g de erva seca para 1 litro d'água. Uma colherada de erva verde pesa 5 gramas. Uma colherada de erva seca pesa 2 gramas.
9. Não se deve fazer o chá forte demais, especialmente quando as ervas são fortes como o *confrei*. Duas folhas grandes por litro de água já são suficientes.
10. O processo de cura pelas ervas é mais lento, suave e ao mesmo tempo seguro, além de oferecer menos consequências.
11. Um bom método para se curar com ervas é começar com uma dose fraca e ir aumentando a quantidade cada dia, até atingir 10 dias. Então, vá diminuindo aos poucos. Não se deve usar por muito tempo o chá de uma mesma erva. Varie com outras que tenham as mesmas propriedades

medicinais.

12. Chás não devem ser deixados para o dia seguinte. Eles fermentam e estragam. Prepare sempre um chá novo a cada dia.

13. A média é tomar três xícaras (chá) por dia, mas jovens e crianças devem tomar doses menores.

14. Para banhos, a dosagem habitual é $\frac{1}{2}$ kg a 1 kg de erva por balde de água, ou de 30 a 60g por litro.

15. Para conseguir o suco das ervas, triture as ervas num pilão, moa-as na máquina de moer carne ou bata no liquidificador. Se preferir, pode acrescentar um pouco d'água para facilitar a coação.

16. O suco das ervas pode ser servido em gotas, colher de chá, colher de sopa, xícara ou copo, dependendo da maneira como foi preparado e suas propriedades.

17. Tenha sempre profundo respeito e gratidão pela natureza. Árvores e plantas são seres vivos e atitudes criminosas contra elas, mesmo que inconscientes, não ficarão impunes. Se agir corretamente, a natureza sempre terá a solução e cura para seus males.

Cuidados para gestantes

Certos chazinhos que são tão benéficos e até mais rápidos do que muitos remédios podem causar verdadeiros desastres para as grávidas. O grande perigo está justamente no início da gravidez, quando muitas mulheres nem percebem que estão grávidas. Mesmo quando já percebem, muitas vezes ignoram que um inocente chá de erva-doce misturado com canela pode causar danos seríssimos ao feto. Esta mistura de canela com chá é perigosa em qualquer tipo de chá durante a gravidez.

O corpo da grávida está muito longe de se parecer com o estado normal, afinal, por mais amado que seja, o organismo ainda entende o feto como um corpo estranho. Portanto os chás medicinais, assim como os outros medicamentos, não agem da maneira esperada. Mesmo um chá de boldo, excelente para as cólicas intestinais, deve ser substituído por outro medicamento indicado pelo obstetra.

Obstetras costumam pedir que a futura mãe evite chás de uma maneira geral, pois o perigo com chás industrializados é a dificuldade de confiar-se na pureza e legitimidade do produto. Mesmo que uma erva não cause mal à saúde da grávida, é possível que esteja misturada com alguma erva que o seja.

Já para os abortos provocados, os chás são a pior escolha possível. Ensina-se em alguns lugares onde falta tudo, desde comida até noções básicas de saúde, que para provocar aborto, entre outros, o chá de folha de mangueira seria uma solução. Talvez isto venha de uma crença que a mãe que provoca o aborto deve ser punida com a morte. O chá de folha de mangueira põe fim à gravidez e à grávida ao mesmo tempo. Outros menos fortes apenas causarão danos ao bebê o bastante para comprometer sua saúde física e mental após o nascimento. Esta falta de informação sobre concepção e contracepção é a segunda causa de morte em mulheres jovens.

As plantas nocivas são: absinto, losna, abutua, alecrim, algodoeiro, arruda, cipó mil-homens, espirradeira e várias ervas amargas.

Outras substâncias inorgânicas têm o mesmo efeito. São elas: arsênio, antimônio, chumbo, cobre, ferro, fósforo e vários ácidos e sais.

A Saúde nas Ervas

A seguir, você encontra uma lista de ervas e suas indicações para saúde. Se você desejar, potencialize o poder de chás e banhos com um ritual, conforme ensinado mais adiante.

1 - Abacateiro

(Persea americana Mill)

Indicações: A fruta é considerada afrodisíaca e produz ótimos efeitos no couro cabeludo e na pele. São comuns as máscaras e cremes de massagem para cabelo à base de abacate. Estes podem ser feitos em casa, amassando-se a fruta com mel e aplicando no couro ou pele. Já as folhas e o caroço são bons para o combate de diarreias, desinterias e doenças das vias urinárias. O chá das folhas é diurético, além de combater cálculos renais, gota, artrite, reumatismo e gases intestinais.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

1 - Abóbora

(Cucurbita pepo L.)

Indicações: Um chá preparado com as folhas é usado no tratamento da erisipela, uma doença infecciosa aguda, febril, da pele e do tecido subcutâneo, causada por um estreptococo hemolítico. Quando esfregada nos olhos, ajuda a combater a febre. Purifica o sangue, alivia a dor nos rins, bexiga e próstata. As sementes (pode prepará-las fritas) ajudam no bom funcionamento do intestino. Esmagadas com leite em jejum são excelentes para combater lombrigas e solitárias. O suco retirado das flores é bom para o estômago.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

3 - Açafrão

(Crocus sativus L.)

Indicações: As flores servem contra asma, bronquite, sedativo e estimulante. A raiz é diurética, é digestiva e acelera na circulação. Utilize em doses fracas.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

4 - Açoita-Cavalo
(*Luhea grandiflora* (Martius))
(*Brotera marítima* (Velloso))
(*Luhea speciosa* (Willd))

Indicações: A casca é utilizada no tratamento de desintérias, úlceras internas, garganta e serve também para limpar o sangue. Combate o câncer, equilibra o sono e os males da bexiga. Utiliza-se em bochechos com um chá feito com a casca para dor de dentes. Aplica-se para rachaduras e câimbras de sangue.

5 - Agrião
(*Nasturtium officinale* R. Br.)

Indicações: É tônico, estimulante e purificador, usado para combater a tosse, anemia, tuberculose, fraquezas em geral e clorose. Para problemas de pele, pulmões, males do fígado e bronquite, utiliza-se o suco. Consumido fresco, o agrião é excelente antiescorbútico, pois é rico em vitamina C. Além disso é diurético, combate o reumatismo e toda sorte de enfermidades catarrais.

Contraindicações: Causa irritação do estômago e vias urinárias se usado em excesso.

6 - Alcachofra
(*Cynara scolymus*)

Indicações: Rica em cálcio e ferro, repõe os sais minerais do organismo. As partes macias podem ser consumidas cruas, enquanto as frutas verdes são ótimas para diabéticos. O chá das folhas da planta é tônico, preventivo e curativo de infecções do fígado. É diurético e bom para bÍlis,

estômago, rins, bexiga, reumatismo, diabete, arteriosclerose, colesterol, hipertensão, tireóide, afecções de pulmões, doenças de pele e asma. Utiliza-se a flor da alcachofra para saladas e conservas.

Contraindicação: Não tomar durante a gravidez e a lactação.

7 - Aipo

(*Apium graveolens L.*)

Indicações: Combate o escorbuto e doenças das vias urinárias. As raízes ajudam a liberar gases intestinais. Controlador de menstruação e evita a retenção da urina. Utilizado também nos casos de afonia (perda de voz).

Contraindicação: Não deve ser usado por pessoas com inflamação dos rins.

8 - Alecrim

(*Rosmarinus officinalis L.*)

Indicações: As flores são utilizadas em chá contra a clorose (palidez na menstruação), histeria, inapetência, nervosismo, tosses, indigestão, bronquites e asma. Como banho, é bom para problemas de pele. O chá provoca um suadouro danado. Purifica o sangue, tônico do coração e anti-reumático. É também estimulante, antiespasmódico e ligeiramente diurético. Atua também como colagogo, isto é, sobre a secreção biliar. Externamente é empregado como vulnerário e para combater as dores articulares.

Contraindicação: O uso prolongado pode provocar gastroenterites e nefrites.

9 - Alface

(*Lactuca sativa L.*)

Pouca gente sabe, mas a alface que consumimos comumente para saladas é também altamente medicinal. O suco extraído de seu caule contém, além de óleo essencial, sais minerais, albumina, asparagina, mannita e lactucina, um princípio ativo amargo.

Indicações: Com malva, ajuda a combater tosse e catarro. Sozinha é calmante, além de ajudar o estômago a funcionar bem e nas vertigens. Útil

contra insônia, excitação nervosa, palpitações, reumatismo, hipocondria, nevralgias intestinais e conjuntivites.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

10 - Alfafa
(*Medicago sativa*)

Pela sua riqueza, a alfafa supre necessidades vitamínicas, minerais e protéicas, sendo ótima fonte de potássio, magnésio, fósforo e cálcio. Age nas anemias causadas por deficiências de ferro, bem como nas hemorragias ocasionadas pelas deficiências de potássio. Auxilia no processo de coagulação do sangue e protege contra hemorragias. É recalçificante e usada nos casos de raquitismo. Suas enzimas facilitam a digestão.

Indicações: Como revigorante na fadiga e problema resultante de uma alimentação insuficiente nos casos de escorbuto e raquitismo. Usada também na falta de apetite, má digestão, úlceras, afecções nervosas, cistites crônicas, reumatismos e artrite.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Parte utilizada: Folhas

Modo de usar: Interno - Em pó de 1 a 300g por dia

Efeitos colaterais: Se a planta for consumida fresca causará grandes distúrbios orgânicos, provocando inchaços e inflamações internas.

11 - Alfavaca
(*Ocimum basilicum*)

Outros nomes: Alfavaca-da-américa, remédio-de-vaqueiro, manjerição-de-folha-larga.

Suas folhas aromáticas são calmantes, diuréticas e sudoríferas. Ótima para banhos e bafos.

Indicações: Nos casos de febres, tosses, ardor na urinação; no combate a aftas, inchaços, hematomas e reumatismos; também regula o sono.

Contraindicações: Bradicardia (diminuição do ritmo cardíaco).

Parte utilizada: Folhas e sementes

Modo de usar: Gargarejo nos casos de aftas, banhos nos casos de inflamações nos testículos, inchaços e hematomas. As folhas amassadas podem ajudar a curar feridas. Já o chá das folhas ou das sementes maceradas, são feitas compressas para as mães lactantes porem nos bicos dos seios afetados.

Efeitos colaterais: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

12 - Alfazema

(*Lavandula officinalis chaix ex*)

Também conhecida como lavanda, a alfazema age sobre os brônquios, sendo um antisséptico respiratório eficaz no tratamento da tosse.

Indicações: Tem ação antiespasmódica, calmante, antisséptica, cicatrizante, é estimulante da circulação; repele insetos, age como antidepressivo, sedativo e analgésico; também indicada em casos de reumatismo, asma e flatulência; é diurética além de ser desodorante, purificante e refrescante.

Contraindicações: Não se deve ultrapassar as doses recomendadas, pois mais do que 1g do óleo pode ser tóxica.

Parte utilizada: Sumidades floridas.

Modo de usar:

Interno:

Infusão - nos casos de nevralgia, laringite, nervosismo e como diurético. De 3 a 5g da flor seca, 3 a 4 vezes por dia.

Decocto - Nos casos de asma, ferver 50g de flores secas em 1 litro de água por dois minutos e tomar de 4 a 5 vezes por dia.

Externo:

Óleo de Alfazema - Nos casos de cansaço, pingar algumas gotas nas têmporas e nos pulsos. Dissolvendo algumas gotas em água auxilia na má digestão, ingerir após as refeições.

Compressas - Para os casos de reumatismo fazer compressas com 30g de flores fervidas em 1 litro de água.

Efeitos colaterais: Em doses elevadas pode causar sonolência;

portanto, recomenda-se que o uso interno desta planta seja feito cautelosamente, respeitando a dose prescrita.

13 - Alho (*Allium sativum*)

O alho tem fama no mundo inteiro. Todos os povos falam das maravilhas deles tanto mágicas quanto curativas e alimentares. O alho é rico em iodo, flúor, cálcio, ferro, fósforo e as vitaminas A, B, e C. Sua principal utilização no Brasil é como tempero.

Indicações: Na prevenção de gripes e resfriados; regula a gordura do sangue; equilibra a flora intestinal, a glicose do sangue; é indicado contra bronquite, asma, pneumonia e tuberculose; desinfetante do organismo combatendo toxinas intestinais, expulsa vermes; tônico superestimulante revitalizador de pessoas esgotadas e enfraquecidas; reduz pressão alta, previne arteriosclerose e desintoxica os fumantes. E muito utilizado em casos de picadas de insetos, calos e até mesmo sarna.

Contraindicações: Pessoas de pressão baixa podem ter seu quadro clínico agravado com o uso do alho.

Parte utilizada: Dentes ou gomos.

Modo de usar: Cru, frito, refogado ou em pasta.

Nos casos de vermes, toxinas intestinais e gripe, fazer um chá bem forte com leite e ministrar três vezes ao dia. No caso de usos externos, fazer uma pasta com o alho e por em cima de calos, verrugas e picadas de insetos.

Efeitos colaterais: Comer alho em demasia pode causar mau hálito, dor de cabeça, dor de estômago, dor nos rins, provocar vômitos e até diarreia. E acaba com suas chances de beijar alguém nas próximas horas...

14 - Ameixa (*Prunus domestica*)

Indicações: Também conhecida como ameixa preta, é indicada como digestivo e laxante e nos casos de hemorroidas. Combate a gripe e evita a diarreia das crianças, combate a tosse e ajuda a baixar a pressão.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Parte utilizada: O fruto

Modo de usar: Interno - Das folhas se faz xarope contra a tosse; abre os poros e hidrata a pele e combate a gripe.

Efeitos colaterais: O excesso de uso pode causar diarreias.

15 - Aroeira

(*Schinus terebenthifolius*, *Schinus antarthritica*, *Schinus aroeira*, *Schinus mole* L.)

Outros nomes: Aroeira-mansa, aroeira-vermelha, araguaráiba, corneíba.

ATENÇÃO: Não confundir a Aroeira aqui descrita com a aroeira-brava ou aroeira-branca.

Indicações: Indicada como anti-inflamatório e antialérgico; combate a diarreia, bronquite e o reumatismo.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Parte utilizada: Casca

Modo de usar: O chá da casca é anti-inflamatório, combate alergias, bronquite e reumatismo. Usada na forma de banho bem quente para dor ciática, diarreia e disenteria. Sua casca pode ser usada também contra feridas, tumores e inflamações em geral.

Efeitos colaterais: Não foram encontrados na literatura pesquisada.

16 - Arroz

(*Oryza sativa*)

Indicações: Casos de erisipela, eczemas, furúnculos, inflamações e manchas na pele.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Parte utilizada: Grãos

Modo de usar: Cozer bem empapado e aplicar na pele para os casos de erisipela, eczemas, furúnculos, inflamações e manchas na pele. Já a água do arroz serve para desinflamar o tubo digestivo.

Efeitos colaterais: Não foi encontrada nenhuma referência no material

pesquisado.

17 - Assa-peixe
(*Vernonia polyanthes*)

Indicações: Também conhecida como mata-campo, cambará-guaçu, é indicada contra arranhões de espinhos, pregos, arames farpados e arames comuns, prevenindo tétano e gangrena. Contra bronquites.

Contraindicações: Não foram encontradas na literatura pesquisada.

Parte utilizada: Raízes.

Modo de usar: Utilizam-se as raízes em forma de banho passando nos ferimentos. Para bronquite, derramar uma xícara (chá) de água fervente sobre 2 folhas cortadas em pedaços pequenos; abafar por 10 minutos; coar; tomar de 1 a 3 xícaras por dia. Pode ser adoçado com mel de assa-peixe.

Efeitos colaterais: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

18 - Avenca
(*Veneris capillus, Avenca brasiliensis, Adiantum risophorum*)

Indicações: Indicada para os casos de rouquidão, tosse e de catarro preso. Auxilia no combate contra a calvície, faz desaparecer verrugas e atua muito bem contra diarreias.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Parte utilizada: Folhas.

Modo de usar: Contra o catarro preso e bronquite fazer um xarope com chapéu-de-couro, sassafrás e a planta; para a calvície fazer um preparado com álcool e passar três vezes ao dia.

Efeitos colaterais: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

19 - Babosa
(*Aloes humilis*)

Outros nomes: Caraguatá.

ATENÇÃO: Existe uma enorme variedade de tipos de Babosa.

Embora sejam aparentadas, cada uma tem suas características e propriedades. É importante observar qual o nome científico para não levar uma achando que é outra.

Indicações: Suas folhas, e principalmente seu suco, são muito eficazes quando aplicados diretamente sobre eczemas, inflamações, erisipelas, queimaduras e queda de cabelo.

Contraindicações: Seu uso interno é extremamente perigoso, principalmente para os que sofrem de hemorroidas e para as mulheres grávidas. No caso de uso interno, não se deve utilizar mais do que ½ grama de folhas secas em pó ou uma colherinha (chá) de suco em água.

Parte utilizada: Folhas, polpa e seiva.

Modo de usar:

Uso externo - alivie primeiro a dor aplicando água fria na área, o tempo necessário para sentir o alívio. Cubra, então, a parte lesada com a babosa, coloque em cima uma compressa de seis a oito horas, molhada em água fria. Quando a dor voltar não retire a babosa nem a compressa, jogue água fria na compressa.

20 - Bananeira-Imbé
(*Philodendron bipinatifidum*)

Outros nomes: cipó-imbé e Tracuá.

Indicações: Suas folhas e sua casca seca são muito utilizadas nos casos de erisipela, orquites, úlcera, inflamações, reumáticas e hidropisia.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Modo de usar: No caso de hidropisia, cozinhe dez gramas de cascas e folhas frescas para um litro de água, tomando várias xícaras ao dia. Contra úlceras aplicam-se as folhas frescas amassadas e nos outros casos deve-se tomar um banho com base no cozimento das folhas frescas e a casca de seu caule.

21 - Batata-doce
(*Ipomoea batatas*)

Outros nomes: Batata-da-terra e jatoca.

Indicações: Serve para dor de dente, boca e garganta; desinflamação das pernas, cura das frieiras e desinfeta feridas. Também amolece os tumores.

Modo de usar: Para dor de dente, boca e garganta use o chá da planta fazendo gargarejo com o mesmo. Para amolecer tumores, use a batata cozida em compressas. E use banhos para a desinflamação das pernas, frieiras e feridas.

22 - Beterraba
(*Beta vulgaris*)

Indicações: Combate inflamações, auxilia no tratamento do estresse, facilita a digestão, combate a anemia, regula os intestinos e controla a cor do sangue.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Modo de usar: Faça compressa das folhas para combater as inflamações. O chá das folhas contém ferro e por isso é ótimo para quem está anêmico. Para os restantes dos casos procure consumir a beterraba com mais frequência.

23 - Boldo-do-chile
(*Peumus boldas*)

Outros nomes: Boldo.

Indicações: É tônico, excitante, cura enfermidades do fígado, hepatites, prisão de ventre, fraqueza orgânica, reumatismo, gases estomacais, gastrite e falta de apetite. Serve, também, para curar ressacas.

Contraindicações: Recomenda-se uso moderado.

Modo de usar: O chá da planta é utilizado em todos os casos.

24 - Camomila
(*Matricaria chamomilla, Anthemis nobilis*)

Outros nomes: Camomila-romana.

Indicações: É utilizada contra câimbras do estômago, ar preso, cólicas espasmódicas, constipação atônica, clorose, dismenorreia, febres, histerismo,

indigestão e vermes intestinais.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Modo de usar: Deixe dez a quinze gramas de folhas de molho em um litro de água por alguns dias, ou se preferir, faça um chá das folhas e tome de quatro a cinco xícaras por dia.

25 - Cana-do-brejo
(*Costus pisonis*)

Outros nomes: Cana-de-macaco, cana-do-mato e caatinga.

Indicações: Ela é indicada para combater afecções dos rins e da bexiga, tumores e gonorreias.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Modo de usar: Contra tumores a planta deve ser utilizada em forma de cataplasma. Para as afecções do rins e bexiga, despeje água fervendo sobre a cana e deixe repousar por dez minutos. Tomar esse chá em jejum e ao dormir. Contra gonorreia tome um suco das hastes velhas e das folhas.

26 - Capuchinha-grande
(*Tropaeolum majus*)

Outros nomes: Capuchinha-de-flores-grandes e flor-de-sangue.

Indicações: Ela é utilizada no tratamento do escorbuto e da escrofulose.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Modo de usar: Tome uma colher (sopa) de seu suco de duas em duas horas. Ou faça um chá com 40 gramas de suas folhas e sementes para um litro de água. Tomar quatro xícaras por dia.

27 - Caqui
(*Diospyros kaki*)

Indicações: É utilizado no combate da anemia, afecções do estômago; é um bom calmante.

Contra indicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Modo de usar: O chá das folhas da árvore age como calmante e o fruto usa-se em forma de cataplasmas para a cura dos outros males.

28 - Carqueja
(*Baccharis crispa*)

Outros nomes: Carque.

Indicações: É indicada contra anemia, cálculos biliares, diarreias, enfermidades da bexiga, do fígado e dos rins, resolve má-digestão, má-circulação, icterícia, e inflamações das vias urinárias e garganta. Devido ao seu efeito depurativo, diurético também é muito usado contra gota, reumatismos, feridas; chagas venéreas e até em casos de lepra.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Modo de usar: Usa-se o chá (doses regulares) para os casos de anemia, cálculos biliares, diarreias, enfermidades da bexiga, do fígado e dos rins, resolve má-digestão, má-circulação, icterícia e inflamações das vias urinárias e garganta. Para os demais casos, além do chá, devem-se fazer abluções, preparadas com 60g para um litro de água, sobre as partes afetadas. Já o gargarejo feito com sua decocção é eficaz contra inflamações e anginas.

29 - Catinga-de-mulata
(*Leucas martinicensis*)

Outros nomes: Cordão-de-frade e cordão-de-são-francisco.

Indicações: É indicado nos casos de asma, dores artríticas, gota, histerismo e reumatismo.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Modo de usar: Tomar o chá preparado por infusão e utilizar o cozimento da planta nos casos em que o banho é necessário. O chá deve ser tomado em jejum e à noite ao deitar-se.

30 - Cavalinha
(*Equisetum arvense*)

Outros nomes: Rabo-de-cavalo e cola-de-cavalo.

Indicações: Seu uso é excelente para todo o organismo; combate a tuberculose, problemas de pulmão, doenças dos ossos, hemorragias internas, retenção de urina. Cura também a incontinência urinária noturna. É muito eficaz no tratamento da próstata, osteoporose, úlceras gástricas, perda de sangue pelo nariz, pela boca e pelo reto, sendo também bom no tratamento de celulite.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Modo de usar: Faça o chá de seus brotos verdes.

31 - Cenoura

(*Daucus carota*)

Outros nomes: Cenoira.

Indicações: Indicada nos casos de fraqueza, é fortificante dos músculos, combate a prisão de ventre, a epilepsia, aumenta o leite materno e dissolve cálculos renais. Combate úlceras, tosse, bronquites e previne contra a gota, reumatismo e artrite. Seu suco atua no processo de pigmentação da pele, fortifica os ossos, combate a anemia e ajuda no crescimento das crianças.

Contraindicações: É desaconselhável para diabéticos.

Parte utilizada: Raiz.

Modo de usar: Crua, nas saladas, cozida com pouca água e pouco sal e em sucos.

Efeitos colaterais: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

32 - Chapéu-de-couro

(*Echinodorus macrphyllum*, *Echinodorus grandiflorus*)

Outros nomes: Chapéu-de-coiro, erva-do-pântano, erva-do-brejo, chá-da-campanha.

Indicações: Contra gripes, resfriados, afecções nos rins e bexiga; combate a arteriosclerose, moléstias da pele. É laxante e diurético.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material

pesquisado.

Parte utilizada: Folhas.

Modo de usar: O chá das folhas contra tosses, resfriados e moléstias da pele. Junto com sassafrás em partes iguais faz-se um xarope que cura artrite, reumatismo e para afinar o sangue.

Efeitos colaterais: Tomar demais funciona como diurético e pode baixar a pressão.

33 - Chicória

(*Chicorium endivia*)

Outros nomes: Almeirão.

Indicações: Indicada para males do fígado e dos rins, combate a anemia e tem propriedades diuréticas, calmantes e laxativas.

Contraindicações: Não foram encontradas na literatura pesquisada.

Parte utilizada: Folhas.

Modo de usar: Come-se cru em jejum, ou beber a água do cozimento três vezes ao dia.

Efeitos colaterais: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

34 - Cipreste

(*Cupressus sempervirens*)

Outros nomes: Cedrinho, pinheiro-do-canadá.

Indicações: Contra disenteria e fraqueza; usado para afugentar insetos; combater varizes, conservar a cor dos cabelos; combate também hérnias e a insônia.

Contraindicações: Não foram encontradas na literatura pesquisada.

Parte utilizada: Frutas, sementes e folhas.

Modo de usar: As sementes em chá curam os males da próstata, combatem as varizes e debilidades orgânicas; o chá das folhas fortalece os cabelos, acalma os nervos, equilibra o sono, combate disenterias e doenças pulmonares e com as frutas cozidas são feitas compressas contra as hérnias.

Efeitos colaterais: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

35 - Confrei

(*Symphytium officinale*, syn. *Symphytum peregrinum*)

Indicações: Indicado no combate ao câncer, leucemia, anemia, úlceras do estômago, duodeno e dor de cabeça. Normaliza as funções intestinais e acaba com problemas nas vias respiratórias, fígado, feridas, úlceras varicosas, esclerose, pressão alta e infecções. Possui também propriedades cicatrizantes, descongestionantes e calmantes.

Contraindicações: Não é aconselhável o uso prolongado dessa erva. Não se deve fazer o chá muito forte, pois pode atacar os rins ou o fígado. Não se deve usar as folhas novas, mas sim as adultas e de preferência secas.

Parte utilizada: Folhas.

Modo de usar: O chá de confrei é indicado para a pele, intestinos e ovários. O emplastro de confrei cura feridas, sendo depurativo. Outras formas de tomar o confrei são:

Suco - Misture uma folha de confrei a 1 copo de suco de frutas e bater no liquidificador, tomar 1 a 2 copos por dia.

Salada - Adicione à salada de sua preferência uma a duas folhas de confrei adultas ou como refogado sendo preparado semelhante à couve.

Efeitos colaterais: O chá quente emagrece facilmente, por isso quem já é magro deve tomá-lo somente frio. Possível irritação gástrica.

36 - Coqueiro

(*Cocos nucifera*)

Outros nomes: Coco-da-baía.

Indicações: Age como diurético, fortificante e vermífugo.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Parte utilizada: Fruto, casca, flor e tronco.

Modo de usar: O chá da casca e da flor juntos com brotos de amora combatem o amarelão, diarreias e problemas renais. Sua casca e o suco do coco combatem os vermes.

Efeitos colaterais: Comer o coquinho quente do sol dá diarreia.

37 - Cravo-dos-jardins

(*Tagetes erecta*)

Indicações: Para causar sudorese, aliviar dores de cabeça e tonteados.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Parte utilizada: Flores.

Modo de usar: O chá das flores alivia dores de cabeça, tonteados e paralisia das pernas.

Efeitos colaterais: Não foram encontrados na literatura pesquisada.

38 - Crisântemo

(*Pyrethrum parthenium*)

Outros nomes: Mal-me-quer-monsenhor.

Indicações: Contra cólicas, falta de apetite, indigestões, sinusites e males do estômago. Combate a insônia e acalma os nervos.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Parte utilizada: Folhas.

Modo de usar: Utilizado em forma de decocto (bafos) em torno de 10g por litro de água.

Efeitos colaterais: Não foram encontrados na literatura pesquisada.

39 - Dedaleira

(*Digitalis purpurea*)

Outros nomes: Digitalis, luvas-de-nossa-senhora.

Planta ornamental de propriedades medicinais que, dependendo da dose, pode ser venenosa.

Indicações: Indicado como tônico para o coração; combate pneumonias, asma e reumatismo. É diurética.

Contraindicações: Planta venenosa, seu uso deve ser moderado e controlado.

Parte utilizada: Folhas.

Modo de usar: Chá de manhã e à noite.

Efeitos colaterais: Com seu uso, a temperatura do corpo baixa e o pulso sofre alterações.

Pode provocar distúrbios do ritmo cardíaco.

40 - Dente-de-leão

(*Taraxacum officinale*, *Taraxacum dens leonis*, *Leontodon taraxacum*)

Outros nomes: Taraxaco.

Indicações: Tem efeito depurativo do sangue e contra as enfermidades do fígado. É diurética.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Parte utilizada: Folhas e raiz.

Modo de usar: As folhas novas dão uma boa salada. E como suco, as folhas são eficazes nas enfermidades do fígado de duas a três colheradas ao dia.

Efeitos colaterais: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

41 - Douradinha

(*Waltheria douradinha*, *Stemodia arenaria*)

Outros nomes: Douradinha-verdadeira-dos-campos.

Indicações: É largamente utilizada nas moléstias pulmonares e na sífilis.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Parte utilizada: Folha.

Modo de usar: Utilizada em chás em doses normais.

Efeitos colaterais: Não foram encontrados na literatura pesquisada.

42 - Erva-cidreira

(*Melissa officinalis*)

Outros nomes: Melissa

Indicações: Indicada contra afecções do estômago, dores, insônia, desmaios, resfriados e caxumba; também indicada contra gases, dores de dente e palpitações do coração.

Contraindicações: Não foram encontradas na literatura pesquisada.

Parte utilizada: Folhas frescas.

Modo de usar: As folhas frescas colocadas sobre as pálpebras aliviam a dor. Bochechos com o chá quente acalma as dores de dente. Suco que se obtém das folhas amassadas com sal é útil contra a caxumba. Nos casos de gases, menstruação fraca, palpitações do coração, tosse, resfriados, epilepsia, dores e desmaios faça-se o chá da planta.

Efeitos colaterais: Não foram encontrados na literatura pesquisada.

43 - Erva-de-bicho

(*Polygonum hydropier*, *Pogonum antihoemorroidale*, *Polygonum punctatum*, *Polygogum acre*)

Outros nomes: Pimenta-de-água, cataia, acataia, capiçoba, persicária, capetiçoba e Pimenta-do-brejo.

Indicações: Indicada nos casos de artrite, diarreia, febre, sífilis, disenteria e erisipela; ajudando a vir a menstruação e aliviando as hemorroidas.

Contraindicações: Por seu efeito fortemente emenagogo, não deve ser usada por mulheres grávidas.

Parte utilizada: Toda a planta.

Modo de usar: O chá da planta é para os casos de artrite, diarreia, febre, blenorragia, diarreias sanguíneas, sífilis e disenteria; auxiliando na expulsão de vermes sua dose é 10g para um litro de água, de uma a duas xícaras por dia. Em banhos é um poderoso remédio contra erisipela e ataques hemorroidais, recomendam-se dois banhos diários, manhã e noite. O suco das folhas secas (três gotas numa colher de água) é usado contra a febre.

Efeitos colaterais: Não foram encontrados na literatura pesquisada.

44 - Folha-da-fortuna

(*Bryophyllum calycimum*)

Indicações: É indicado para os casos de aftas, calos, erisipelas, feridas, frieiras, picadas de inseto, queimaduras, tumores, úlceras e verrugas.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de fazer: Faça o suco das folhas e o aplique direto no local.

45 - Funcho

(*Foeniculum vulgare*)

Outros nomes: Anis-doce e maratro.

Indicações: É diurética, melhora as vias urinárias, é estimulante, combate cólicas provenientes de flatulência, má digestão, vômitos e diarreia. Funciona como calmante para espasmos de criança, acaba com o mau hálito e combate as toxinas dermatológicas.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de usar: Seu chá é diurético e beneficia as vias urinárias. O chá preparado com folhas e sementes é utilizado para os outros fins.

46 - Gengibre
(*Zingiber zingiber*)

Indicações: É usada no tratamento de gripes, resfriados, tosses, fraquezas do estômago, ar preso, catarros crônicos, rouquidão, bronquites, asma, dores reumáticas, nervo ciático e nevralgia.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de usar: Fazer compressa das raízes para as dores externas e chá das raízes para outros males.

47 - Gerânio
(*Geranium e pelargonium*)

Outros nomes: Malva-rosa.

Indicações: Utiliza-se em casos de perturbações nervosas, fraquezas orgânicas, afecções dos pulmões, anemia, diarreia, coqueluche, tosse, bronquite, gonorreia, diabete, afta e sapinhos.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de usar: Fazer o chá da parte ornamental da planta.

48 - Gervão-roxo
(*Stachytarpheta cayenensis*)

Outros nomes: Erva-do-sumidouro e urgebão.

Indicações: É empregado contra fraquezas do organismo, má-digestão, dores no estômago, dores no fígado, hepatite, afecções das vias urinárias. Externamente ela combate tumores e furúnculos.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de usar: Para os males externos usa-se o suco da planta em forma de cataplasma. E para os demais casos utiliza-se o chá da planta.

49 - Guiné

(*Petiveria tetrandra*)

Outros nomes: Erva pipi.

Indicações: Dor de cabeça, enxaqueca, combate a paralisia, reumatismo, artrite e hidropisia.

Contraindicações: É abortiva.

Modo de usar: Para combater o reumatismo, faça massagens com as raízes em infusão com álcool. E o chá da raiz para o restante dos males.

50 - Hortelã-pimenta

(*Mentha piperita*)

Outros nomes: Menta.

Indicações: Age como tônico e serve para prisão de ventre. Combate vermes e reumatismo. É utilizado também como calmante.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de usar: Tomar o chá da planta.

51 - Ipê

(*Tabebuia*)

Outros nomes: Peroba-de-campos e pau-d'arco.

Indicações: Limpa o sangue, cura úlceras, doenças do útero, ovários, nevralgia, sífilis, inflamação da garganta e faz passar coceiras.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de usar: Para coceira, fazem-se banhos, e nos demais casos usa-se o chá de suas folhas e flores.

52 - Laranja

(*Narranguí, Citrus sinensis*)

Indicações: Dissolve cálculos renais, abre o apetite, é digestiva, cura

úlceras e serve contra prisão de ventre.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de usar: Tomar o chá da casca e o suco da fruta.

53 – Laranjeira

(*Citrus aurantium L.*)

Indicações: É um estimulante tônico, serve para contração dos músculos, indigestão, cólicas, epilepsias, ciáticas e moléstias nervosas.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de usar: Tomar o chá feito com suas folhas, flores e cascas.

54 - Lírio-branco

(*Lillium candidum*)

Outros nomes: Assuna-branca e copo-de-leite.

Indicações: Dores de cabeça, ouvido, olhos, contusões, reumatismos, perturbações do estômago e age como expectorante.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de usar: É recomendado o cozimento do rizoma para perturbações do estômago e expectoração. Para os demais fins, macere as flores com azeite e aplique em forma de cataplasma.

55 - Losna

(*Artemisia abisinthium*)

Outros nomes: Erva-dos-vermes.

Indicações: É indicada contra afecções estomacais, intestinais, pulmões; purifica o sangue, é tônica, vermífuga (combate a tênia). É empregada nos casos de gota, febre intermitente, cura as dores do peito e abdome.

Contraindicações: Não deve ser tomado por muito tempo.

Modo de usar: Contra dores no peito aplique em forma de cataplasma com as folhas e alho macerados. Juntar um pouco de banha ou azeite. Para os demais casos tome uma colher (sopa) de hora em hora, do chá, que deve ter sido preparado com 20 gramas de folhas e flores, para um litro de água.

56 - Mamoeiro
(*Carica papaya*)

Outros nomes: Papaieira e pinoguaçu.

Indicações: Alivia os acessos de asma, tosses e bronquites. Também é eficaz nos casos de: dermatoses, impingens, manchas na pele e é um ótimo vermífugo.

Contraindicações: Não encontradas na literatura pesquisada.

Modo de usar: O mamão verde deve ser assado com mel para combater a asma, tosse e bronquite. Nos restantes dos casos o leite do mamoeiro é aplicado interna ou externamente, variando de caso a caso.

57 - Mangueira (Manga)
(*Mangifera indica*)

Indicação: Contra as hemorragias uterinas, leucorreias e sarna são utilizadas as cascas da mangueira. Contra a disenteria e a sífilis, usada também para limpar o organismo, emprega-se a resina extraída do tronco. Já o suco dos galhos é considerado antidiarreico. As folhas novas atuam contra a anemia, escorbuto, tosse, bronquite, asma e coqueluche. As sementes assadas e piladas são ótimas contra vermes e a menorragia.

A manga é considerada antiescorbútica, laxante e diurética. Com sua polpa preparam-se medicamentos peitorais e com a casca preparam-se decocções recomendadas no tratamento das cólicas em geral.

Modo de usar:

Contra anemia, escorbuto, tosse, bronquite e coqueluche:

Pegue 4 folhas novas dos brotos e ferva em 1/2 litro de água.

Dose: Beba 3 xícaras pequenas ao dia.

Para combater o escorbuto e como laxante e diurético:

Coma uma fruta madura ao dia.

Contraindicação: Não recomendado para gestantes.

58 - Manjeriço
(*Ocimum minimum*)

Outros Nomes: Alfavaca cheirosa.

Indicação: O chá das folhas do manjeriço é considerado digestivo,

carminativo, antiespasmódico, antifebril, sudorífico, diurético e antirreumático, sendo também usado no combate a diabete.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

59 - Manjerona
(*Origanum majorana*)

Indicação: A manjerona é considerada tônica, estomacal, carminativa, antiespasmódica, sudorífica e emenagoga.

Modo de usar:

Para dilatar o estômago:

Misture 5g de sumidades floridas de manjerona com 5g de folhas de tomilho e 5g de folhas de hortelã e coloque tudo em 1/2 litro de água fervente. Deixe o líquido amornar, filtre e adoce.

Dose: Beba no final de cada refeição ou toda vez que sentir os sintomas de má digestão.

Contra o histerismo:

Coloque 10g de manjerona em 1 litro de água fervente. Filtre.

Dose: Tome 3 a 4 xícaras por dia.

Para combater o reumatismo:

Misture 5g de essência de manjerona com 95g de alcoolato de alecrim.

Dose: Utilize o líquido em fricção nos locais doloridos.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

60 - Maravilha
(*Mirabilis jalapa*, *Mirabilis dichotoma*)

Outros Nomes: Jalapa-falsa; bonina; boas noites; belas noites; beijos de frade.

Indicação: A raiz da maravilha é considerada drástica e diurética. Suas flores, quando quentes e untadas de óleo, são consideradas maturativas.

O uso da raiz é aconselhado na hidropisia, afecções herpéticas, disenteria, cólicas diversas, sífilis ou leucorreia. As flores podem ser empregadas nos casos de dores de ouvidos causadas por mudança de temperatura e para curar manchas, herpes e sardas. Já as folhas atuam contra

chagas e feridas.

Modo de usar:

Contra dores de ouvidos causadas por mudança de temperatura:

Esprema um punhado de flores de maravilha até formar um suco. Usar imediatamente.

Dose: Introduza o suco no ouvido, mantendo lá durante uns 20 minutos e deixe escorrer.

Repita a operação sem retirar o líquido e tape o ouvido com um pouco de algodão.

Para curar feridas, chagas, contusões e escoriações:

Ferva, em 300g de água, 20g de folhas secas e limpas de maravilha por 15 minutos. Deixe em repouso até amornar.

Dose: Utilize o líquido para lavar as chagas e feridas. As folhas cozidas devem ser dispostas sobre uma gaze e aplicadas sobre os locais afetados por contusões, impedindo que inflamem, ou sobre escoriações, favorecendo a sua cicatrização.

Contraindicação: As sementes e raízes de maravilha só devem ser usadas com acompanhamento médico, pois são consideradas venenosas quando mal-empregadas.

61 - Margaridinha
(*Bellis perennes*)

Outros Nomes: Bela-margarida; margarida-rasteira; mãe-de-família; malmequer-branca.

Indicação: É atribuída à margaridinha ação depurativa, expectorante, adstringente e desinfetante. Considerada eficaz no combate às furunculoses, vertigens, esgotamento nervoso e inflamações da boca, faringe e garganta. As folhas são vulnerárias e laxativas.

Modo de usar:

Contra inflamações da boca, faringe e garganta:

Ferver, em 1/2 litro de água, um punhado de folhas e flores secas de margaridinha por alguns instantes. Deixe amornar e filtre.

Dose: Utilize o líquido em bochechos e gargarejos várias vezes ao dia.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

62 - Mastruço-do-sul
(*Lepidium sativum*)

Outros Nomes: Mastruço-hortense; agrião-da-terra-enxuta.

Indicação: O mastruço-do-sul cru é considerado um excelente depurativo do sangue, uma vez que contribui para a eliminação de substâncias úricas, estimula o metabolismo, a circulação e secreção de sucos gástrico e biliar. Também é eficaz no combate ao escorbuto e hipertireoidismo.

Modo de usar:

Contra o hipertireoidismo:

Extrair de 60 a 100g de suco utilizando folhas frescas de mastruço-do-sul.

Dose: Tomar diariamente.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

63 - Melancieira (Melancia)
(*Cucurbita citrullus*)

Outros Nomes: Melão-d'água.

Indicação: A melancia tem propriedades diuréticas, vermífugas, antifebris, enérgicas e laxantes suaves. Aconselha-se o seu consumo nos casos de ascite e obstrução renal. Recomenda-se também como auxiliar no tratamento de artrite, reumatismo, acidez gástrica, dispepsia, afecções dos rins e da bexiga. A medicina popular serve-se ainda de suas sementes pisadas no combate a moléstias do aparelho urinário.

Modo de usar:

Como diurética, vermífuga e antifebril:

Dose: Uma fatia diária.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

64 - Melão-de-são-caetano
(*Momordica charantia*)

Outros Nomes: Erva-de-lavadeira; erva-de-são-caetano; erva-de-são-vicente; fruta-de-cobra.

Seus frutos, enquanto novos, podem ser consumidos em saladas, crus, cozidos ou fritos. Suas sementes, igualmente retiradas de melões jovens, podem ser comidas, para isso basta escaldá-las bem para que percam seu sabor amargo.

Indicação: As folhas do melão-de-são-caetano são indicadas para regularizar o fluxo menstrual, aliviar as cólicas intestinais e combater a leucorreia e a sarna. Juntamente com os frutos, também ajudam a exterminar os vermes intestinais. Os frutos maduros são ótimos quando usados no tratamento das hemorroidas. Suas hastes são consideradas febrífugas e, adicionando óleo de amêndoas doces, funcionam como bálsamo para queimaduras. A polpa das sementes junto com vaselina toma-se um excelente unguento para ser empregado em tumores, furúnculos e abscessos. Nos tratamentos de dartros, eczemas e várias afecções da pele é recomendado o uso da planta toda. As folhas também são procuradas pelas lavadeiras para clarear a roupa.

Modo de usar:

No combate das hemorroidas:

Coloque 20g de frutos maduros em 1 litro de água fervente. Deixe a infusão repousar por dez minutos e coe.

Dose: Beba de 3 a 4 xícaras por dia.

Para combater a leucorreia e a menstruação difícil:

Botar 20g de folhas de melão-de-são-caetano em 1 litro de água fervente, deixando em infusão por 10 minutos. Filtrar.

Dose: Tomar 4 xícaras por dia.

Para combater as afecções da pele:

Ferva de 30 a 60g de melão-de-são-caetano em 1 litro de água por 20 a 40 minutos e coe.

Dose: Misture o líquido na água de banho.

Como laxante, antifebril, anticatarral e anti-reumático:

Ferva 5 folhas de melão-de-são-caetano em 1/2 litro de água e coe.

Dose: Beba 1 xícara pequena ao dia.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

(Hibiscus rosa-sinensis)

Outros Nomes: Graxa; graxa-de-estudante; graxa-de-soldado; brincos; brinco-de-princesa; flor-de-graxa; goela-de-leão; rosa-da-china.

Indicação: As flores do mimo-de-vênus são consideradas adstringentes e, em infusão, são recomendadas no combate a oftalmias e outras inflamações oculares.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

66 - Mil-folhas

(Achillea millefolium)

Outros Nomes: Mil-em-rama; Mil-folhada; Milefólio; Erva-do-carpinteiro; Erva-de-cortaduras; Erva-de-carreiros; Alevante; Surcil-de-vênus; Anador; Pronto-alívio; Cibalene.

Exige luz e calor para a produção de seus óleos essenciais e não tolera excessos de umidade. A colheita para fins medicinais deve ser feita no período em que estiver florido, na primavera, verão e outono.

Indicação: Tanto o caule quanto as folhas e flores da mil-folhas são considerados como tônicos, refrescantes, estimulantes, emenogogos, depurativos, anti-hemorroidas, vulnerários, analgésicos, sudoríficos, anticaspa, lenitivos, antiespasmódicos, adstringentes, emolientes, cicatrizantes, hemostáticos, carminativos, digestivos, diuréticos, hipotensores, anti-inflamatórios e antissépticos.

Modo de usar:

Como analgésico, antiespasmódico, sudorífico, digestivo, diurético, hipotensor, emenagogo, antisséptico de vias urinárias e auxiliar no tratamento de hemorroidas:

Adicione 1 colher (sopa) da planta em 1 xícara de água fervente. Cubra e deixe a infusão em repouso por 10 minutos. Filtre.

Dose: Beba 1 a 3 xícaras de chá ao dia.

Como adstringente, emoliente e cicatrizante:

Prepare a infusão receita acima.

Dose: Faça bochechos ou aplique compressas sobre as áreas lesadas da pele.

Contraindicação: Indivíduos sensíveis a esta planta podem desencadear reações alérgicas com o uso prolongado, como irritações dérmicas e oculares, dores de cabeça e vertigens. O uso abusivo da mil-folhas sobre a pele pode torná-la sensível à luz.

67 - Mostardeira-branca
(*Brassica alba*; *Sinapis alba*)

Deve-se recolher os frutos quando estiverem completamente desenvolvidos, mas não de todo maduros. Postos a secar logo em seguida, para então coletarem-se as sementes. As folhas novas também podem ser consumidas, apreciadas cruas em saladas ou combinadas com agrião em sanduíches.

Indicação: As sementes da mostardeira-branca estimulam todas as funções do corpo, produzindo uma agradável sensação de bem-estar. Também são bastante eficientes como laxativas e estomáquicas.

Modo de usar:

Contra a prisão-de-ventre:

Dose: Ingerir 1 ou 2 colheradas de sementes de mostarda-branca pela manhã, em jejum.

Contraindicação: A receita contra a prisão-de-ventre não deve ser feita diariamente, pois as sementes não são absorvidas, podendo acumular-se no intestino, exigindo a ingestão de outro purgante para a sua eliminação.

68 – Noz-moscada
(*Myristica fragans*)

Outros Nomes: Moscadeira.

Indicação: A noz-moscada é considerada carminativa, excitante, tônica e estomáquica. Na homeopatia atua contra os distúrbios mentais e memória. Também é aconselhada nas flatulências e diarreias infantis.

Modo de usar:

Contra diarreias graves:

Rale meia noz-moscada e misture com 1 colher (sobremesa) de rum e beba.

Contraindicação: Não deve ser utilizada sem acompanhamento médico, pois em doses elevadas pode prejudicar bastante o organismo.

69 - Morangueiro (Morango)
(*Fragaria vesca*)

Indicação: Além de facilitarem a digestão, os morangos também combatem a gota, reumatismo articular, hemorroidas, perturbações circulatórias, afecções renais, estimulam as funções hepáticas e abrem o apetite. Sob controle médico, pode ser empregado no tratamento de diabetes.

Através das folhas e rizomas do morangueiro podem-se combater as inflamações da boca e garganta, catarro intestinal, irritação cutânea, chagas, feridas, ulcerações e diarreias crônicas.

Modo de usar:

Contra inflamações da boca e garganta:

Ferva 5g de rizoma de morangueiro em 1 litro de água e filtre.

Dose: Empregue o líquido morno em bochechos e gargarejos várias vezes ao dia.

Para acelerar a cicatrização de chagas e feridas:

Esmague algumas folhas frescas do morangueiro e estenda sobre uma gaze.

Dose: Aplique a compressa sobre a região atingida.

Como diurético:

Coloque 1g de rizoma do morangueiro em 1 xícara de água fervente. Filtre e adoce a gosto.

Dose: Beba em seguida. Repita a dose duas vezes por dia.

Contra catarro intestinal:

Ferva, em 1 xícara de água, 2g de rizoma do morangueiro por 10 minutos. Filtre o líquido e adoce a gosto.

Dose: Beba logo.

Para aliviar a irritação da pele causados pelo frio, vento ou sol:

Lave e esmague algumas folhas frescas do morangueiro.

Dose: Aplique em forma de compressa sobre a região da pele que apresenta os avermelhamentos.

Como diurético, antifebril, anti-reumático e regulador da pressão arterial:

Dose: Coma seis frutas maduras ao dia.

Contraindicação: Em doses altas pode tomar-se desaconselhável para os que sofrem de urticária ou outras moléstias eruptivas de pele.

70 - Oliveira
(*Olea europaea*)

Indicação: As cascas e folhas da oliveira possuem propriedade febrífugas. As folhas também são consideradas hipotensoras e antirreumáticas. O azeite de oliva é recomendado no combate as cólicas hepáticas, feridas, chagas, úlceras, queimaduras, eritemas, hemorroidas, prisão-de-ventre e inflamações da bexiga, do estômago e dos rins.

Modo de usar:

Contra a inflamação da bexiga, estômago e rins:

Dose: Tome, antes das refeições, algumas colheres de azeite de oliva puro.

Como febrífugas:

Ferva 10g de casca de oliveira em 1/2 litro de água. Deixe o líquido amornar, filtre e adoce com mel a gosto.

Dose: Beba em xícaras ao longo do dia.

Outra para combater a febre:

Ferva, em 1 litro de água, 70g de folhas de oliveira por 20 minutos. Quando estiver morno, filtre o líquido e adoce com mel ou açúcar a gosto.

Dose: Beba de 3 a 4 xícaras por dia.

Para aliviar feridas, queimaduras, chagas e úlceras:

Misture azeite de oliva, vinho branco e clara de ovo em parte iguais, batendo um pouco para emulsionar.

Dose: Aplique o bálsamo sobre o local afetado.

Contra cólicas do fígado:

Dose: Beba, às colheradas, durante o dia, 40 a 60g de azeite de oliva puro. Comece pela manhã, em jejum.

Se preferir pode temperar com algumas gotas de suco de limão.

Auxiliar no tratamento de gota e reumatismo:

Ferva 50g de folhas de oliveira em 1 litro de água durante 10 minutos. Deixe amornar e filtre.

Dose: Beba ao longo do dia.

Para combater a hipertensão:

Ferva 40g de folhas de oliveira em um litro de água durante cinco minutos. Filtre o líquido e adoce ligeiramente.

Dose: Beba 1 ou 2 cálices pequenos por dia.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

71 - Parreirinha-do-mato
(*Cissampelos pareira*; *Cissampelos vitis*)

Outros Nomes: Abútua; parreira brava; uva-do-rio; abuta.

Indicação: O uso da parreirinha-do-mato contra cálculos renais, cólicas uterinas (que podem aparecer durante o sobrepeso) e menstruação difícil apresenta resultados excelentes. Também é indicada para casos de má digestão, dor de cabeça, febre, prisão-de-ventre, tontura, hidropisia e reumatismo. Em problemas de fígado provoca desobstrução nas afecções hepáticas.

Para fins medicinais são utilizadas as casca do tronco (por decocção) e a raiz.

Modo de usar:

Como diurética e febrífuga:

Ferva de 10 a 15g de parreirinha-do-mato para cada 1 litro d'água.

Dose: Beba de 4 a 5 xícaras por dia.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

72 - Pata-de-vaca
(*Bauhinia candicans*)

Outros Nomes: Unha-de-anta; unha-de-boi; unha-de-vaca; pé-de-boi; mororó; bauínia; capa-bode; unha-de-veado; casco-de-burro.

Indicação: Suas folhas e flores ajudam a reduzir o colesterol sanguíneo e são consideradas hipoglicemiantes.

Modo de usar:

No combate a diabetes e elefantíase:

Coloque 1 colher (café) de folhas frescas em 1 xícara de água fervente.

Dose: Tome 3 xícaras de chá ao dia.

Contraindicação: Tome bastante cuidado para não confundir com outra planta do mesmo gênero, que é usada em ornamentação e possui flores róseas.

73 - Pepineiro (Pepino)
(*Cucumis sativus*)

Indicação: O consumo de pepinos é bastante indicado nos casos de cálculos renais ou vesicais, gota, reumatismo, intestino, estômago, fígado e úlcera. Eles também ajudam a combater a prisão-de-ventre crônica e reduzem a quantidade de açúcar no sangue, atuando desta forma no controle da diabete. Ingeridos na forma de sucos, combatem as impurezas da pele; em saladas são refrescantes e abrem o apetite. Reduzidos a papa servem como máscara de beleza para tirar manchas do rosto. Com o sumo se fazem excelentes cremes de beleza. Untando a cabeça com suco de pepino fresco, batido no liquidificador, desaparece a caspa. As raízes do pepineiro, quando secas, possuem propriedades eméticas, servindo para combater as hemorroidas, quando transformadas em pomadas. As cascas secas, colocadas embaixo da cama, afugentam os percevejos.

Contraindicação: As pessoas de estômago fraco devem comer pepino com a casca, mas sempre em pequenas quantidades e mastigando bem.

A salada de pepinos só deve ser preparada momentos antes de ser servida, pois se toma indigesta quando preparada muito tempo antes. O sal e o vinagre também os toma indigestos, devendo ser consumidos cortados em fatias finas e ao natural, no máximo temperados com suco de limão.

74 - Picão
(*Bidens filosa*)

Outros Nomes: Picão-preto; picão-das-hortas, herbes malingres.

Indicação: As folhas de picão, esmagadas, são empregadas em emplastros para aliviar inflamações, abscessos e furúnculos. Também é recomendado como hepático, diurético, antifebril e antigripal.

Modo de usar:

Como hepático, diurético, antigripal e antifebril:

Pegue 10 folhinhas verdes e ferva em 1/2 litro de água. Filtre.

Dose: Beba 1 a 3 xícaras pequenas ao dia.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

75 - Pimenta-do-reino

(Piper nigrum)

Outros Nomes: Pimenta-da-índia; pimenta-preta; pimenta-ordinária; motanga; malago.

Para se obter a famosa pimenta-da-reino é necessário recolher os frutos antes da maturação, pô-las para secar até ficarem negros e rugosos. Se forem recolhidos depois de maduros e colocados de molho, ao se retirar a camada externa que os revestem, teremos a pimenta-branca.

Indicação: A pimenta-da-reino, em pequenas quantidades, é considerada estimulante, afrodisíaca, digestiva, aperiente e carminativa. É usada nos tratamentos de resfriados, febres, alcoolismo, artrite, meningite e reumatismo. As folhas, utilizadas em emplastos, aliviam inflamações, abscessos e furúnculos.

Contraindicação: O uso prolongado e em doses elevadas causa problemas às pessoas que sofrem de distúrbios hepáticos, inflamações intestinais, fissuras anais e hemorroidas. Mesmo para as saudáveis é conveniente não abusar no consumo.

76 - Pimentão

(Capsicum annuum)

Indicação: Os pimentões são considerados excitantes e digestivos, sobretudo os picantes. São ótimos no combate às dispepsias, gastrites e prisão-de-ventre. Destroem germes intestinais sem prejudicar a flora bacteriana normal e desinfectam a mucosa bucal e gástrica. Também são utilizados como descongestionantes nas hemorroidas e revulsivos no reumatismo e pleurisias.

Contraindicação: Em doses elevadas pode causar taquicardia e aumento de pressão arterial

77 - Pitangueira (Pitanga)

(Eugenia uniflora, Stenocalix pitanaga)

Outros Nomes: Pitanga-vermelha.

Indicação: As folhas da pitangueira são consideradas antidiarréicas e antissépticas bucais. Os frutos são empregados como digestivo.

Modo de usar:

Para combater a diarreia:

Adicione 1 colher (sopa) de folhas picadas da pitangueira em 1 xícara (chá) de água fervente. Cubra e espere de 10 a 15 minutos. Filtre o líquido.

Dose: Beba 2 xícaras por dia.

Como antisséptico bucal:

Prepare a receita para combater a diarreia.

Dose: Utilize o líquido para fazer bochechas e gargarejos.

Como digestivo:

Prepare um suco espremendo os frutos.

Dose: Tome após as refeições.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

78 - Romãzeira (Romã)

(Punica granatum)

Outros Nomes: Romeira; romã; romeira-da-granada; granado.

A romãzeira é cultivada desde a antiguidade. Para fins medicinais são utilizadas as flores, a casca da romã e a casca da raiz, que é a parte mais importante da romãzeira. Pode-se usar, também, a casca do tronco e dos ramos velhos, porém são menos eficazes.

Indicação: A casca do fruto é adstringente e utilizada contra a diarreia; as flores são também adstringentes. A casca da raiz é um dos melhores remédios que temos contra a teníase. O suco dos frutos é refrescante e possui grandes virtudes medicinais. As folhas são empregadas para lavar os olhos.

Tônica, diurética, antiespasmódica e tenífuga, a romãzeira produz excelentes resultados no tratamento de inflamações das gengivas e gargantas, cólicas intestinais e diarreias.

Modo de usar:

Como vermífugo:

Ferva 3 colheres (sopa) da casca do caule ou da raiz da romãzeira em 1 copo de água.

Dose: Tome 1/3 do copo de cada vez, em três horários diferentes no dia. No dia seguinte toma-se um laxante.

Como antisséptico local, adstringente, contra estomatite, gengivite, amidalite e laringite:

Retire a película que envolve o fruto e coloque-a na água fervente.

Espere cinco minutos e use.

Dose: Use o líquido para fazer gargarejos, 3 a 4 vezes ao dia.

Como diurético:

Deixe macerando durante cinco dias, 100g de polpa de romã em 300g de álcool a 60°. Separadamente, prepare um xarope, fervendo 335g de açúcar em 165g de água. Transcorrido o tempo determinado, junte o xarope frio com o macerado e misture bem todos os ingredientes, deixando-os em repouso por 24 horas. Filtre o líquido com papel de filtro adequado e conserve-o numa garrafa.

Dose: Tome 1 colher 2 ou 3 vezes por dia.

Contra as inflamações da garganta e gengiva:

Coloque 25g de flores de romãzeira em 1/2 litro de água fervente e deixe amornar.

Dose: Utilize o líquido para fazer bochechas ou gargarejos frequentes, conforme o caso.

Contra cólicas intestinais e diarreia:

Ferva 30g de casca de romã em 1 litro de água, durante 10 minutos. Filtre e adoce com mel a gosto.

Dose: Beba 4 xícaras pequenas por dia.

Para prevenir ou estancar hemorragias intestinais:

Deixe 10g de flores de romãzeira em uma xícara de água fervente durante 20 minutos. Filtre e adoce a gosto.

Dose: Beba o líquido em seguida, repetindo a dose várias vezes ao dia.

Contraindicação: O uso interno da romãzeira deve ser feito com acompanhamento médico, pois seus alcalóides são muito tóxicos para o homem, por causa de sua ação sobre o sistema nervoso central. Pode provocar paralisção dos nervos motores e, conseqüentemente, morte por asfixia. Quando ingerido como anti-helmíntico pode causar elevação brusca, porém passageira, da pressão arterial.

79 - Sálvia

(Salvia officinalis)

Outros Nomes: Salva; salva-das-boticas; salva-dos-jardins; salva-ordinária; salveta.

Para fins medicinais deve-se coletar as folhas dos ramos jovens ou as sumidades a ponto de abrirem suas flores, em dia claro e pela manhã. Deve-

se colher apenas 50% das folhas ou ramos para permitir uma boa recuperação da planta. Devem ser dessecadas à sombra e guardadas em saquinhos, dentro de latas bem limpas e secas.

Indicação: A sálvia é utilizada como estimulante, estomacal, nervina, resolutive, emenagoga e vulnerária. Também é indicada como antisséptico bucal e contra gases intestinais e vômitos.

Modo de usar:

Como antisséptico bucal ou contra gases intestinais e vômitos:

Adicione 1 ½ colher (sopa) de folhas picadas em ½ litro de água fervente. Cubra e espere de 10 a 15 minutos.

Dose: Tome 3 ou 4 xícaras do chá por dia. Para agir como antisséptico bucal utilize o líquido para fazer bochechos.

Contraindicação: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

80 - Sete-sangrias
(*Cuphea balsamona*)

Indicações: Um excelente remédio contra a arteriosclerose, a hipertensão arterial e palpitações do coração. Depurativa do sangue. Limpa o estômago e os intestinos. Aplica-se com bons resultados nas doenças venéreas, reumatismo e infecções da pele.

Modo de usar: Toda a planta é utilizada.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

81 - Tanchagem-maior
(*Plantago major*)

Outros nomes: Tansagem, tanchagem maior, tranchagem.

Indicações: Indicada em casos de ardor no estômago, infecções das vias respiratórias, diarreia e disenteria. Em gargarejos, para combater as inflamações da boca e da garganta, gengivas sangrentas, anginas de peito e parotidites. E o mais importante, gargarejos constantes com o chá da planta fazem desaparecer a inchação das amídalas tornando evitável a operação. Folhas frescas e machucadas em forma de emplastro curam úlceras.

Modo de usar: Para uso interno, 30g para cada litro de água e para

gargarejos, 60g para cada litro de água.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

82 - Violeta

(*Viola odorata, Viola alba, Viola imberis, Viola martia*)

Indicações: As flores das violetas constituem um remédio vulgarmente empregado para combater a tosse, inclusive a coqueluche. São também emolientes e diaforéticas. A mesma infusão serve para gargarejos nas inflamações da garganta. Também consistem em um ótimo agente medicinal nas afecções bronquiais e no sarampo.

Modo de usar: Folhas e flores, por infusão. Para folhas, 20 gramas em um litro de água;

para flores, 10 gramas. 3 xícaras por dia.

Contraindicações: Não foi encontrada nenhuma referência no material pesquisado.

Câncer Tem Cura!

Espalhando-se como uma praga bizarra, o câncer se tornou o Mal do Século. Apesar dos avanços na Medicina, ninguém descobre a sua cura e mais e mais pessoas sofrem com tratamentos invasivos e dolorosos. Há dez anos, escrevi uma matéria sobre uma milagrosa cura para o câncer. Hoje, percebo que a cura do câncer pode estar mais perto do que se imagina. O ator Dirk Benedict, do qual sou fã de carteirinha desde garota, curou-se de câncer na próstata através de uma rigorosa dieta macrobiótica, numa jornada espiritual que ele narra em seu livro *Confessions of a Kamikaze Cowboy*. No livro, outras pessoas descobrem a cura pelo mesmo caminho. Há dez anos, escrevi essa matéria, sobre outro caminho. A cura pela babosa. Nunca mais a publiquei, por esquecimento mesmo. Um erro meu. Um erro que corrijo aqui, apresentando a você uma alternativa mais saudável para viver melhor, banindo o câncer da sua vida, esteja você com ele ou não.

Quando o Frei Romano Zago chegou àquela rodinha de chimarrão, característica do Rio Grande do Sul e se pôs a bater papo com outros franciscanos, como de costume, não esperava receber um presente tão formidável! Numa conversa sobre os progressos da ciência, surge a voz de um inflamado religioso, Frei Arno Reckiegel, que acabara de chegar de trabalhos pastorais na periferia. E com sua inabalável certeza, diz algo que parece impossível:

– Mas câncer tem cura!

E foi aí o começo da missão de Frei Romano, que, ouvindo atentamente a conversa que se desenrolou a partir daí, decorou a fórmula “mágica” propagada por Frei Arno. Passou-se algum tempo até que a receita do medicamento voltasse à sua memória. Chamado para dar os cuidados religiosos a um agricultor de sua comunidade que estava em estágio final de câncer, Frei Romano foi no dia seguinte ao hospital. Os médicos davam mais uma semana para o paciente, João Mariane. Frei Romano, depois de ouvir a confissão contrita do homem considerado às portas da morte, tentou convencer sua esposa, D. Gema, a lhe ministrar o tal medicamento que aprendera com Frei Arno. Mas D. Gema não acreditava que, com tal avanço tecnológico e progresso científico, a cura para aquela doença terrível se

encontrasse numa fórmula simples, caseira e barata, ao alcance de qualquer pessoa. Ela estava convencida de que seu marido morreria, como diziam os médicos, e não queria se alimentar de falsas esperanças.

Frei Romano viu que estava falando com as paredes e desistiu dela. Mas não do *Seu João*. Encontrou por acaso (os acasos não são maravilhosos?) o filho de João, Rubens, e acabou dando-lhe uma carona. O frei explicou-lhe que podia salvar o pai com um método simples e conseguiu que Rubens promettesse seguir suas indicações. Rubens garantiu-lhe que sua irmã Rejane, que iria substituir sua mãe no hospital no dia seguinte, prepararia e ministraria o remédio milagroso.

Passou-se uma semana em que o frei prosseguiu em sua rotina, lembrando-se sempre do doente no hospital e rezando para que estivessem realmente ministrando-lhe o medicamento. Era a oportunidade que esperava de verificar por si mesmo que o que Frei Arno falara era verdade e não um engano. Frei Arno falara naquele dia sobre uma conhecida negra velha de sua comunidade, Vila do Rio Grande, sem condições para tratamentos caros.

Com câncer de pele, tomou o remédio preparado e conhecido na vila, e até hoje vive em seu barraco, gozando de plena saúde. Frei Romano pensou no que todos pensariam ao ouvir uma história dessas. Será que era mesmo câncer? Segundo Arno, era, declarado por exames médicos.

Quando Frei Romano encontrou Rejane de novo, não hesitou em perguntar sobre seu pai. Com ar triste, ela contou que os médicos o haviam desenganado, e o mandaram de volta para casa para morrer no calor de seu lar.

– Mas ele tomou o medicamento direitinho? - perguntou o frei, sem acreditar no que ouvia. Então o medicamento falhara?.

Rejane explicou-lhe que ela mesma levava o medicamento para o hospital e que ele tomava nas doses indicadas por ele. Mas o pai continuava fraco e magro e eles não tinham mais esperanças. Antes de se despedir, porém, ela acrescentou:

– Sabe, frei, aconteceu algo estranho. Ele tinha uma bola, do tamanho de uma bola de tênis, na altura do baixo ventre antes de tomar esse remédio! Agora ela sumiu!

Então o frei sorriu e disse que ela se tranquilizasse, pois seu pai tinha vencido a doença e em pouco tempo estaria de volta à agricultura, ainda a tempo da colheita com os amigos.

E não é que o danado do frei estava certo? O homem moribundo, desenganado pela medicina ortodoxa, começou pouco a pouco a melhorar. Começou a comer e em poucos dias já andava pelo quarto. Então chegou à cozinha, e ao pátio, e ao quintal... Ajudou na colheita daquele ano; em fins de outono, lavrou a terra a boi e arado e semeou na primavera. Na época em que essa matéria foi escrita pela primeira vez, em 1998, João Mariane contava seus oitenta e tantos anos (nascido em 1913), e estava totalmente saudável. Era a primeira prova de que a receita de Frei Arno funcionaria com negras velhas, agricultores pobres, coronéis ricos e artistas famosos.

A partir daí, Frei Romano lutou para divulgar a receita e se empenhou em estudá-la cada vez mais a fundo. Encontrou a mesma fórmula, com algumas variações, em vários livros: *A Farmácia da Natureza*, da Irmã Maria Zatta, edição de 1988, menciona-a na página 14; o livro *Saúde Através das Plantas*, de Paulo César de Andrade dos Santos, *Edições Mundo Jovem*, cita-a na página 37; além destes, encontrou ainda a mesma receita nos livros *Saúde pela Alimentação*, de Frei Adelar Primo Rigo e *Saúde Básica - Remédios Caseiros*, Irmã Flávia Birck (caderno da Ação Social Diocesana de Santa Cruz do Sul), além de um profundo estudo sobre a babosa, principal componente da receita, no livro *A Cura Silenciosa (Um Estudo Moderno do Aloe Vera)*, de Bill C. Coats, R. Ph. com Robert Ahola (págs. 40 e 41). Encontrou ainda a origem da receita que ouvira do Frei Arno. A fórmula corria de mão em mão no vilarejo simples nas periferias de Rio Grande, porto marítimo do Rio Grande do Sul, até que Frei Arno a registrou pela primeira vez num papel de pão. Essa origem da receita ainda é a mais antiga das pesquisadas pelo Frei Romano.

A Receita Milagrosa

O que para muitos parece milagre, para outros é apenas a constatação de que a natureza tem a solução para todos os problemas que possam afligir o homem. Depois de estudar as variações da receita de Frei Arno, Frei Romano observou resultados dessas mesmas variações, geralmente por acidente, uma vez que seus “pacientes”, impacientes por vezes, aumentavam as doses ou modificavam a posologia por conta própria. E, para sua surpresa, as pessoas

tratadas ficaram logo curadas, em tempo ainda menor. A partir de seus estudos e observações, Frei Romano formulou a receita que ele considera mais funcional até agora.

Ingredientes:

A. ½ kg de mel (verdadeiro!)

B. 40 a 50ml de bebida destilada (cachaça de alambique, uísque ou conhaque). Esta medida equivale a um martelinho, uma dose de uísque ou uma xícara de cafezinho.

C. Duas a quatro folhas de babosa; duas, se tiverem 50cm; três, se tiverem uns 35cm; quatro se tiverem 25cm. Colocadas em fila indiana, devem somar cerca de um metro.

E aí você diz: “– Mas é só iiiiiisso???” É exatamente isso! E está aí o porquê de muita gente não acreditar, dada a simplicidade da receita. É inaceitável para muitos de nós que vidas estejam se perdendo todos os dias de maneira tão dolorosa, não só para o doente, mas também para a família que se sente impotente diante da perda iminente de um ente querido, quando há uma cura aos nossos pés! Mas é a pura verdade! Os casos relatados pelo frei se enfileiram numa cadeia de finais felizes, apenas seguindo sua receita milagrosa.

Como preparar sua cura:

Tão simples quanto a fórmula é sua preparação. Escolhidas as folhas de babosa (a famosa babosinha), tire com um paninho ou guardanapo de papel as sujeirinhas e poeirinhas que nela possam ter-se acumulado. Não a lave, pois a água não é necessária neste medicamento. Passe uma faca afiada rapidamente nas bordas para retirar os espinhos, pois se deixá-los, podem escapar às lâminas do liquidificador e fazer um estrago na garganta ou estômago do paciente. Pique-a num liquidificador, para facilitar, acrescente o ½ kg de mel e a cachaça e bata por mais ou menos um minuto. Faça isso tudo antes do sol nascer ou depois dele se pôr (no escuro) e guarde a pasta num vidro escuro na geladeira. Agite sempre antes de usar.

Mas mesmo com toda a simplicidade da fórmula, existem alguns pontos a serem notados e seguidos para maior rendimento do remédio. Em

primeiro lugar, siga as regras contidas neste livro sobre como colher e tratar plantas e ervas para medicamentos. Em relação à babosa, não a use depois da chuva. Deixe passar uns 6 dias, pois é uma planta que retém muita água e seus elementos importantes perdem a concentração. Prepará-la no escuro é também explicável. Na babosa, encontra-se uma substância que reage ao câncer e que, ao entrar em contato com a luz, perde automaticamente seu efeito. O pé de babosa deve ser adulto (ter quatro ou cinco anos).

Prepare logo depois da colhida (sempre no escuro) e não guarde suas folhas em geladeira ou qualquer outro tipo de armazenamento. Não substitua a bebida alcoólica por licores, vinho ou cerveja. Não substitua o mel por açúcar ou mel falso. Adquira o mel num lugar de confiança. No caso de diabéticos ou pessoas alérgicas ao mel, substitua por uma fruta, legume ou verdura. O mel é de extrema importância, pois atinge os pontos mais distantes do nosso organismo. Ele levará a babosa através de todo o nosso corpo, fazendo-a varrer as impurezas que encontra no caminho.

Será um processo de limpeza que, no caso do câncer e tumores, evitará uma amputação. Apesar de a medicina indicar a amputação em casos avançados em que o tumor ou câncer se concentra numa região do corpo, isso nunca salva a vida do doente. Apenas a prolonga, sem livrá-lo da doença. As pessoas que se submeteram ao tratamento com a babosa, seguindo-o corretamente, se recuperaram totalmente ou estagnaram o avanço da doença.

Já a bebida destilada tem um papel ainda em estudo. Acreditou-se que ela impedia o remédio de azedar nas regiões em que não se tinha geladeira (lembramos que este medicamento tem o mérito da sabedoria popular, onde surgiu primeiramente). Depois, percebeu-se que a bebida dilata os vasos sanguíneos. Médicos indicam para pacientes com problemas de circulação uma dose diária de uísque. As pessoas atingidas pelo câncer são geralmente de idade, e dilatar seus vasos sanguíneos facilitaria o trabalho do mel de levar a aloína pelo corpo.

E quem é essa aloína? Parece nome de vizinha, mas é como chamamos aquela substância viscosa, esverdeada, longa, amarga e ligeiramente nojenta que sai da babosa, quando a picamos. A babosa é conhecida internacionalmente como Aloe, e pertence à família das liliáceas. Suas folhas são carnudas, com espinhos nas bordas, em forma de um guarda-chuva aberto ao sol. Quando cortada uma folha sua, sai esse líquido gosmento e verde que se parece com a baba que sai da boca do boi quando ele mastiga espiga de milho ou outra coisa dura. Daí veio seu nome “babosa”.

Há mais de 300 tipos de babosa já classificados, mas a utilizada para este medicamento é a *Aloe arborescens*. Segundo o filotécnico Dr. Aldo Facetti, a babosa utilizada pela indústria é mais rica em gel (e por isso é a mais usada), mas apresenta apenas 25% do princípio ativo contra o câncer, enquanto que a *arborescens* o possui em 70%. O Instituto Palatini, de Salzano, Veneza, declara que a *arborescens* é mais rica em propriedades medicinais que a *barbadensis* em 200%. O motivo não é nenhum mistério. As propriedades medicinais estão nas folhas, e não no gel, e a *arborescens* tem mais folhas (e folhas mais carnudas) que a utilizada pela indústria. Além disso, ela recebe mais sol que a outra, cujas folhas em vertical dificultam a penetração do sol.

Posologia

Lembrando que não se deve mudar a maneira de preparo, nem os ingredientes, também não esqueçamos de respeitar a posologia indicada para cada caso. O medicamento de babosa não é indicado apenas para quem já manifesta a doença, mas para todas as pessoas, por mais saudáveis que sejam, atuando como excelente preventivo, além de corrigir pequenas falhas do organismo.

Para as pessoas com câncer:

Alguns autores, como a Irmã Maria Zatta (*A Farmácia da Natureza*), indicam duas colheres duas vezes por dia, durante dez dias. Já Paulo César de Andrade (*Saúde Através das Plantas*) recomenda duas colheres três vezes ao dia, durante dez dias. Pára-se então por dez dias e retoma-se à medicação, parando novamente depois de dez dias, e assim sucessivamente até a cura completa. Pacientes impacientes mantêm Frei Romano informado de seu progresso e de seu tratamento, como a Irmã Arcângela, de Roma. Em fase terminal do câncer, tomou o medicamento sem interrupção por 75 dias. Foi advertida que a pausa de dez dias era importante, mas desejava tanto a cura que se agarrou ao medicamento como sua última chance. Na época desta matéria, Irmã Arcângela era voluntária num hospital no Trastévere, Cidade Eterna. Já uma outra paciente entusiasta, Irmã Helena, carmelita libanesa que vive na cidade portuária de Haifa, Israel, exagerou na babosa (750g) e no araq (bebida destilada israelense), em 500g de mel. Apesar do susto danado

que pregou no frei, curou-se completamente da doença. Além de seguir o tratamento, aconselha-se levar uma vida mais tranquila e tirar a carne da alimentação, substituindo-a por cereais, frutas, legumes e vegetais (que nos lembra a dieta macrobiótica adotada pelo ator Dirk Benedict, citado no começo desta parte).

Para prevenção do câncer:

Todos os autores são unânimes em afirmar que mesmo quem não tem câncer deve seguir o tratamento pelo menos uma vez por ano, durante dez dias. É um tratamento simples, barato e eficaz de manutenção e é o bastante para manter a doença afastada, além de combater muitos outros males, dos quais falaremos adiante.

Curando infinitos males

Já é um alívio saber que a cura para o Mal do Século está ao alcance de todos, e não em tratamentos caros e desgastantes que dificilmente salvam o doente. Mas o medicamento à base de *Aloe* ainda beneficia o corpo em muitos outros aspectos, curando uma infinidade de outros males. Tanto nas pesquisas do Frei Romano, quanto em pesquisas internacionais, a babosa está diretamente ligada à cura de males como azia, gastrite, úlcera, furúnculos, caspa, reumatismo, artrite, pólipos nos intestinos e no útero, suor noturno, paralisia, surdez, prisão-de-ventre, normaliza o colesterol, regula a pressão arterial, cura o Mal de Parkinson, lúpus, herpes, psoríase, epilepsia, além de proporcionar maior desempenho sexual em homens de meia-idade e dar mais fôlego a pessoa que sofre de asma. Aplicada pura sobre o local, a babosa ainda combate diversos problemas de pele como acne, queimaduras e ferimentos.

Nos Estados Unidos, Carol Miller Kent fez uma enorme lista de benefícios detectados pelo uso do *aloe vera*. Não é surpresa. No mundo, as descobertas da babosa continuam atraindo a atenção de cientistas e do cidadão comum. No México, ela é consumida como salada. Na Venezuela, seu gel é ingerido no café da manhã, com algumas gotas de mel. No Japão, japoneses usam até hoje a babosa contra a radioatividade que ainda sofrem, dada as duas explosões nucleares por qual passaram. É comum ver a babosa em casas e apartamentos naquele país, onde é conhecida como a “planta que

cura tudo”. Países da Europa como Suíça, Itália e Alemanha empregam a babosa em remédios homeopatas. Parece incrível que falte ainda ao Brasil descobrir as qualidades dessa planta que dá em praticamente qualquer lugar.

Efeitos colaterais

Em portadores de câncer que seguiram o medicamento, detectou-se um mal-estar nos primeiros três dias. A urina de cor marrom, feridas, fezes mais fétidas que o normal, diarreia e vômitos são alguns dos incômodos que essas pessoas sofrem. Isso porque a *aloe* está “varrendo” o organismo em busca do que está errado nele. O mesmo acontece com elixires e rituais mágicos de cura. Quando encontra o mal, ela não decepa, como a medicina tradicional. Ela encontra um meio natural de expelir o veneno, a parte prejudicial. Isso se reflete em todos estes sintomas desagradáveis, mas necessários à recuperação da saúde. Mas como já disse, é um mal-estar que dura apenas alguns dias, e depois disso o paciente se sente bem mais revigorado.

O sol nasce para todos, a lua para quem merece

É um velho dito popular, mas que lembra que a natureza é democrática. Está pronta a beneficiar a todos, igualmente. Mas só ajuda quem sabe como tratá-la, quem conhece e respeita seus segredos. Nunca deprede a natureza, ela é sua amiga, merece respeito. Se arrancou uma folha de babosa, plante outra, mesmo que depois de alguns dias. É uma planta que pega muito fácil em praticamente qualquer lugar.

Frei Romano tirou de uma conversa de amigos frades numa tarde igualzinha a tantas outras uma lição maravilhosa que ajuda a salvar vidas até hoje. Para ele, naquele momento, brilhou o sol. Sua luta contra o câncer tem uma raiz profunda. Seu pai, homem forte que nunca adoecera, morreu em dores terríveis com apenas 63 anos. Era câncer, e Frei Romano tinha que conviver com a própria impotência de ver alguém que ama sendo consumido implacavelmente pela morte lenta. Quando se deparou com uma possível cura, insistiu, mesmo junto a pessoas que não queriam acreditar, até salvar a primeira vida. Quando salvou seu João Mariane, nasceu para ele a Lua, e ele, bom frei que é, a dividiu com todos que encontrou até hoje, salvando em cada um o filho que não teve e o pai que perdeu tão cedo.

Não sabemos que tipo de interesse torna tão desconhecida uma cura

como essa, mas é bom saber que há alguém tentando trazê-la à tona.

Ervas em banhos

Dos índios, veio o hábito de tomar banho todos os dias. Em sua sabedoria, eles sabiam do poder da água de limpar, não só a sujeira física, mas a sujeira etérea, capaz de obstruir os pontos de energia e causar desequilíbrios totalmente desnecessários. Conhecendo o poder das ervas, eles também sabiam como unir a magia das plantas com o poder da água, no que chamamos, no mundo místico, de banhos de magia.

A tradição de banhos mágicos também está muito presente em ritos afro-brasileiros, onde o conhecimento das ervas é fundamental para um bom resultado.

A Cura pela Água

A hidroterapia se baseia na crença de que a água é a essência da vida e o contato com ela influencia nosso organismo de maneira benéfica. Através do contato com a água, podemos restabelecer o equilíbrio nervoso e circulatório quebrado pela doença.

A água entra em contato com a pele, cuja rica rede de vasos capilares e fibras nervosas transmite o estímulo aos órgãos internos. Desta forma, alguns estudiosos acreditam que não é a água em si que cura, mas sim as reações do próprio organismo. A hidroterapia pode ser utilizada, tanto para problemas específicos quanto para o bem-estar geral da pessoa.

A água pode ser utilizada em qualquer uma das suas formas (sólida, líquida ou vapor) dependendo do estímulo que se quer dar ao organismo. Existem várias maneiras de se utilizar esta terapia, seja através de compressas, pulverizações, duchas, banhos ou inalações. Mas o mais importante é o efeito que a temperatura da água causa em nosso corpo.

A água quente dilata os vasos sanguíneos, relaxa os músculos e as articulações, estimula a sudorese e atrai o calor para a superfície do corpo. Já a fria constringe os vasos sanguíneos, reduz a inflamação e a congestão superficial e estimula o fluxo de sangue para os órgãos internos.

A hidroterapia é bastante benéfica para o alívio de problemas como dores nas costas, dores de cabeça, problemas de articulações, reumatismo, lesões musculares, paralisia após uma doença, lesão ou acidente vascular, problemas menstruais, anemia, artrite, asma ou entorses.

Essa terapia é bem aceita como auxiliar em tratamentos de fisioterapia e/ou no caso de lesões das articulações. Algumas pessoas precisam ter cuidado ao aderirem à hidroterapia. As que sofrem de doenças cardíacas ou hipertensão devem consultar um médico antes de procurar seus benefícios. O banho frio é contraindicado a pessoas que sofrem de doenças cardíacas, crianças e idosos.

Os Banhos de Magia

Em magia, são aconselháveis os banhos de imersão, em banheiras, mas nem todo mundo tem uma em casa. Não tem problema! Basta jogar o banho mágico sobre você depois do seu banho comum. Claro que banhos de

cachoeira e mar também funcionam como uma poderosa magia. É sabido que a água mineral faz um bem danado à pele e aos cabelos e que um bom banho de mar ou cachoeira limpa nossa aura imediatamente.

Apesar dos banhos servirem para qualquer coisa, as pessoas os conhecem mais pelas suas propriedades de limpeza. Sabe quando você se sente extremamente exausto, sem vontade de fazer nada, como se tivesse arrastando um peso preso aos seus pés? Não se grile, você está “carregado”, ou seja, energias negativas se grudaram em você, dando-lhe essa sensação desagradável de peso e cansaço. Uma boa opção para esses momentos é um bom banho mágico que limpará sua aura e retirará essas energias inconvenientes.

A base dos banhos mágicos pode potencializar seus efeitos. Por isso, ter água de cachoeira, rio ou mar em casa é sempre bom. A água da chuva também propicia grandes feitiços. Vale lembrar que cada estação possui uma energia diferente, a saber:

Chuva de Verão:

Boa água para magias para casamentos e uniões, combate à depressão, conquista de fama e sucesso, amor, amizade, beleza, saúde.

Chuva de Outono:

Boa para magias de prosperidade, fartura, fertilidade e dinheiro.

Chuva de Primavera:

Indicada para beleza, amor e renovação, assim como magias com as fadas.

Chuva de Inverno

Propícia para magias de fechamento de ciclo e início de novas fases. Boa para acalmar e conciliar-se com situações da vida que não podem ser mudadas.

Importante:

Sal Grosso com moderação

É comum as pessoas indicarem sal grosso para limpeza áurica. O sal grosso, no entanto, é um agressivo e só deve ser usado em casos mais graves. Não o use na cabeça, pois o *chakra* coronário (o que fica no alto da cabeça e faz a conexão direta com a divindade) é muito sensível. Prefira o sal marinho e não o repita por dias seguidos, com o risco de machucar sua aura. É como usar esponja grossa na sua pele. Uma vez é uma esfoliação legal. Dias seguidos, não é tão legal.

Longos banhos aromáticos

Os banhos de ervas são sempre indicados. Agem também pelo aroma, além de fortalecer certos aspectos que procuramos no momento. Eles devem ser longos, de meia a uma hora. As ervas são, geralmente, encontradas em farmácias ou em casas de produtos naturais, mas você pode encontrá-las em feiras, erveiros ou tê-las em casa para maior comodidade. Para preparar o banho, faça uma infusão com três colheres (sopa) da erva escolhida em 2 copos de água. Coe e acrescente a infusão à água do banho. Se forem ervas secas, pode preparar como se fosse um chá, coar e misturar à água do banho. Não ferva (especialmente se forem flores). Apague o fogo quando a água estiver fervendo e coloque as ervas. Tampe e espere alguns minutos. Coe e use.

Não sobrecarregue

Assim como remédios, banhos de ervas devem ser usados com sabedoria. Por mais que você goste de uma determinada erva, não tome unicamente banhos com ela. Procure estudar novas opções e variar, evitando assim que sobrecarregue sua aura e vida com uma energia. Lembre-se de que na magia o equilíbrio é a base de tudo e nada deve vir em excesso ou carência.

Acenda uma vela

Uma vela e um incenso no banheiro durante seu banho pode ajudar

muito! Escolha as cores de acordo com o propósito do seu banho. Um banho para aumentar suas chances no amor pede uma vela vermelha. Um banho para proteção e limpeza, invista na vela branca. Para dinheiro, vela azul índigo, verde ou amarela. Para acalmar, vela azul clara. Para aumentar o amor próprio e a capacidade de perdão, vela rosa. Essa tradição não é do xamanismo, mas da magia natural. Facilita muito nossa vida, já que nem todo mundo tem acesso à cachoeira ou à praia todo dia.

Conheça algumas boas opções de banho

Camomila

Confere tranquilidade e amor. Com resultados imediatos, este banho proporciona profunda sensação de repouso, além de fazer uma limpeza completa em sua pele. Para aproveitá-lo ainda mais, umedeça dois chumaços de algodão na água do banho e coloque-os sobre os olhos; eles ficarão claros e brilhantes.

Hortelã

Confere coragem, ajudando vencer o medo. Também é indicada para ganhos financeiros. Tonifica os músculos e renova as energias. Além disso, a hortelã contribui para amaciar a pele e tem um excelente efeito desodorizante.

Flor de laranjeira

Indicada para amor e beleza. O banho com esta erva dá uma gostosa sensação de frescor e descanso. A flor de laranjeira é também adstringente e fecha os poros excessivamente dilatados.

Melissa

Indicada para viagens astrais, bons sonhos e proteção, torna a pessoa mais amorosa. Também conhecida como erva-cidreira, proporciona um banho repousante e perfumado. Tomado antes de dormir, garante um sono tranquilo.

Alfazema

Confere amor e proteção. Além de perfumar suavemente sua pele, hidrata o corpo. Para aumentar seus efeitos, pingue na água do banho 5 ou 6 gotas de óleo de amêndoa doce.

Orégano

Confere proteção. Indicado para aliviar dores musculares e reumáticas.

Sálvia

Usada para limpeza, defesa e proteção. Erva de efeito anti-inflamatório, que ajuda a combater cravos e espinhas. O banho de sálvia é recomendado especialmente para quem tem pele oleosa.

Folhas de laranjeira

Indicado para pessoas estressadas, ansiosas, apáticas ou melancólicas porque são tonificantes, refrescantes e rejuvenescedoras, fortalecem o sistema imunológico e melhoram a circulação. Trabalham a beleza, a energia pessoal, propiciam fama e fortuna, além de sorte no amor (por tabela).

Rosa Branca

Antidepressivo, afrodisíaco, tonificante (pele, coração, estômago), eficaz contra a TPM (Tensão Pré Menstrual), auxilia no combate das doenças genitais, purifica o sangue e é, ainda, um bom antisséptico. É o banho mais genérico que eu conheço. Se não tiver nada, roube uma rosa do vizinho e tome banho de rosa branca. Os banhos de flores podem ser tomados da cabeça pra baixo, com exceção da rosa vermelha pura. Se estiver misturada com outras, pode.

Alguns banhos mágicos

Banho de Sorte

Ferva dois litros de água e jogue dentro da vasilha um punhado de guiné, arruda, alecrim e folhas de eucalipto (já com o fogo apagado). Deixe descansar tampado por mais ou menos uma hora. Quando esfriar, depois do seu banho normal, coe e banhe-se do pescoço para baixo. Agradeça e devolva as ervas para a natureza, seja em água corrente, seja em um jardim ou quintal.

Banho de harmonia

Ferva três litros de água e apague o fogo. Jogue na vasilha folhas de laranjeira, folhas de fortuna e erva de camboim. Deixe descansar por meia hora, coe e jogue do pescoço para baixo depois do seu banho normal.

Banho para gastadores

Esse é para os saques mais rápidos do Oeste que não conseguem segurar o cartão na carteira. Ferva quatro litros de água. Apague o fogo. Junte folhas de alface, folhas de amendoeira e de bambu. Acrescente sete gotas de perfume de verbena. Deixe esfriar, coe, acrescente um quartzo branco e, depois de seu banho normal, jogue este banho do pescoço para baixo.

Banho de amor

Esse é pra quem estar buscando o par ideal ou deseja ficar mais atraente. Ferva dois litros de água. Apague o fogo. Junte pétalas de rosas vermelhas, oito gotas de essência de pachouli e um punhado de alecrim. Deixe esfriar e jogue do pescoço para baixo depois do seu banho normal antes de sair de casa.

Banho de Proteção Espiritual

Você vai precisar de:

10 ramos de alecrim fresco, sem os galhos
30 gotas de essência de verbena
1 punhado de sal grosso
4 litros de água mineral

Ferva a água. Desligue a chama e ponha os ramos de alecrim e o sal grosso. Depois de esfriar, macere o alecrim com as mãos. Acrescente as gotas de verbena e coe. Depois do seu banho normal, tome este banho do pescoço para baixo e deixe a água secar naturalmente. Se sentir muito sono, tome uma chuveirada duas horas depois.

Banho de Prosperidade

Ferva uma caneca de água com um punhado de três dedos de erva doce, três pedaços de canela em pau e três cravos. Depois do seu banho normal, jogue essa água coada do pescoço para baixo (depois que esfriar).

Banho de limpeza pesada

Você vai precisar de:

4 litros de água mineral
5 galhos de arruda macho
5 galhos de arruda fêmea
2 punhados de sal grosso (marinho)
2 dentes de alho roxo cortados em cruz

Numa Lua Minguante, acenda uma vela branca e ferva a água com os dentes de alho cortados em cruz. Quando a água estiver morna, junte a arruda, macerando-a, até que esteja totalmente desfeita. Misture o sal. Deixe esfriar e coe. Depois do seu banho normal, tome este banho do pescoço para baixo, após o banho habitual. Depois de duas horas, tome uma chuveirada de água morna ou fria.

Ervas na Magia

Há, basicamente, três tipos de xamanismo. O Xamanismo Clássico, o Xamanismo de Plantas de Poder e o Xamanismo Urbano, que é o praticado pelas pessoas da cidade, e tem suas origens no Xamanismo Clássico. Em algumas tribos, a magia era canalizada por meio de plantas. O conhecimento de ervas, o uso de chás e infusões com fins ritualísticos são o meio para iluminação. No Xamanismo Clássico, mais utilizado por tribos de litorais e montanhas, a visualização é feita sem o uso de alucinógenos e o transe é obtido através de rituais com tambores e maracas.

O que precisamos saber no momento sobre ervas e plantas na magia é que elas possuem um poder, um espírito, que está provavelmente adormecido. O motivo dessa “dormência” é a falta de conexão com elas. Os índios compreendiam as plantas como seres vivos e respeitavam seu “espírito”, pois tudo na selva, para a tribo, é espiritual. Nós, pessoas da cidade e da era moderna, esvaziamos o sentido de tudo, industrializando e colocando em fôrmas, tendo o produto perfeito para nossas necessidades físicas. Queremos que seja bonito e gostoso e, na maioria das vezes, nem sentimos direito o gosto porque estamos comendo e vendo televisão, conversando, falando no celular. Essa conexão quebrada adormeceu o poder da planta e por isso nós precisamos despertá-la na hora de utilizá-la para um ritual.

Esse processo de despertar, utilizado com encantamentos ou orações, nos remete à bruxaria européia, que misturada às ervas xamânicas e aos rituais negros originou o Catimbó, reunião de feitiços, encantos e magias praticadas no Norte e Nordeste do Brasil.

Despertando as ervas

Muitas ervas perderam seu poder a partir do momento em que foram “coisificadas”. Ao transformarmos o café numa simples “coisa” que pode ser consumida levemente, ele perdeu sua alma, e seus efeitos são muito menores do que seriam se fosse usado ritualisticamente, sem falar que pode causar desequilíbrios físicos e emocionais. O mesmo acontece com o tabaco, a maconha, a alface, e todas as ervas que tratamos como uma coisa sem alma. Por isso, é importante que você reveja sua forma de tratar as ervas. Ao

preparar um chá, concentre-se no que está fazendo. Ao se alimentar, conecte-se com seu alimento. Recupere a alma roubada das ervas dando-lhes a atenção que merecem.

Para despertar o poder mágico de uma erva ou planta, basta colocar as mãos sobre elas e respirar profundamente, buscando um ponto de conexão. Quando esse ponto for atingido, diga: “A Divindade que há em mim desperta a Divindade que há em você”. Inspire profundamente e sopre sobre a erva. A mesma técnica funciona para frutas ou qualquer tipo de prato mágico.

Em magia, é sempre ideal que se tenha plantas e ervas frescas, mas nem sempre é possível. Essa conexão com a erva – a mesma que se dá com cristais – é, no entanto, suficiente para executar qualquer ritual.

Para fogueiras, as ervas devem ser sempre secas e não se queimam flores. As ervas que se queimam na fogueira dependem da intenção do ritual, mas a sálvia branca é sempre indicada pelo seu poder purificador.

Ervas e plantas representam os elementos e seus pontos cardeais. Num ritual, você pode saudar a Divindade e os guardiões dos portais com as seguintes ervas:

Norte: cipreste, trigo, samambaia, milho, madressilva, verbena.

Leste: erva-cidreira, visco, salsinha, pinho, acácia, bergamota, cravo, dandelion, lavanda.

Sul: manjerição, cravo, cedro, crisântemo, endro, gengibre, azevinho, cravo-de-defunto, heliotrópio, zimbro, hortelã.

Oeste: flor de macieira, hibisco, jasmim, bálsamo limão, gatária, orquídea, camélia, sabugueiro, narciso, uva, gardênia, urze.

Utilizadas em chás, amuletos, patuás, defumações ou rituais, as ervas são veículos poderosos na magia. No Xamanismo de Plantas de Poder, o uso de plantas especiais é comum para o xamã ou pajé. Em algumas tribos, apenas o pajé as usa. Em outras, o pajé e um seletivo grupo de amigos podem utilizá-la. Nas tribos mais liberais, todos os homens utilizam.

Uma das mais conhecidas plantas de poder é a Ayahuaska, utilizada por alguns xamãs como planta mestra. Planta mestra é a que se comunica com o xamã, dizendo-lhe inclusive quais ervas ele pode ou não consumir. Chamada

também de cipó, a *Banisteriopsis Caapi* contém beta-carbolina, harmina, harmalina, e tetrahydroharmina. A chacrona, *Psychotrias*, e *Diplotes cabreana* contém alcalóide alucinógeno N-dimetiltripamina DMT, uma substância que tomada sozinha ou por via oral é inativa devido à atuação da Monoamina Oxidase MAO. Análises demonstram que, embora as beta-carbolinas encontradas nos preparos estejam em doses baixas demais para mostrarem suas propriedades alucinógenas, elas parecem desempenhar um papel na inibição da MAO, livrando assim o DMT de sua ação e permitindo-lhe manifestar suas propriedades psicotrópicas. Por isso, a Ayahuaska é eficaz na cura da depressão, com uma diferença dos remédios para convulsões e antidepressivos: não vicia e não cria dependência química. O chá da chacrona e do cipó age como facilitador, deixando o cérebro pronto para trabalhar com velocidade máxima, em estado alfa.

O caminho do Xamanismo Clássico, no entanto, não exige o uso de substâncias que levem ao transe, sendo esta uma opção do caminhante. Porém, o uso de ervas no geral é imprescindível. Sempre haverá um lugar para elas no caminho do xamã, seja para manutenção da saúde, na cura de uma doença, na iluminação espiritual, na conquista do equilíbrio emocional ou na melhoria da vida financeira ou vitória sobre inimigos. Por isso mesmo, você precisará estudá-las e tê-las à mão.

Ter ervas à mão também pode ser um problema para quem vive na cidade. Nesse caso, procure ter as que você mais usa, mesmo que secas em potes na cozinha. Se puder, plante algumas favoritas em vasilhinhos ou no jardim e use-as sempre que necessário.

A seguir, uma lista básica de ervas e seus usos mágicos. Apesar de não utilizarmos a regência planetária das plantas no xamanismo, acredito ser importante dar essa informação extra para os estudiosos da magia. Se preferir, pode ignorar essa informação (especialmente se não souber o que fazer com ela) e se ater ao que faz a erva e sua correspondência elemental. Também não incluí nesta lista ervas e árvores encontradas apenas em outros países, como o sangue de dragão e o carvalho, pela dificuldade de conseguí-los. Algumas dessas plantas não são exatamente ervas, mas entraram pelo seu poder mágico e/ou sua facilidade de uso.

Alecrim

(*Rosmarinus officinalis L.*)

Planeta: Sol.

Elemento: Fogo.

Indicada para magias e rituais de proteção. Lavar as mãos com uma infusão de alecrim substitui um banho de purificação. Utilizada em fogueiras ou no caldeirão, purifica o ambiente, conferindo proteção. Facilita estudos. Para ter facilidade numa prova ou exame, beba um chá de alecrim antes. Mantém a mente alerta. Energizante, o chá de alecrim é muito bom para devolver o ânimo. Ligado à fidelidade e amor, provoca lembranças felizes. Seu aroma confere alegria e facilita amizades.

Açafrão

(*Crocus sativus*)

Planeta: Sol.

Elemento: Fogo.

Usado em rituais de prosperidade e cura. Num dia de Sol, pegue o açafrão (tempero) e coloque num pote de madeira. Mostre ao Sol, pedindo-lhe que ilumine este pó e lhe traga prosperidade. Coloque o pote no chão e dance em volta dele, chamando seus ancestrais para ajudá-lo a sempre ter trabalho, dinheiro e mesa farta. Ao terminar, jogue um punhado de açafrão para cada um dos pontos cardeais, dizendo:

“Eu divido e compartilho o que o Grande Espírito me dá!”.

Com essa atitude, você está também dando prosperidade para outras pessoas. Guarde o restante do açafrão num pote e use-o na comida sempre que desejar. Quando prosperar, não se esqueça de compartilhar.

Alho

(*Allium sativum L.*)

Planeta: Marte.

Elemento: Fogo.

Confere proteção. Pendurado em casa (na cozinha, o coração do lar), protege o lar e a prosperidade. Também utilizado para fazer exorcismos, o alho fortalece a aura e deve ser usado como alimento, enquanto sua casca pode ser

usada em defumadores.

Angélica

(*Angelica archangelica*)

Planeta: Sol.

Elemento: Fogo.

Atua como protetora e também na área do amor. Um bom talismã de proteção é a raiz dessa erva guardada em um saquinho de tecido azul, encantada numa Lua Cheia. O mesmo talismã, quando pendurado na janela, protege a casa e seus habitantes de todo o mal.

Anis

(*Pimpinella anisum*)

Planeta: Júpiter.

Elemento: Ar.

Usado para proteção. Na fogueira, confere coragem e vitória contra obstáculos e inimigos. Ótimo protetor contra olho gordo e inveja. Coloque num saquinho vermelho, encante numa terça-feira e carregue na bolsa contra todo tipo de energia negativa.

Avelã

(*Corylus spp.*)

Planeta: Sol.

Elemento: Ar.

A madeira é apropriada para fazer qualquer tipo de bastão. Confere boa sorte e abertura de caminhos. Num domingo de Sol, faça uma cruz com dois galhos amarrados com fita ou cordão dourado ou vermelho e coloque sobre sua área de trabalho ou retrato.

Manjericão

(*Ocimum basilicum*)

Planeta: Marte.

Elemento: Fogo.

Indicado para rituais de riqueza e prosperidade. Carregada no bolso, atrai dinheiro e fortuna. Se tiver um projeto ou um desejo relativo à prosperidade, escreva-o numa carta numa quinta-feira ou domingo e acenda uma fogueira

ou caldeirão. Se não tiver, serve uma vela vermelha. Converse com seus animais de poder e seus espíritos guardiões, pedindo-lhes que o ajudem a conquistar seu desejo. Cubra a carta com manjerição seco e queime.

Baunilha

(*Vanilla aromatica* ou *Vanilla planifolia*)

Planeta: Vênus.

Elemento: Água.

Indicado para assuntos de amor e amizade. Seu óleo tem propriedades afrodisíacas. A fava da baunilha é um excelente ingrediente para elixires.

Benjoim

(*Styrax benzoin*)

Planeta: Sol.

Elemento: Ar.

Protege e limpa ambientes. Mais conhecido como incenso, funciona muito bem como defumador.

Camomila

(*Matricaria chamomilla*)

Planeta: Lua.

Elemento: Água.

Também conhecida como macela-nobre, serena o coração, acalma o espírito turbulento e propicia viagens astrais. Também atua em assuntos de amor e é indicado quando o relacionamento com alguém está meio tenso. Nesse caso, mergulhe os nomes das pessoas envolvidas num chá de camomila e mel e deixe tomando banho de Lua Cheia.

Canela

(*Cinnamomum zeylanicum*)

Planeta: Sol.

Elemento: Fogo.

Atua na cura, clarividência e eleva as vibrações espirituais. Por seus efeitos afrodisíacos, é muito utilizada em magias de amor, mas é muito comum em feitiços de prosperidade, fama e vitória. Para assuntos de disputa ou para proteção, corta-se as pontas da canela em pau em forma de lança.

Cebola

(*Allium cepa*)

Planeta: Marte.

Elemento: Fogo.

Usado em tempos antigos para proteger e curar, hoje a cebola é aplicada em rituais para fortalecer seu campo áurico (armadura). Cortada ao meio, na cozinha, absorve o mal, e comida diariamente facilita a perda de peso.

Cipreste

(*Cupressus spp.*)

Planeta: Saturno.

Elemento: Terra.

Sua fumaça pode ser usada para consagrar instrumentos mágicos e locais. Fortalece a aura e atua diretamente sobre a saúde física, especialmente dos idosos. Uma varinha feita com cipreste pode ser usada para adquirir sabedoria, maturidade e dá excelentes resultados em rituais de saúde.

Coentro

(*Coriandrum sativum*)

Planeta: Marte.

Elemento: Fogo.

Usado em feitiços de amor e sexo, o coentro aquece o coração e aumenta o apetite. Seus frutos, devidamente encantados, podem ser usados no alimento para o amor, enquanto que transformados em pó e adicionados em vinho quente proporcionam boas energias para o sexo.

Cominho

(*Cuminum cyminum*)

Planeta: Marte.

Elemento: Fogo.

Utilizado pelos antigos gregos como protetor, o cominho pode também ser usado em demandas e disputas para obtenção de vitória.

Cravo-da-Índia

(*Syzygium aromaticum*; *Caryophyllus aromaticus*)

Planeta: Júpiter.

Elemento: Fogo.

Utilizado em magias de prosperidade, amor e proteção. Devidamente encantado, pode ser trazido em um saquinho (patuá) da cor indicada para a intenção. Junto com uma moeda dourada, num saquinho dourado, atrai fama e dinheiro. Junto com pétalas de rosa vermelha, num saquinho vermelho, atrai o amor. Mastigado, fortalece a armadura espiritual e aumenta a sensualidade.

Chicória

(*Chichorium endivia*)

Planeta: Júpiter.

Elemento: Ar.

Dá força física e desperta o desejo sexual. Atualmente, é uma das plantas de poder que perdeu sua essência ao ser comida levemente como uma salada simples.

Endro

(*Anethum graveolens*)

Planeta: Mercúrio.

Elemento: Fogo.

Indicado para feitiços de amor e proteção. Pendurado em quarto de crianças, atua como um bom protetor. Pendurado em ramos atrás de portas e janelas, protege o lar contra energias negativas e feitiços.

Espinheiro

(*Crataegus oxyacantha*)

Planeta: Marte.

Elemento: Fogo.

Utilizado em magias de proteção, defesa e impulso. Magias de impulso são aquelas que dão uma decisão numa situação empacada ou dão energia para pessoas desanimadas. Usada em defumações e em patuás.

Eucalipto

(*Eucalyptus globulus*)

Planeta: Lua.

Elemento: Ar.

Indicado para rituais de cura e em operações chamadas ordinárias (que são

feitas normalmente, sem necessariamente uma intenção direta, como orações e saudações). Um bom ritual de cura com esta árvore é colocar suas folhas em volta de uma vela azul, queimando-a em seguida. Pendurada em volta do pescoço, cura dores de garganta e resfriados.

Erva-moura

(*Solanum nigrum*)

Planeta: Saturno.

Elemento: Água.

Dependendo da região em que nasce, essa erva pode ser tóxica, sendo conhecida nas regiões do Nordeste do país como “mata-cavalo”, pelo seu potencial venenoso. Na magia, pode ser usada em rituais para saúde.

Erva-doce

(*Foeniculum vulgare*)

Planeta: Mercúrio.

Elemento: Fogo.

Também conhecida como funcho ou anis-doce, é indicada para promover a força física e aumentar a proteção. Dá coragem e vida longa.

Freixo

(*Fraxinus excelsior*)

Planeta: Sol.

Elemento: Água.

Indicado para fazer vassouras mágicas e bastões de cura. Quando colocadas debaixo do travesseiro, as folhas proporcionam sonhos psíquicos. Trazida no bolso, a folha atrai a boa fortuna.

Gardênia

(*Gardenia spp.*)

Planeta: Lua.

Elemento: Água.

Indicada para feitiços de amor e amizade.

Girassol

(*Helianthus annuus*)

Planeta: Sol.

Elemento: Fogo.

Proporciona a simpatia dos espíritos do Sol. Indicada para rituais para fama, prosperidade, sucesso e brilho. As flores podem ser usadas em rituais e as sementes, jogadas na fogueira ou caldeirão, propiciam simpatia dos espíritos do Sol.

Gengibre

(*Zingiber officinale*)

Planeta: Marte.

Elemento: Fogo.

Indicado para magias de amor e para aumentar o dinheiro. Encante gengibre cristalizado e mastigue pequenos pedacinhos sempre que desejar acionar a magia. Sua estranha forma lembra a mandrágora, muito utilizada em magias para representar o ser humano. Como a mandrágora é muito difícil de ser achada, pode-se usar o gengibre com a mesma função. Veja um exemplo do uso deste tipo de feitiço no filme “O Labirinto do Fauno”.

Hera

(*Hedera spp*)

Planeta: Saturno.

Elemento: Água.

Indicada para guardar e proteger o lar.

Hortelã-pimenta

(*Mentha piperita*)

Planeta: Mercúrio.

Elemento: Ar.

Indicada para magias de cura, purificação e para estimular o apetite sexual. Uma boa magia de purificação é colocar uma colher de erva seca em uma xícara de água fervente. Visualize luz purificando o chá e faça seus encantamentos. Deixe descansar por meia hora. O mesmo chá atua na cura, assim como o banho de hortelã-pimenta. Seu efeito refrescante também acalma, clareia a mente e ajuda a reiniciar quando as coisas ficam muito complicadas.

Iris

(*Iris florentina* ou *Íris germânica*)

Planeta: Vênus.

Elemento: Água.

Indicada para feitiços de amor, utilizada em banhos e incensos. Também ajuda a aumentar ou despertar a vidência.

Jasmim

(*Jasminum officinale* ou *Jasminum odoratissimum*)

Planeta: Vênus.

Elemento: Água.

Indicado para feitiços de amor e amizade, também proporciona alegria, bons momentos e leveza do coração. Seu aroma indica a presença de seres angélicos.

Junípero

(*Juniperus communis*)

Planeta: Sol.

Elemento: Fogo.

Seu ramo é usado para evitar acidentes. Seu grão seco atrai o amor. Protege a casa contra roubo e invasores.

Laranja

(*Citrus sinensis*)

Planeta: Sol.

Elemento: Fogo.

Indicada para rituais de amor, fama e sucesso. Sua casca desperta o amor, mas seu suco retarda o apetite sexual, pois promove o amor espiritual, daqueles compartilhados por amigos e família. Seu suco é um excelente purificador, especialmente se seu coração foi partido. A água da flor de laranjeira é indicada para rituais de amor. A laranja também atua como ativador da boa sorte e em rituais de prosperidade, por sua ligação com o Sol.

Lavanda

(*Lavandula vera* ou *Lavandula officinale*)

Planeta: Mercúrio.

Elemento: Ar.

Indicada para rituais de purificação, em banhos ou incensos. Quando um problema se apresenta sem solução, faça um ritual com lavanda e ela lhe dará

visão e inspiração para encontrar a solução. Proporciona bom sono e clareza de mente. O perfume de alfazema (Seiva de Alfazema), vendido em farmácias, é muito utilizado misturado à água como banho de limpeza e proteção.

Louro

(*Laurus nobilis*)

Planeta: Sol.

Elemento: Fogo.

Símbolo de vitória desde a Antiga Grécia, o louro é uma incrível planta de poder. Proporciona cura, proteção, vitória, purificação e consciência psíquica. Suas folhas podem ser queimadas ou mastigadas para induzir visões. Suas folhas deixadas embaixo do travesseiro induzem a sonhos proféticos. Manter um pé de louro em casa protege todos os seus habitantes de doenças.

Mandrágora

(*Mandragora officinarum*)

Planeta: Mercúrio.

Elemento: Terra.

Erva muito conhecida na antiga bruxaria pela semelhança de sua raiz com um corpo humano. Em certas condições, libera o “fogo fátuo”, dando efeitos surpreendentes (que já fizeram muita gente sair correndo). A mandrágora possui uma penca de aplicações, incluindo proteção e aumento do poder pessoal em qualquer área. Sua raiz pode ser usada para curar a impotência masculina. Pra carregar a mandrágora com seu poder pessoal, deixe-a em sua cama durante três dias durante a lua cheia. Usada também para dar coragem.

Manjerona

(*Origanum marjorana*)

Planeta: Mercúrio.

Elemento: Ar.

Usado em feitiços de amor e paz. Seus pedaços, colocados em todos os cômodos da casa, protegem o lar. Para acalmar o espírito turbulento, faça um chá com uma colher de manjerona e tomilho. Adoce com mel. Também atua no amor.

Margarida

(Bellis perennis)

Planeta: Vênus.

Elemento: Ar.

Ajuda no contado com fadas, atrai a alegria, promove amizades e momentos felizes.

Maçã

(Pyrus malus)

Planeta: Vênus.

Elemento: Água.

Indicada para feitiços de amor, alegria, saúde e paz. O suco da maçã pode substituir o vinho, quando for realizar um feitiço ou algum ritual. A madeira da macieira pode ser usada para fazer bastões, especialmente poderosos em feitiços de amor.

Meimendro

(Hyoscyamus niger)

Planeta: Saturno.

Elemento: Água.

Utilizado em magias para atrair o amor de uma mulher. Também indicado em adivinhação quando salpicado na água. Deve-se ter cuidado e não ingeri-lo, pois é extremamente tóxica.

Mirra

(Commiphora myrrha)

Planeta: Sol.

Elemento: Água.

Ótima em rituais de cura e relaxamento, especialmente em inflamações. Atua como protetora e purificadora de auras e locais. Indicada para consagrar e encantar objetos. Gestantes não devem tomar banhos ou massagens com ela.

Murta

(Blepharocalyx salicifolius (Kunth) o. Berg)

Planeta: Vênus.

Elemento: Água.

Também conhecida no Brasil como camboim e maria-preta, é chamada de arrayán pelos índios. Indicada para feitiços de amor e de todos os tipos. Ter

murta em casa atrai sorte. As folhas de murta servem para atrair o amor e a madeira, para preservar a juventude.

Nogueira

(*Juglans regia*)

Planeta: Sol.

Elemento: Fogo.

Indicada para promover a fertilidade e fortalecer o coração. Em rituais de prosperidade e fartura, pode usar seus frutos em abundância.

Noz-moscada

(*Myristica fragrans*)

Planeta: Júpiter.

Elemento: Fogo.

Indicada para ampliar a consciência e aumentar a clarividência. Também previne o reumatismo. Usada em pequenas pitadas pelo seu grande poder. Pode misturar a uma gemada e bater, enquanto recita encantamentos e faz a visualização.

Olíbano

(*Boswellia carteri*)

Planeta: Sol.

Elemento: Fogo.

Seu perfume é muito poderoso e atua como protetor. Indicado para meditações.

Azeitona/Oliva

(*Olea europaea*)

Planeta: Sol.

Elemento: Ar.

Indicada para rituais de equilíbrio e purificação. Atua fortemente na espiritualidade, podendo ser servida ou utilizada depois de rituais.

Patchouli

(*Pogostemon patchouli*)

Planeta: Sol.

Elemento: Terra.

Atua como afrodisíaco. Indicada para feitiços para atrair o amor.

Pimenta

(*Capsicum spp.*)

Planeta: Marte.

Elemento: Fogo.

Como todas as pimentas da família, é indicada para feitiços de proteção. Também utilizada em feitiços de afastamento, mas deve-se ter cuidado, pois pode provocar uma grande briga.

Pimenta-do-reino

(*Piper nigrum*)

Planeta: Marte.

Elemento: Fogo.

Atua como purificadora e protetora. Encante sua pimenta-do-reino numa terça-feira, com três velas vermelhas acesas. Peça proteção para seus guardiões e coloque a pimenta num prato e, sobre ela, uma faca de ponta. Deixe as velas queimarem até o fim e guarde a pimenta num pote de vidro ou cerâmica. Use sempre na alimentação, pois ela fortalecerá sua armadura espiritual, aumentando a sua proteção.

Rosa

(*Rosa spp.*)

Planeta: Vênus.

Elemento: Água.

Indicada para conquista do amor, felicidade e aumento da consciência psíquica. Um chá de rosas ajuda a aumentar a beleza ou a ter sonhos divinatórios.

Sabugueiro

(*Sambucus canadensis*)

Planeta: Vênus.

Elemento: Ar.

Os galhos podem ser usados para fazer varinhas, cajados e bastões mágicos.

Salgueiro-Branco

(*Salix alba L.*)

Planeta: Lua.

Elemento: Terra.

Bastões feitos com sua madeira têm a propriedade de cura. Sua madeira também é um bom material para vassouras mágicas. Rituais com o salgueiro são indicados para cura, vitalidade e longevidade.

Salsa, salsinha

(*Petroselinum sativum*)

Planeta: Mercúrio.

Elemento: Ar.

Indicada para proteção, dinheiro e sexo. Ramos de salsa na comida protegem o alimento de energias negativas, enquanto que um banho de salsa atrai dinheiro.

Sálvia

(*Salvia officinalis*)

Planeta: Júpiter.

Elemento: Ar.

Indicada para proteção, purificação e cura. Seca, em defumação, limpa o ambiente de energias negativas. Promove a longevidade e saúde. Também pode ser usada para atrair a prosperidade.

Samambaia

(*Polypodium lepidopteris*)

Planeta: Saturno.

Elemento: Terra.

Atua na proteção da casa e na manutenção dos bens conquistados.

Sândalo

(*Santalum album*)

Planeta: Lua.

Elemento: Ar.

Indicado para purificar, proteger e curar.

Tília

(*Tilia europaea*)

Planeta: Júpiter.

Elemento: Ar.

Associado ao amor conjugal e a longevidade.

Tomilho

(*Thymus vulgaris*)

Planeta: Vênus.

Elemento: Água.

Indicado para purificação, amor e aumento da consciência psíquica. Pode ser inalado para refrescar e renovar energia. Atua na defesa contra negatividade, além de promover inspiração e coragem.

Trevo

(*Trifolium spp.*)

Planeta: Mercúrio.

Elemento: Terra.

Indicado para equilíbrio, prosperidade e boa sorte. Também funciona para saúde e beleza, quando bem direcionado.

Urtiga

(*Urtica dioica*)

Planeta: Marte.

Elemento: Fogo.

Proporciona coragem e é indicada para feitiços de retorno, mandando de volta energias ruins, maldições e feitiços enviados contra você.

Valeriana

(*Valeriana officinalis*)

Planeta: Mercúrio.

Elemento: Água.

Indicada para feitiços de amor e banhos de purificação. Também pode ser usada como calmante.

Violeta

(*Viola tricolour*)

Planeta: Vênus.

Elemento: Ar.

Também chamada amor-perfeito, ela atua no amor espiritual. Misturada com

a lavanda, purifica e age como um poderoso encantamento de amor. A compressa feita com violeta ajuda a curar a dor de cabeça. Violetas absorvem feitiços do mal, sendo um poderoso pára-raio. Seu aroma acalma e limpa a mente.

Visco

(*Viscum album*)

Planeta: Sol.

Elemento: Ar.

Também conhecido como azevinho, atua como protetor em rituais e talismãs.

Capítulo 3

Os Animais de Poder

“Eu sou o vento que viaja de uma direção para outra, carregando e distribuindo as sementes da vida. Feito a neve, as minhas sementes desaparecem na terra, reaparecendo sob uma nova forma. Eu sou o grito do recém-nascido que sente a primeira dor da separação. Eu sou o grito de toda a vida que alcança o mistério da verdadeira consciência. Eu sou o eterno. Agora da criação, eu Sou o Espaço através do qual viaja o tempo. Através de mim, você experimenta os dons da reflexão, esperança, sabedoria e assim você poderá conhecer a si mesmo. Conhecer-se como Criador e criatura, menor que um grão de poeira e tão grande quanto o Deus que você louva.”

Chefe Archi Fire Lane Deer

Os xamãs acreditam que o animal totem é o espírito de uma espécie e que possui uma ligação com o homem. Esse espírito é a ponte entre o homem e seus irmãos, os animais, dando-lhe força, poder e sabedoria natural. Cada espírito animal dá ao seu protegido humano qualidades específicas que caberá a cada um desenvolver.

Em algumas tradições xamânicas, a descoberta do animal de poder faz parte de um ritual secreto só realizado por poucos escolhidos. Em outras, é natural que todo mundo tenha seu animal totem. Nas minhas experiências, despertei os animais de centenas de pessoas e aprendi uma coisa muito importante. **TODOS TEMOS NOSSO ANIMAL GUARDIÃO.** A diferença, é que poucos usam. Para alguns, é mais fácil abrir essa porta. Para outros, é um pouco mais difícil e serão necessários alguns rituais a mais. Mas todos o temos, como um direito divino, e é escolha nossa exercer esse poder ou deixá-lo adormecido.

Bom, agora que você já sabe que todos – sem exceção – possuímos um animal de poder, vamos esclarecer algumas dúvidas. O animal guardião está presente em todas as culturas, pois essa ligação com o espírito animal é muito enraizada. Porém, nossa cultura cristã tende a banir qualquer coisa que não esteja dentro de seus ritos. Também nos dogmas de grandes religiões é comum que os animais e vegetais estejam muito abaixo na hierarquia de

importância. Aprendemos que animais e árvores têm menos direito à vida do que humanos, pois “fomos criados à imagem e semelhança de Deus”, somos seus escolhidos e ele nos nomeou soberanos do planeta. Quando os colonizadores chegaram na América, caçaram e mataram milhares de búfalos, só pelo prazer. Por quê? Porque eles podiam. Ou achavam que podiam. Os índios já viviam em harmonia com os búfalos e qualquer outra espécie de animais há séculos. O homem branco chegou como o arauto da destruição e o mais irônico é que este mesmo homem branco acreditava que índios eram inferiores e, na América do Sul, tiveram o desprazer de tentar catequizá-los para salvar suas almas não cristãs.

Note que nada disso tem a ver com Jesus ou sua mensagem. Não tem nada a ver com a Divindade e nenhuma de suas manifestações. Tem a ver com religião e pessoas. Pessoas erram e possuem defeitos, como a arrogância de se acharem superiores. Muitas almas, em especial espíritos índigo, chegam ao planeta com a missão de mudar essa visão. Hoje, milhares de pessoas apóiam causas de defesas aos animais e compreendem que todos temos direito a estar nesse planeta (menos as baratas. Essas têm que morrer, todas!).

É hora de ampliarmos os horizontes e abriremos os olhos. Precisamos nos livrar de antigos conceitos e ver as coisas como elas são. Os animais são nossos irmãos e podemos ajudá-los em sua evolução, da mesma forma que eles podem nos ajudar. Trabalhar com seu animal de poder depende dessa mudança de ponto de vista. Não é preciso abandonar sua crença para viver a magia. Pelo contrário, é sua fé que o protege. Mas você precisa se livrar, se já não se livrou, de certas coisas que as religiões falam como verdade. No estudo da magia, você precisa aprender a questionar...

O animal de poder faz parte dessa magia fabulosa que a Divindade nos deu para vivermos melhor. É hora de parar de se esforçar para expurgar os pecados e começar a celebrar a vida, pois a Divindade, seja lá o nome que você dê a ela, quer ver você feliz e completo. Celebrar a vida é a melhor e mais bonita maneira de saudar a Divindade. Quando falamos do espírito animal, nos acostumamos a encarar um animal totem como os animais típicos da fauna americana, já que o conhecimento que chegou a nós veio principalmente dos índios norte-americanos (embora o animal de poder figure em diversas outras culturas). A fauna americana, assim como sua língua, é pobre e não há motivo para nos limitarmos a ela.

Uma vez que o espírito da coletividade de uma espécie é o que nos nutre e inspira ao trabalharmos com o animal guardião, você pode ter como

animal totem qualquer tipo de bicho, inclusive aquáticos e míticos. Animais extintos são difíceis de lidar e até hoje só vi uma pessoa com um (e não era uma pessoa muito inteligente...).

Lembra da nossa amiga, a reencarnação? Nossos gostos, talentos, facilidades e pinimas que não parecem ter explicação nesta vida encontram motivos claros se olharmos mais para trás. Por isso qualquer espécie de briga racial é estúpida. O sangue é só uma coisa que corre nas nossas veias e nos lembra, pelo seu vermelho, que somos TODOS iguais. O que realmente faz diferença é quem nós somos, nossas almas que espelham nossa bagagem. O que fizemos e o que não fizemos volta para nós com intensidade e justiça irremediáveis! Assim, o animal escolherá aquele com quem já possui uma afinidade. Não é preciso ter tigres no Brasil para que o espírito do tigre escolha um brasileiro para guardar. Afinal, de onde veio essa alma brasileira? De longe, muito longe! O tigre é um velho conhecido para esta alma!

Explicado isso, surpreenda-se alegremente quando seu animal surgir para você, mas saiba que todos os outros espíritos animais estão dispostos a ajudar os que vivem em ligação com a Grande Mãe. Cada animal tem uma característica que lhe é peculiar e sua energia pode nos ajudar em várias fases da vida.

O Animal Guardião

Chamado também de animal totem, ele nos protege e nos acompanha tanto em nossas viagens astrais quanto em nosso mundo físico, podendo inclusive nos emprestar algumas de suas características. Por exemplo, se o seu animal totem é um golfinho, você pode usá-lo para conquistar pessoas, cativar crianças e aumentar seu poder de raciocínio (golfinhos são mais inteligentes que a maioria das pessoas que nós conhecemos...). O animal totem é, geralmente, o primeiro que se apresenta num ritual e, enquanto a pessoa não desperta os outros, ele faz o trabalho de todos. Assim, ele é um animal de proteção, de inspiração, de consolo, de companhia, de tudo.

Cada pessoa possui um animal guardião e ele é eterno. Não é você quem o escolhe, mas ele quem escolhe você. Então não adianta escolher um determinado animal pelo *glamour*. Mesmo forçando uma visualização, na hora do ritual, quem se apresenta é seu animal e não um que você simplesmente imaginou. Em geral, seu animal totem já está em sua vida e você nem notou. Quando realizamos um ritual para despertar o animal guardião, ele aparece claramente para nós, mesmo que tenhamos outro animal em mente.

Quando tiver feito contato com este animal, as portas se abrirão para que você faça contato com os outros. Com o tempo, você poderá comandar outros animais, de acordo com a afinidade e treinamento, claro. Esses outros animais poderão realizar tarefas específicas, em rituais ou em feitiços. Não se iluda. Não é fácil chegar nesse nível e, sinceramente, você nem deve esperar alcançá-lo em pouco tempo. É preciso ter muito treino e muita ligação com a natureza para comandar mais de um animal.

O mais importante que você deve saber sobre o animal guardião é que, quando despertado, ele muda algo em você. Trabalhar com o animal totem é aprender a lidar com seu lado selvagem, arisco, primitivo e intuitivo. Algumas pessoas se afastaram tanto de seu elo com a natureza que podem encarar isso como uma situação estranha, uma desagradável viagem para o meio do mato sem telefone.

Pra que serve um animal guardião?

Você está lendo um livro cheio de letras quando poderia estar na praia. Isso é sinal de que você quer evoluir! Parabéns! Apesar de prezar muito quem faz isso pelo simples amor ao progresso, sei que algumas aplicações práticas podem aumentar a motivação! Veja agora como seu animal guardião pode ajudar você no cotidiano.

Coragem

O medo é um dos principais obstáculos para a evolução. Sim, ele é um meio de auto preservação, pois se apresenta quando algo pode nos ferir ou matar. Mas o medo pode tomar proporções perigosas quando passa a reger nossas vidas. Muitas pessoas escolhem ficar sozinhas por medo do abandono, escolherem ficar na miséria por medo de falharem se tentarem algo mais. Esse tipo de medo paralisa. É o medo do fracasso, medo da perda, medo da humilhação e, principalmente, medo da mudança. Muita gente impõe limites em sua vida por medo, mas não sabe, pois suas atitudes são disfarçadas com outros nomes, como timidez. O animal guardião nos ajuda a superar esses medos e nos dá coragem para darmos um passo a mais quando é necessário. E isso é muito mais importante do que podemos imaginar, pois nada pior para a evolução do que alguém ficar parado. Quando isso acontece, o Universo dá um jeito rapidinho da gente sair do lugar...

Conhecendo-se melhor

É importantíssimo para você se conhecer melhor! Quando nos conhecemos de verdade, sabemos o que queremos e o que não queremos. Muita desarmonia acontece em nossas vidas porque insistimos em ser o que os outros querem ou esperam que sejamos. Perdemos a liberdade de sermos nós mesmos em detrimento de nossos pais, avós, irmãos, amigos, vizinhos e colegas. Precisamos ser nós mesmos, ou não há chance de sermos felizes.

Mas como fazer isso? Bom, há vários caminhos, a maioria bastante divertida (embora sempre haja recantos escuros demais dentro de nós mesmos que nos assustam eventualmente). Uma das maneiras de se conhecer é entrando em contato com o animal totem. Despertar o animal guardião

permite um despertar de nosso lado mais oculto. É como se reaprendêssemos algo que já tínhamos esquecido faz tempo...

Auto defesa

Um animal guardião é um excelente defensor em situações de perigo e tensão. Já o usei para espantar ladrões, duas vezes, e eles saíram correndo. Você pode usá-lo para intimidar um inimigo ou mesmo afastar animais hostis. Isso tudo no plano físico. No plano invisível, o animal totem pode atacar espíritos desagradáveis que estejam atrapalhando, seja você, seja outra pessoa. Por exemplo, você percebe que o ambiente está pesado e que sua mãe está agressiva, acusando você ou outra pessoa de coisas sem sentido. Invoque seu animal guardião (você vai ver como isso pode ser feito discreta e suavemente) e mande-o caçar o responsável invisível por essa tensão. Como estudante de magia, você já consegue discernir o físico do não-físico. Se uma pessoa explode no nada com você, você já pode sentir se ela teve um dia ruim ou se “algo mais” está acontecendo. No caso de influências invisíveis, seu animal guardião é tão útil quanto um pastor alemão bem treinado.

Melhorando sua imagem

Animais são belos! Todos eles, mesmo os mais humildes, têm uma beleza única, graciosa e familiar. Quando estamos sintonizados, olhamos para os olhos de um animal e sabemos o que ele está sentindo. Por isso os seguidores de magia natural se compadecem tanto quando veem um animal sofrer. É essa beleza, essa pureza e essa graça peculiar de cada animal que pode nos cobrir como um manto quando precisamos. Nosso animal guardião pode nos emprestar seu carisma para que nos tornemos mais cativantes em uma situação. É claro que você deve seguir a linha de seu animal para que isso dê certo. Por exemplo, se o seu animal guardião for a serpente, não adianta você se vestir como uma menina ingênua ou um rapaz que fugiu do seminário. A serpente é misteriosa, lânguida, sensual e é disso que você tem que tirar proveito, porque é isso que ela poderá lhe oferecer. Naturalmente, quanto mais você conhecer seu animal totem, mais você vai se identificar com ele. Logo, mais você vai se parecer com ele.

Caçando a solução

Outra façanha que animais guardiões podem fazer e raramente usamos é enviá-los em busca de algo que desejamos. Às vezes, queremos um emprego, outras vezes, queremos uma pessoa. Se sentirmos necessidade, podemos enviar o animal guardião em busca do que desejamos. Se o animal tiver afinidade com o que pedimos ou com o fator da caça, tanto melhor. Alguns animais não são caçadores, como cervos, mas podem surpreender se você lhes der uma chance.

Despertando instintos primitivos

O espírito animal ajuda a despertar instintos que são importantes, mas que caíram em desuso com a era moderna. Os instintos da caça, da sobrevivência e do companheirismo são típicos de alguns animais. Em outros, destacam-se instintos de defesa, de perigo, de independência. O animal totem nos religa com esses instintos e isso nos ajuda a viver melhor, combater doenças, conviver melhor com os outros e a sobreviver no mundo moderno, que, em muitos aspectos, ainda é uma selva.

Saúde

A partir do momento em que nos religamos aos nossos velhos instintos, recuperamos o equilíbrio e, automaticamente, a saúde. O Xamanismo, em geral, atua muito na saúde, pois promove o equilíbrio e a doença nada mais é do que o fruto do desequilíbrio. Há rituais muito interessantes em que usamos o animal guardião para curar nosso corpo e anular uma doença. Uma delas é a tenda do suor, da qual você já deve ter ouvido falar. É uma tenda onde as pessoas passam uma noite suando, como numa sauna, queimando ervas que dão visões ao som de um tambor. A doença é eliminada com o suor e as visões revelam verdades interiores que podem ser muito desconcertantes. Este é um ritual que precisa de supervisão de um xamã experiente. Não faça sozinho, ou você pode passar mal de verdade e acabar concorrendo a um prêmio Darwin¹.

Favores do dia a dia

Seu animal guardião é seu companheiro. Quando precisar dele, chame-

o e ele virá alegremente fazer o que puder para ajudá-lo. Chamo meu animal constantemente. Recentemente, usei-o para expulsar uma pessoa que estava demorando mais do que devia na sala do meu chefe. Eu já estava esperando há um tempo e queria ir pra casa (que ficava a muitos e muitos quilômetros dali). Assim, a pedido do meu companheiro que disse: “Faz alguma coisa pra esse cara sair daí!!!”, invoquei meu animal guardião e enviei-o para dentro da sala, onde ele atazanou o animal totem do meu alvo. Poucos minutos depois, o homem saiu, meio estabonado, nos cumprimentou e sumiu tão rapidamente que nem tive tempo de dizer “tchau” direito. Outras vezes, uso meu animal para guardar um lugar, para que ninguém sente antes de mim. Há ocasiões em que gosto apenas de tê-lo por perto e, por vezes, sinto seu pêlo roçar em minha perna. Você vai descobrir ainda muitas aplicações para seu animal totem, mas nada se comparará ao amigo que você terá conquistado!

Descobrimo o animal de alguém

Não é indicado realizar um ritual para descobrir o animal guardião de alguém. Essa é uma jornada única e individual que cada um deve fazer por si, até porque, a grande sacada não é simplesmente descobrir o animal, é entrar em contato com ele.

Mas pode ser interessante você saber o animal de alguém para saber como agradar (ou desagradar, depende de você) a pessoa. Por exemplo, você está trabalhando e um chefe novo parece não ir com a sua cara. Descubra o animal dele e faça-lhe um agrado. Se for o pavão, faça-lhe o elogio certo, se for o urso, presenteie-o com mel ou algo que leve mel, e por aí vai.

A pergunta é como você vai descobrir o animal de alguém. Existem pelo menos dois métodos eficazes. Um deles é treinar a visualização, usando um processo parecido com o usado para ver auras. Você fixa o olhar na pessoa e deixa os olhos perderem o foco, até que ela vire um borrão. De acordo com a vidência de cada um, um animal vai surgir. O único problema dessa técnica é que ela exige que você fique encarando a pessoa, o que pode fazer você passar por maluco.

A outra técnica é mais discreta, mas exige que você conheça animais. É um simples exercício de observação, onde você vai perceber trejeitos, características e manias da pessoa. Todo mundo traz em si seu animal, mesmo que adormecido. Um urso adormecido ainda é um urso. Você ainda é capaz de reconhecer um urso, mesmo que ele esteja dormindo, não é? Basta

observar. Pessoas com espírito de equipe, que gostam de fazer tudo em grupo, costumam ter um animal que viva do mesmo jeito, como o lobo, o leão ou o golfinho. Pessoas que preferem agir sozinhas já devem ter um animal mais solitário, como o tigre ou a águia. Pelo comportamento de uma pessoa você pode descobrir muita coisa sobre seu animal totem.

Descobrimo o seu animal totem

Alguns livros e sites fornecem uma tabelinha para descobrir o animal totem, mas é uma tabelinha picareta. Assim como os anjos, os animais guardiões não funcionam como signo do zodíaco. Cada um tem o seu e tabelas – que têm sua utilidade, mas não é essa – devem ser ignoradas nesse caso.

Rituais de visualização são extremamente eficientes para descobrir seu animal totem. Já analisar o seu próprio comportamento e características tem tudo pra dar errado. Por quê? Porque temos uma visão muito peculiar de nós mesmos! Cada um de nós se vê de uma forma bem diferente do real – e por isso o animal totem é importante também, porque nos ajuda a ver nossa imagem no espelho de forma mais realista. Com a ajuda dele, vemos defeitos e potenciais, e podemos trabalhar tanto um quanto outro.

O animal totem será sempre um animal silvestre. Se você vir um animal doméstico em seu ritual de despertar, significa que você ainda precisa se conectar mais para trazer seu animal verdadeiro. O animal doméstico é, na verdade, uma ponte para seu animal verdadeiro. Se você viu um cachorro, por exemplo, seu animal totem deve ser um lobo, um coiote ou uma raposa. A única exceção para animais domésticos é o gato. Por ser um animal que vive entre dois mundos e ter mantido sua independência e lado selvagem, o gato pode ser visto como animal guardião de muitas pessoas.

Se você fez o ritual e viu um animal doméstico, não se preocupe. É um aviso apenas para você se soltar mais, pois anda tão travado que não consegue liberar seu lado selvagem. Despertar seu animal é dar as mãos para a natureza, é pular na cachoeira, correr pela floresta, saltar da montanha e acreditar que vai sobreviver porque a natureza faz parte de você e você faz parte dela. É um pacto, um comprometimento que pouca gente está disposta a fazer. Aliás, parece que o grande terror das pessoas nos dias de hoje é se comprometer com alguma coisa, qualquer coisa!

Por vezes, vemos mais de um animal quando realizamos viagens de encontro com o animal totem. Isso acontece porque temos mais de um e podemos já ter contato com outro animal. Também acontece de você ver o animal da pessoa que mostrou o caminho (no caso, o autor do livro ou ritual, o facilitador ou seu professor de magia).

Algumas pessoas ainda não sabem como trabalhar com seu animal

totem. A magia é um exercício contínuo de criatividade e imaginação. Quanto mais você conhecer e se conectar com seu animal totem, mais você encontrará formas dele te ajudar. À princípio, ele será sua companhia mágica, que o acompanhará e protegerá, especialmente no reino astral, quando somos mais facilmente atacados por inimigos do passado e até do presente, vampiros de energia e outros seres desagradáveis. Conforme o animal for ficando mais forte e mais presente – o que acontece com a manutenção da conexão, que eu ensino daqui a pouco – mais forte ele vai ficar, até se tornar poderoso o bastante para defendê-lo e alertá-lo de perigos físicos. Ele também serve para encontrar coisas e pessoas e buscá-las, papel esse do animal de busca, mas que pode ser feito pelo animal guardião enquanto os outros animais não forem apresentados.

Apesar das inúmeras aplicações práticas para o animal totem, devemos nos concentrar mais em simplesmente nos conectarmos com ele, ao menos a princípio. Essa ligação vai nos transportar aos outros mundos, abrir nossa percepção e expandir nossas consciências, o que nos tornará, de certa forma, melhores, não só enquanto xamãs, mas enquanto parte do planeta que anda precisando de nossa ajuda.

Esse encontro mágico pode nascer de um ritual. Caso você já tenha encontrado seu animal guardião, deverá passar aos próximos e ao encontro com seu xamã. Caso você já tenha encontrado todos eles, deve aprender agora a caminhar entre os diversos mundos que nos cercam e a aprimorar essa ligação. Tudo isso pode ser feito através de rituais, chás e bebidas com determinadas ervas, visualização e meditação. É o caminho para o transe xamânico, uma espécie de êxtase em que nos vemos fora de nós mesmo, ao mesmo tempo em que mergulhamos profundamente em nossa alma. Descobrimos que somos tudo e que nossas preocupações mundanas são nada.

O Animal de Busca

O animal de busca, também chamado animal de inspiração, é quem nos guia para nossa missão. Quando chegamos aqui neste plano, temos uma tarefa a realizar. Geralmente, essa tarefa está intimamente ligada ao que viemos dar ao mundo e por isso a vocação é tão importante. O problema é que as coisas do mundo muitas vezes embotam nossa visão e acabamos nos deixando levar pelas paixões, pressões e preocupações externas. Isso nos afasta de nossa missão e, conseqüentemente, de quem somos. É aí que entra o animal de busca. Ele vai nos dar inspiração, pois realizar qualquer coisa sem isso é uma tarefa muito difícil. A inspiração é como asas que fazem qualquer tarefa se tornar leve. Além disso, o animal de busca pode nos aproximar de nossos sonhos e metas nos trazendo as ferramentas para que conquistemos o que desejamos. Por exemplo, você quer ser modelo. Ao trabalhar com seu animal de busca, ele irá lhe trazer as pessoas certas, uma bolsa num curso, uma oportunidade importante.

O animal de inspiração torna a pessoa mais brilhante, mais bonita e glamourosa. É uma consequência natural, pois pessoas que vivem inspiradas brilham. É como se elas vivessem apaixonadas, saca? Em geral, o animal de inspiração é um animal que representa beleza e alegria, como o pavão, pássaros coloridos, borboletas, golfinhos, etc...

O Animal de Defesa

Geralmente é o último animal que se apresenta. O animal de defesa faz o que seu nome já diz: defende. É um bom aliado tanto para defesa astral quanto para a defesa de perigos físicos, mas sua função principal é nos proteger de inimigos. Pois é, não tem jeito. Por mais que tentemos, sempre tem um chato insatisfeito com nossa presença no mundo e nem sempre dá pra oferecer a outra face. Quando nos sentimos atacados, conectamos com nosso animal de defesa e dizemos: “Vá lá e bata nele”. O animal de defesa também pode tomar conta de um bem, como um carro, uma casa ou sua mesa no escritório. Não aconselho a fazer isso sempre, pois a função do animal de defesa é estar disponível para ajudar você em caso de necessidade. Se você o prende a um bem material, está sub aproveitando seu potencial. Faça em casos especiais. Se perceber que determinado local ou bem pessoal precisa de proteção constante, invoque um animal auxiliar. O animal de defesa costuma ser o último a aparecer, justamente porque seu poder de defesa também pode ser usado para ataque.

O Animal Auxiliar

O animal auxiliar, também chamado animal do momento, é um animal ligado ao momento específico que você está vivendo. Há dois tipos de aproximação de um animal auxiliar. Ou ele se aproxima de você oferecendo ajuda ou você o chama e lhe dá uma tarefa. No primeiro caso, basta ficar atento e perceber que animais estão surgindo pra você muito frequentemente, seja fisicamente, seja em sonho, seja em figuras e imagens. No segundo, basta que você saiba do que precisa e invoque um animal para aquela função. O animal auxiliar, ao contrário dos outros três, não ficará pra sempre com você. Assim que a missão for cumprida e ele não for mais necessário, ele partirá, dando espaço a outro animal auxiliar.

Como você pode chamar qualquer animal para te ajudar nos momentos em que precisa, é o animal do momento que substitui o animal de defesa e o de inspiração, enquanto eles não se manifestam para você. Lembre-se de que deve dispensar o animal quando a missão dele estiver cumprida. No caso de chamá-lo para realizar algo em determinado local, como seu escritório ou sua casa, é de fundamental importância que você faça um trabalho ritual quando for se mudar. Muita gente esquece que deixa num local uma bagagem espiritual e invisível muito grande e é uma questão de responsabilidade e maturidade mágica saber cuidar do seu espaço, especialmente quando o espaço não for mais seu. Assim sendo, quando for se mudar ou trocar de emprego, volte ao local e despeça o espírito animal que está lá, agradecendo pelos seus préstimos. No novo local, você poderá fazer um ritual para chamá-lo novamente. Se preferir, você também pode realizar um ritual para trocar o animal de local, mas para isso é preciso já ter em mãos o novo endereço.

Suas possibilidades...

...São muitas! Sabe quantos animais existem no mundo? Um monte! Bom, graças a nós, humanos sem noção, cada vez menos, mas ainda dá tempo de concertar isso. Aliás, este é um dos motivos pelos quais o xamanismo está tão em voga. É um chamado desesperado da Terra para que acordemos enquanto há tempo!

Para trabalhar com animais guardiões, sejam eles de momento ou fixos, é preciso que você conheça as características deles. Para isso, é preciso que você se torne mais que um observador, mas um amigo, alguém que compreende seu espírito selvagem. É dessa conexão que seu espírito natural e mais instintivo desperta, revelando-lhe coisas maravilhosas. Ver o mundo do ponto de vista de um animal, seja ele qual for, é uma forma mágica de ver tudo com outros olhos, abrindo assim o véu de sua percepção, embotada pela velocidade dos carros, pelas buzinas e canos de escape, pelas notícias do jornal e pelos nossos próprios desejos.

A partir do próximo capítulo, vamos ver uma série de rituais e técnicas para despertar o animal guardião. Uma dessas técnicas com certeza servirá pra você, mas se não funcionar da primeira vez, tente outro ritual e vá tentando até conseguir. Algumas pessoas estão muito afastadas da natureza e podem ter alguma dificuldade, mas nada que um pouco de persistência não resolva. Antes de realizar qualquer um deles, porém, note algumas coisas que você pode (e deve!) fazer para viver em harmonia com seu animal e merecer a ajuda que ele está disposto a lhe oferecer.

Como viver em harmonia com seu animal guardião

1. É fundamental e imprescindível que você entre em contato com animais, sejam eles quais forem. Naturalmente, você se sentirá atraído por animais que estejam sintonizados com o seu guardião, mas todos os animais são bem-vindos. Todos têm algo a lhe ensinar.

2. Apoie de alguma forma uma entidade de proteção aos animais. Se preferir, pode apoiar uma entidade que cuide especificamente do seu animal guardião. Você pode apoiar com ajuda financeira, com sua presença, conscientizando as outras pessoas, divulgando os problemas que os animais passam. O importante é que você se mostre presente de alguma forma.

3. Seja um consumidor consciente. Fique sempre de olho nas indústrias e laboratórios que praticam a crueldade animal. Faça uma pesquisa, ligue para o atendimento ao consumidor, mexa-se, criatura!!! Faça a sua parte! Hoje, com Internet, é bem mais fácil descobrir os grandes vilões que estão trabalhando contra a evolução do Planeta e simplesmente boicotá-los. Num mundo em que dinheiro vale tanto, nenhuma punição é melhor do que tirar dinheiro dessas pessoas e instituições. Você ficaria surpreso em saber o seu poder como consumidor...

4. Eu poderia dizer aqui para você nunca mais consumir carne, mas nem todos estão preparados pra isso. Além do mais, se o seu animal guardião for um predador, não lhe fará bem excluir a carne. Se mesmo assim desejar fazê-lo, faça devagar. Respeite sua natureza.

5. Assim que você descobrir seu animal guardião, faça-lhe pequenos agrados, como usar sua imagem em bibelôs, roupas ou bijuterias. Animais guardiões são vaidosos, gostam de ser vistos e lembrados (e quem não gosta?). Quanto mais você mostrar que se lembra dele, mais ele se afeiçoa a você.

6. Depois de despertar o animal totem, faça alguns rituais eventuais para reconectar. Para nós que vivemos em cidade, é necessário.

7. Por último, exercite sempre um respeito e um carinho profundo por todos os animais (e não só pelo seu). Se comprou esse livro, você já deve fazer isso. Mas é sempre bom lembrar. Nossa memória às vezes nos prega peças e esquecemos coisas básicas...

8. Procure colocar mais natureza em sua vida. Não precisa se mudar para um cabaninha no meio do mato, nem todos precisamos fazer isso, nem todos desejamos fazer isso. Mas saiba seguir o caminho do meio. Pise no chão, coma frutas, abrace árvores... Deixe a natureza fazer parte da sua vida. Faça parte da vida da natureza.

Alguns Animais Guardiões

O Lobo

Com a fama de mau perseguindo-o durante toda a Idade Média, os lobos foram caçados e mortos, até beirarem a extinção. A coisa mais perigosa do mundo é a ignorância, por isso sempre lhe digo para estudar, ler e questionar, seja lá o que for. Em várias culturas, eles eram ligados à bruxaria e acreditava-se que bruxas podiam se transformar em lobos. Da mesma forma, em alguns lugares, acreditavam que vampiros podiam assumir a forma lupina. O fato é que o lobisomem é um velho conhecido da humanidade e quando se alia a desinformação ao medo desesperado, faz-se uma salada de boatos e confusões.

O lobo é um dos principais representantes da ligação do homem com a natureza. Se um dia, e que a Deusa nos livre dessa tragédia, os lobos forem totalmente extintos, nossa espécie também entrará em profunda decadência. Algumas espécies são extintas naturalmente porque não há mais função para elas aqui, como os seres pré-históricos. Mas espécies que se extinguem pelas mãos do homem, sempre movido pelo egoísmo e ganância, partem antes do seu tempo e nos deixam um vazio tenebroso. Muitos dos problemas humanos hoje derivam da falta de algumas espécies. Por pouco não perdemos o lobo...

O lado negativo do lobo assombrou mentalidades da Antiguidade. Na mitologia greco-latina, a loba de Mormoliceu, ama-de-leite de Aqueronte, era usada para assustar as crianças. O conto europeu de Chapeuzinho Vermelho também nos deixa o legado de temer o “lobo mau”, nos fazendo crer que não há outro lobo, senão o mau. Hades, o senhor dos Infernos, se utiliza de uma capa de pele de lobo. O deus da morte dos etruscos é representado com orelhas de lobo. Nos tempos negros em que se sacrificavam humanos a Zeus por melhores colheitas, o deus assumia a forma lupina. Enquanto os bruxos e bruxas se transformavam em lobos para irem aos Sabás, na Espanha o lobo era conhecido como a montaria dos feiticeiros. Na mitologia nórdica, Fenrir é o lobo gigante, um dos mais implacáveis inimigos dos deuses. Sua corrida é tão poderosa que somente a magia dos anões pode detê-lo (eles se utilizam de uma fita mágica que ninguém pode romper). Na mitologia Egípcia, Anúbis é chamado de Impu, “aquele que tem a forma de um cão selvagem”. Em Cinópolis, é venerado como o deus dos infernos. Da mesma forma, os algonquinos (povo indígena do Sul do Canadá) veem o lobo como uma criatura intermediária entre a natureza divina e humana, senhor do reino dos

mortos no Ocidente.

Para muitos povos, o lobo se tornou assustador por seu papel de psicopompo. E você pergunta o que diabo é isso. Psicopompo é como a mitologia antiga chama o condutor das almas dos mortos, título de Hermes, Caronte, Apolo, Orfeu e Anúbis, dentre tantos outros. Ora, a morte sempre assustou o homem! Era o sinal de que seu tempo acabou e que ele não fez metade do que deveria ter feito. Era a sensação de ver o fim do Fantástico! O fim de semana acabou, a segunda-feira vai cobrar suas obrigações logo de manhã e você se dá conta de que não fez o dever de casa! É assim que muita gente se sente com a morte. Não é só o medo do desconhecido, é o medo de ver um professor de braços cruzados batendo o pezinho na sua frente, enquanto você tenta explicar porque não deu tempo de fazer seu dever de casa (ou que seu cachorro comeu!).

O lobo e sua goela negra é o símbolo do fim, da passagem e dos perigos. Para os peregrinos muçulmanos, ele é um dos obstáculos em seu caminho para Meca, podendo assumir a forma bestial e monstruosa da besta do Apocalipse. Mas será que o lobo é tão mau?

A verdade é que o lobo representa nossa ligação com a natureza e com a magia. Vivendo na floresta, ele despertava o medo de se cruzar a linha entre o conhecido e o desconhecido, representado tanto pela vida e morte como pelo físico e espiritual. Não é absurdo que ele tenha sido ligado às feiticeiras e bruxos. É natural que eles acompanhassem as almas que reconhecessem sua natureza mágica.

Apesar do lado ruim do lobo ter sido o que ficou na memória do povo, ele também esteve presente na mitologia como guardião, guerreiro, herói e companheiro, nosso ancestral mítico. O criador das dinastias chinesa e mongol é o lobo azul celeste. Por sua força e ardor no combate, ele é lembrado e usado como alegoria até hoje pelos povos turcos, graças a Mustaha Kemal, que se autodenominou Ataturk, Pai dos Turcos, recebendo de seus aliados o sobrenome de Lobo Cinzento. Ao seu lado, o povo turco combateu bravamente na tentativa de recuperar sua identidade, ameaçada pela decadência do império otomano. Não era a primeira vez que a figura do lobo foi usada para este fim. Seu ancestral mítico, Gêngis Khan, o Lobo Azul, era a manifestação da luz uraniana (raio). Sua união com a corça-branca ou ruiva (representante da terra) dá a este povo a lembrança se sua origem nascida da ligação entre o céu e a terra. Muitas culturas e religiões fazem essa analogia (união entre céu e terra). O próprio Hércules é um fruto

da divindade com um humano. Jesus Cristo também.

Para a China, a estrela Sírius é o lobo celeste, guardião do Palácio celeste (Ursa Maior). No Japão, ele é invocado para guardar locais. O simbolismo da proteção também surge na loba de Rômulo e Remo, que também remete à fecundidade. Na Sibéria, Turquia, Anatólia, a loba é invocada para dar fecundidade às mulheres.

O lobo traz em si a magia e o desconhecido. Ao mesmo tempo, ele representa o sentido de união e amizade. Lobos caçam em grupos e, como os cães, gostam de brincar. São fiéis. Possuem apenas um parceiro para toda a vida. Não uivam pra Lua, apenas uivam. Uivam pra marcar o território, para lamentar uma perda, para pedir ajuda ou simplesmente por diversão. Atualmente, cada vez mais pessoas simpatizam com a figura do lobo. É um efeito colateral da espiritualização da humanidade, que quanto mais se volta para a luz do conhecimento, mais se afasta da escuridão da ignorância.

O lobo possui a ferocidade quando protege. Por isso é tão temido. Pode realmente ser uma fera assassina se o que ele guarda for ameaçado. Por isso é tão difícil atacar pessoas com esse animal como totem. É um dos melhores guardiões e companheiros que alguém pode ter. Magicamente, ele é o mestre, o professor, o que guarda segredos ancestrais que só compartilhará com os que não tiverem medo.

Ele é chamado em rituais para ajudar em questões de aprendizado e é o símbolo do amor e do relacionamento harmonioso. Sua ligação com a Lua ajuda no combate ao medo e à síndrome do pânico. Gente! Nada pior do que sentir medo! Viver com medo o tempo todo então, torna a vida um padecer! Somos bombardeados todo santo dia com notícias de violência, no país, na cidade, no mundo, no vizinho. Algumas pessoas nem conseguem mais sair de casa! Esse medo todo faz muito mal, pois não se pode manter alguém no limite o tempo todo. Uma hora, ela surta! Trabalhar com o lobo ajuda a vencer esse medo, a confiar nos instintos e a viver em equilíbrio. Sua ferocidade também é útil quando precisamos lutar contra pensamentos e/ou sentimentos que nos fazem mal (essa é a maior das batalhas, acredite).

O espírito do lobo nos ajuda a conquistar nosso lugar, a defender nosso espaço. Ele também é um excelente guia e guardião em viagens, sejam terrenas, sejam astrais ou espirituais. Ele é geralmente o animal totem de líderes espirituais, motivadores, professores, instrutores, consultores e pessoas que precisam guiar ou ensinar outras. Ele dá visão criativa, leveza de espírito, ajuda a combater conflitos entre familiares, amigos ou colegas de

trabalho. É também o animal da esperteza e do amor romântico, da fidelidade e da habilidade de liderar.

A Coruja

Eu me lembro de uma antiga fábula que minha mãe contava (e ainda conta) sobre a coruja e o caçador. Ela se encontrava com ele e lhe pedia que não matasse seus filhos. Ele perguntou como poderia reconhecê-los e ela lhe disse que era uns seres lindos, muito bonitos, que ele logo os reconheceria pela sua beleza. Mais tarde, a coruja chorava seus filhos diante de um caçador surpreso que lhe perguntava: “Mas você não disse que eram bonitos??? Estes são feios!”

Com essa imagem que nos passaram, a coruja ficou com essa fama de feia e desengonçada e poucos de nós viram uma coruja ao vivo e à cores para desmentir. Num passeio que fiz em Araruama com meus amigos, saímos numa manhã para ver a natureza. Estávamos numa casa no meio do nada, só tinha natureza mesmo pra ver. Havia um tronco seco diante de mim e achei-o intrigante. De repente, o tronco olhou pra mim! Uma coruja enoorme (devia ter um metro) me olhou e me encarou com aqueles olhos amarelos. Eu estava sozinha e a uns dois metros dela. Ficamos ali nos olhando em surpresa. Ela deve ter me achado um ser esquisito, mas que ser lindo ela era! Imediatamente lembrei de todas as coisas ruins que me falavam sobre corujas e pensei comigo: “Que maldade! Este animal é lindo!!!” Alguém me chamou e ela levantou voo, se tornando maior ainda de asas abertas. Alguns amigos ainda chegaram a tempo de vê-la partir e lembro que alguém disse: “Nossa!!! Que bicho enorme!”

Nossa amiga emplumada foi, como nós, seres encantados, muito maltratada nesses últimos séculos. Ligada às bruxas e ao submundo, a coruja, assim como o lobo, foi caçada e morta à exaustão. Ela tinha uma (equivocada) fama de ladra e é considerada avatar da noite, comandando as tempestades, a chuva e o inconsciente.

Ela está relacionada com a Lua e é a ave de Atena (Minerva). Ela revela pelo reflexo e por isso está sempre ligada aos adivinhos. É um excelente animal para fortalecer a vidência, pois ela pode ver claramente nos domínios da Lua. Na mitologia grega, ela é representada com Ascáfalo, filho da ninfa da obscuridade com Aqueronte. A coruja é a dedo-duro que viu Perséfone (Prosérpina) deliciando-se com um fruto do inferno (uma romã). Por ter sido dedurada, Perséfone perdeu de vez as esperanças de poder retornar ao mundo da luz.

Possuir uma coruja em casa afasta os mal-espíritos e as energias negativas. Mas, como fica complicado ter uma de verdade, colocar uma bela representação também atinge o efeito desejado. Como foram ligadas à bruxaria e à magia durante muitos séculos, as corujas acabaram tornando-se mascotes queridas da bruxarada moderna e é muito difícil entrar na casa de um mago e não encontrar uma representação desta ave.

Existe também a crença de que uma coruja, para dar sorte e trazer bons fluídos, precisa ser ganha ou achada, nunca comprada. Isso tanto vale para as verdadeiras (o que é difícil, pois comercializar esta ave é proibido pela lei de proteção à fauna silvestre), quanto para suas representações. Apaixonar-se por essa misteriosa e exótica ave não é assim tão difícil. Muitos até resolvem não ter uma, mas sim muitas “corujinhas” em casa e acabam fazendo uma coleção. Coleção esta que, na maioria dos casos, obedece à crença de que uma nova aquisição tem de ser presenteada. Afinal, é muito melhor ter várias “corujinhas” dando sorte do que apenas enfeitando.

A coruja pode ser considerada um animal de simbologia polêmica. Alguns povos acreditavam que este misterioso pássaro noturno trazia bons fluídos, enquanto a grande maioria a associava à morte e aos espíritos que assombram à noite. Em tribos da África, uma coruja por perto significa que há um bruxo na comunidade. Uma espécie de pai de santo que viaja de tribo em tribo para caçar bruxos é chamado e então, através de versões variadas de radiestesia, ele descobre o bruxo, que será expulso da tribo, perdendo sua casa (na verdade, seu barrado, oca, ou o que quer que seja). Os caçadores de bruxos que realizam este trabalho seguem os passos de pais e ancestrais que faziam o mesmo. Antigamente, o bruxo ou bruxa acabava mesmo era morto, de uma forma bem desagradável, mas como hoje somos todos muito mais tolerantes, ele é só chutado pra longe. Nem todos os caça-bruxos são tão radicais. Muitos deles pedem, depois de conversar com o bruxo, que o deixem ficar, pois ele promete não usar mais de bruxaria. Dependendo do chefe da comunidade, o homem ou mulher pode ir ou ficar. Em geral, os bruxos dessas regiões se utilizam de magia para dormir com uma mulher que não podem ter, se vingar de vizinhos ou roubar o par de outra pessoa.

Como existem corujas espalhadas pelo mundo todo, inclusive no Pólo Norte (são mais de 120 espécies diferentes, e no Brasil encontramos 18), muitos povos e regiões desenvolveram suas próprias crenças em torno desta ave soturna. Seus grandes olhos atentos e sua nítida esperteza provavelmente foram os atributos para associá-la à deusa da sabedoria, Atenas (Minerva), na

Grécia antiga. Lá a coruja era considerada, sagrada pois era símbolo de coragem e sabedoria.

Mas para a maioria dos povos antigos (alguns não tão antigos assim), seus hábitos noturnos, seu olhar penetrante e seu piado arrepiante a transformaram num animal ligado às trevas. No Egito antigo, a coruja significava o frio, a noite e a morte, enquanto na Sibéria acreditava-se que a coruja expulsava as almas das mulheres mortas de parto que voltam para perseguir os vivos.

Foi na Europa da Idade Média que a coruja provavelmente mais sofreu, pois era costume pregá-la na porta do celeiro, ou pendurá-la viva, pelos pés, numa árvore próxima para proteger do mal ou afastar os feiticeiros. Também durante a inquisição eram queimadas vivas, pois acreditavam ser ligadas às bruxas. Sim, a Humanidade é burra.

Já para os astecas a coruja era um animal simbólico do deus dos infernos (da mesma forma que a aranha). Era representada como a “guardiã da casa escura da terra” e era associada à morte. Também para os índios americanos (ainda nos dias de hoje) a coruja é uma divindade da morte e guardiã dos cemitérios.

Ao contrário da sua natureza caçadora e arisca quando selvagem, a coruja torna-se mansa quando criada em cativeiro, principalmente se for cativa desde filhote, aceitando alimentos da mão do dono.

Muito do que se dizia da coruja era baseado em teorias malucas de pessoas assustadas. Como disse, cada um terá seu animal totem, seus guardiões e não há nenhum animal que mereça sofrer por ser o que é. A coruja só assusta os que têm medo do escuro, pois têm medo do desconhecido. Para os outros, ela é uma excelente companheira.

Você sabia?

Em escavações da civilização pré-incaica *chimu*, localizada no que hoje seria o Peru, foi frequentemente encontrado, no material funerário dos túmulos, um punhal de sacrifício em forma de meia-lua, com a representação de uma divindade metade humana e metade coruja em cima. Os índios americanos *apaches* possuíam na sua mitologia a lenda de um terrível monstro canibal, que petrificava sua presa só com o olhar, chamado *Grande Coruja (Big Owl)*. Em algumas regiões, ouvir o pio da coruja significava morte na vizinhança. Nos arredores de Châteaubriant, uma região da França,

acreditava-se que, depois de sua morte, as solteironas se transformavam em corujas e gritavam à noite. Ao contrário do que se pensa, a coruja não é cega durante o dia. Na verdade seu campo de visão é maior que o das outras aves e sua pupila se dilata para aproveitar ao máximo a luz, como faz a do gato. A coruja é capaz de virar a cabeça num ângulo de 180° (isso dá uma visão ampla, o que fornece oportunidades de analisar todos os lados de uma questão, fato que comprova sua sabedoria).

O Jaguar

O jaguar é um animal muito vívido nas crenças dos povos da América do Sul. Para os índios iurucarés do Brasil, o último jaguar viu sua família ser exterminada por um herói humano que vingava a morte de sua própria família. Ele sobe em uma árvore e pede socorro ao Sol e à Lua. O Sol não lhe dá ouvidos, mas a Lua o acolhe e ele se esconde nela. Desde então, os jaguares são noturnos.

Para os tupinambás, também no Brasil, o jaguar é uma divindade celeste. No céu, ele mantém sua morada e possui duas cabeças, uma para devorar a Lua e outra para devorar o Sol. Assim, eles explicam os eclipses. Eles acreditam que no fim do mundo, o jaguar descerá à terra e caçará os homens. Bem feito! Espero que comam todos! Essa mesma crença também faz parte da cultura de povos indígenas da América do Sul, Peru, Bolívia, Equador, Guianas, Colômbia (chanés e uitotos), Xingu (os baicarís), Brasil (tupis-guaranis, caraíbas) e na Guiana Venezuelana (makusis e warais).

Assim como o lobo e outros animais mais ferozes, o jaguar (conhecido também como onça e pantera) foi caçado e mutilado até à quase extinção. Hoje, ainda é um sacrifício impedir a matança, pois ainda existem pessoas que acham legal vestir casaco de pele. Seu poder na mitologia dos antigos astecas, incas e maias era grande, servindo como guardião (entre os índios da América Central, quatro jaguares míticos guardam as quatro vias de acesso da aldeia, pois são conhecidos como os guardiões dos campos de milho).

Quando chegou a terceira idade Maia-Quiché (que corresponde à agricultura), os cultos lunares ganharam força. Nesse período, o jaguar representa a deusa lua-terra. Nos antigos manuscritos maias e mexicanos, a deusa lua-terra era representada com garras de jaguar. Para os maias, o jaguar representa as forças internas da terra. Deus do número Nove, é também senhor do submundo, assumindo por vezes a função de guiar a alma para outros mundos. É também o senhor das montanhas, do eco (e logo, do retorno de tudo), dos tambores de chamada e dos animais selvagens.

Um animal que sempre lhe faz simetria é a águia. A associação entre esses dois animais é muito comum, sendo que um representa as forças do céu e outro as forças da terra. O jaguar também representa o dom da clarividência de espíritos noturnos (em muitas tribos do Brasil, ele é representado com quatro olhos). Ele também é o herói que deu o fogo ao homem, dando

também o dom civilizador para o nascimento das indústrias (em especial as de tecelagem de algodão). O interessante disso é que o jaguar não ensina o homem a usar o fogo. Ele é o guardião do fogo.

O trabalho místico com este totem ajuda a vencer o medo, adquirir coragem e a redescobrir os instintos. É um ótimo animal para trabalhar a energia sexual, sendo um bom solucionador de problemas nessa área. Ele também dá clarividência e abre as portas dos mistérios, permitindo que a pessoa ouça mensagens de outras dimensões. Indicado especialmente para quem sofreu traumas sexuais ou sofre de bloqueio nessa área. É o totem do renascimento, da disciplina, força e proteção.

O Golfinho

O deus Apolo, segundo o hino homérico, encarna sob a forma de um golfinho para chegar às costas de Crisa, que lhe abrem a rota de Delfos. Honrado como um deus em várias culturas, até Jesus Cristo já foi simbolizado por este mamífero.

Seu simbolismo está ligado à transformação, às águas, à inteligência, à agilidade, à liberdade e ao bom humor. Este animal é extremamente inteligente e, quando desvendarmos o mistério de sua linguagem, vamos bater papos divertidíssimos com ele. Há relatos de golfinhos que salvam homens que estão a se afogar, o que reforça a ideia de que há uma profunda ligação dos golfinhos com o homem.

Essa ligação é retratada em antigas culturas, onde o homem aparece em obras de arte a cavalgar um golfinho. Ele também exerceu o papel de guia no reino dos mortos, como a maioria dos animais e surge em diversas lendas como salvador de inocentes e heróis (como a história de Arião (contada por Plutarco), que se lança ao mar para não ser morto por marujos assassinos, e é salvo e inspirado por golfinhos antes que seu corpo atinja o fundo).

Uma outra lenda conta a história de Dionísio que conseguiu um navio para ir a Naxos. O navio, no entanto, tomou o rumo da Ásia, pois os piratas pretendiam vendê-lo como escravo. Dionísio, então, transformou os remos em serpentes, encheu o navio de hera e fez com que flautas invisíveis tocassem. Os piratas, que tinham enchido a cara e já estavam completamente doidões, apavoraram-se e se atiraram ao mar, onde se transformaram em golfinhos. Os antigos acreditavam que era por isso que os golfinhos são tão amigos do homem e se esforçam por salvá-lo em naufrágios. São os piratas arrependidos...

Golfinhos são espíritos muito (MUITO) evoluídos e, se pararmos de matá-los, ainda vão nos ensinar muita coisa. Sua magia é de sociabilidade, simpatia, diversão e amor incondicional. Ele ajuda a promover curas através do amor. Pois é, parece meio brega dizer isso, mas o amor cura a maioria das doenças. É uma energia muito poderosa, mais poderosa que qualquer outra e você já deve ter visto filmes o bastante pra perceber que por trás de tudo sempre há o amor. Quanto ao ódio, nada mais é que o amor que ficou doente e enlouqueceu. O espírito do golfinho trabalha a pureza, o amor perfeito, a inocência e a agilidade, ajudando-nos a nos libertarmos e a sermos crianças

de novo. O fato de ele poder mudar de direção e fazer seu próprio caminho, de poder saltar como se voasse, ajuda a despertar a nossa liberdade interior e nosso senso de diversão para chegarmos onde desejamos.

Algumas pessoas esquecem que não podem viver sem se divertir e se escravizam numa rotina. Acho que é algo típico dos humanos essa mania de querer que todos os dias sejam iguais. A maioria das pessoas consegue transformar até a diversão em rotina. Quando as coisas saem dos eixos, elas surtam, pois não estão acostumadas com mudança. A capacidade de mudar é nosso maior poder. Podemos nos adaptar e sempre podemos escolher. Não precisamos nos manter no caminho errado porque foi nossa primeira escolha. Podemos mudar de caminho. O golfinho nos ajuda não só a ver caminhos diferentes (oportunidades onde outros só veem obstáculos), mas também nos ajuda a criar caminhos novos. Ele é o derrubador dos limites, o símbolo da liberdade.

O fato de seu ambiente ser o mar, o maior símbolo do lado emocional, lhe confere também o poder de quebrar amarras emocionais. O golfinho passeia tranquilamente no profundo mar azul ou salta artisticamente em direção ao céu. Ele nos ajuda a conviver com nossas emoções, sejam boas, sejam ruins. Traumas emocionais, medo de amar, insegurança, medo de arriscar, síndrome do pânico, depressão, tudo isso encontra a cura com a ajuda deste animal guardião. O golfinho nos ajuda a passar levemente pela vida e a nos divertir, mesmo quando o mar está meio revoltado. Ele também inspira a solidariedade e a amizade verdadeira. Sua ligação com a humanidade nos religa com nossos irmãos. Não é incrível que um animal precise lembrar aos humanos que são irmãos?

A Borboleta

A Psicanálise moderna vê a borboleta como símbolo do renascimento. Praticamente todos os antigos povos fizeram a ligação da borboleta com o espírito. Animal do Sol e do dia, a borboleta, no bater de suas asas, traz a leveza e a mudança, visível em suas cores e em seu trajeto incerto. Uma hora ela está aqui, na outra está lá, nunca se sabe onde ela vai pousar e tampouco se imagina que lagarta estranha ela deve ter sido.

No conto irlandês Corte de Etain (*Tochmarc Etaine*), o deus Mider tem uma deusa como esposa e ela é o símbolo da soberania. Quando ele se casa pela segunda vez, no entanto, a nova esposa ciumenta transforma a primeira esposa numa poça d'água. Tempos depois, sai dessa poça uma lagarta que se transforma numa borboleta púrpura enorme e belíssima. Seus atributos são mágicos, pois seu perfume sana a fome e sede e sua beleza inebria. De suas asas caem gotas que são capazes de curar toda doença e sua voz é doce. Primeiro Mider e depois Angus Mac Og a recolhem e a protegem.

A lenda celta se repete em outras versões e roupagens pelo mundo afora e, em geral, a ideia de renascimento é uma constante. O renascer, o florescer, a alquimia milagrosa da borboleta que tem um triplo e estranho ciclo de vida – primeiro como lagarta, depois como crisálida e finalmente como borboleta – sempre levou o homem a pensar sobre a grandeza da alma. Não é surpresa que a presença da borboleta seja ligada aos espíritos, às almas dos guerreiros, à transmigração da alma.

O poder mágico da borboleta dá leveza para superar momentos de mudança e transformação. Ela confere a capacidade de mudar de direção e voar acima das coisas comuns, elevando o espírito acima das coisas mundanas. Em suma, ela lhe dá uma outra visão do mundo, mostrando-lhe que nada é realmente tão sério quanto parece ser. Nem mesmo a morte, que quando chega para a lagarta, apenas a torna mais bela e mais livre. O espírito da borboleta também confere cor e graça, beleza e simpatia. Ela ajuda nas viagens astrais, no aumento da consciência, dá clareza mental e inspiração, sendo uma boa companheira para os que desejam abrir suas asas sem medo de ofuscar o mundo com suas cores.

O Elefante

Este guardião nos guia pelos caminhos ancestrais, despertando memórias adormecidas. Na verdade, o que estamos fazendo aqui ao trabalhar com rituais xamânicos é justamente isso. Tentando resgatar o que perdemos ao longo dos séculos. O espírito do elefante é especialista nisso.

Apesar de ser lembrado no Ocidente como um ser pesado e lerdo, o elefante tem uma posição de destaque no Oriente. Montaria de reis e sobretudo do deus Indra, a divindade das tempestades, é considerado em toda Ásia como símbolo de estabilidade e imutabilidade. Com seu poder real, uma vez que só nobres o montavam, era capaz de invocar a paz e prosperidade a todos os que precisavam. Por toda a Índia ecoa ainda hoje uma frase repleta de fé: *“o poder do elefante proporciona àquele que o invoca tudo que se deseja”*.

O elefante real carregava em sua cabeça, na altura do 3º olho, uma imensa joia de grande valor. Acredita-se que esta raridade possuía o brilho dos raios, uma vez que o animal é a montaria do deus das tempestades. Na Tailândia, Laos, Sião e Camboja (Kampuchea) por exemplo, o elefante branco é diretamente relacionado à chuva e à boa colheita.

Ganesha, o deus-elefante hindu, é representado por uma figura de ventre grande, dotado de quatro braços, com corpo de homem e cabeça de elefante. Na vida espiritual, Ganesha, deus hindu da Ciência e das Letras, abre os caminhos e protege contra inimigos astrais e energias negativas. Na vida material, protege dos obstáculos que impedem o indivíduo de alcançar o sucesso. Por isso é sempre bom possuir uma imagem da divindade para a proteção da casa e de seus habitantes. Mas não é apenas a figura de Ganesha que pode trazer bons fluidos para a sua casa. Possuir uma imagem de elefante também pode atrair fartura e prosperidade para os donos dela.

Uma das versões para o nascimento de Ganesha conta que ele era o filho do deus Shiva e da deusa Parvati, Ganesha nasceu quando o pai partira para uma longa batalha. Depois de muitos anos, Shiva retornou para casa. Quando estava há apenas alguns metros do lar, Shiva avistou Parvati brincando com um jovem bonito e forte na lagoa. Enciumado, desembainhou sua espada e cortou-lhe fora a cabeça. Ao ver o sofrimento da esposa, Shiva compreendeu o grande erro que acabara de cometer. Desesperado, olhou ao redor e avistou um enorme elefante. Sem pensar duas vezes, decepou-lhe a

cabeça e colocou-a sobre os ombros do filho morto, fazendo-o voltar à vida. E assim o jovem Ganesha tornou-se o deus-elefante.

Corresponde ao elemento terra e à cor ocre/marrom. É também símbolo da fidelidade, da castidade e pureza, da unidade familiar e da devoção. Veja que interessante este texto de Plínio, o Velho e Elien:

“Quando brilha a Lua Nova, os elefantes, segundo ouço dizer, movidos por uma espécie de inteligência natural e misteriosa, carregam ramos, recentemente arrancados às florestas por onde passam, erguem-nos e, com os olhos voltados para o céu, agitam brandamente estes galhos, como se estivessem dirigindo uma prece à deusa, a fim de que ela lhe seja propícia e benévola.”

Na Índia e no Tibete, o elefante é considerado como o suporte do mundo (assim como o touro, a tartaruga e o crocodilo). É visto em muitas culturas como um animal do cosmos, pois sua forma arredondada é apoiada por quatro colunas, ou seja, uma esfera sustentada por quatro pilares (o mundo, os quatro elementos, sacou?).

Há uns poucos lugares onde o elefante não é bem-quisto, como os ibos da Biafra, os ekois, que imitaram os cultos do Ekkpe (algum lugar ao leste da Nigéria). Bom, nesse lugar, longe pra caramba, as pessoas veem o elefante como um símbolo de feiúra e violência. Na África, no entanto, o elefante é símbolo de prosperidade, sabedoria e longevidade.

A magia despertada por este animal é profunda e destinada a espíritos com certeza bem antigos. Este guardião o ajuda a lembrar antigos segredos, dá prosperidade, confere sabedoria e auxilia nos estudos. Ele também inspira o amor próprio, o amor leal a uma pessoa, um grupo (família, amigos, etc...) e confere coragem e força para defender os que estão sob sua proteção e amor. Ele é também muito útil em trabalhos de cura e dá vida longa aos seus protegidos.

O Pavão

Uma lenda sufi (provavelmente de origem persa) diz que Deus criou o Espírito na forma de um pavão e mostrou sua imagem no espelho da Essência Divina. O pavão, tomado por um temor respeitoso, deixou cair algumas gotas de suor e dessas gotas, todos os outros seres foram criados. Quando o pavão desdobra sua calda, é o desdobramento do Espírito que toma lugar.

Você já viu um pavão de perto? Cara! É um espetáculo! Quando a cauda dele se abre em um leque de todas as cores, você abstrai e até esquece que é um animal que está ali, pois há algo de divino e mágico nele.

O pavão, apesar da grande beleza, evoca mais do que isso. Sua cauda lhe deu o nome de animal dos cem olhos e é um símbolo solar. Sua cauda aberta simboliza a Roda. É o símbolo da beleza e da transmutação. Na Índia, acredita-se que as cores de sua magnífica cauda são produzidas através da transmutação dos venenos ingeridos, dando assim o simbolismo forte de alquimia (transformar negativo em positivo) e de imortalidade (o bicho toma veneno e fica ainda mais bonito pelo seu teor mágico). Também na tradição cristã o pavão é o símbolo da roda solar e, por causa disso, da imortalidade. Sua cauda lembra um céu estrelado.

Seu poder místico evoca um sentido de totalidade (pois reúne todas as cores no leque que é sua cauda). Como essas cores aparecem e desaparecem em um piscar de olhos, conforme o pavão abre e fecha seu leque, ele representa a fragilidade das manifestações mágicas, que uma hora podem ser vistas, e no momento seguinte, desapareceram. Não é que elas sumiram. Elas estão lá, nós é que não podemos mais vê-las.

Todos os animais possuem um ponto fraco que também pode ser nosso. Quando eles aparecem, podem estar mandando uma mensagem de que estamos agindo de forma errada. É claro que você saberá o que seu animal quer dizer muito melhor do que eu, mas você sempre poderá saber mais se informando sobre seu animal. O pavão, por exemplo, leva anos até ter uma bela cauda e poder desfilarem para que as fêmeas o escolham como par. A fêmea sempre escolhe os de cauda mais bonita, pois se estão bonitos e grandes, é porque foram inteligentes o bastante para sobreviverem até ali. Mas se a cauda cresce demais, eles se tornam desajeitados e pesados e viram presas fáceis de predadores naturais. Por isso, o pavão é também um animal de equilíbrio.

Misticamente falando, o pavão pode ajudar muito quem busca graça, beleza e exuberância, sendo um ótimo animal para quem vai estrear peças, danças e coisas cujo visual seja importante. Ele confere o poder de ocultar o que você não deseja mostrar, quando for necessário.

O Búfalo

O lado mais selvagem do boi surge em diversas culturas como animal sagrado. Mais rústico e pesado, é a montaria e o emblema de Yama, divindade hindu da morte. No Tibete, o espírito da morte é representado pela cabeça de um búfalo. Em contrapartida, entre os gelugpas (seita dos barretes amarelos), Bodhisattva Manjushri, destruidor da morte, é representado igualmente pela cabeça de um búfalo. No Vietnã, os povos das montanhas sacrificam um búfalo como ato religioso fundamental. Este animal é respeitado como um humano por lá e sua morte, como muitos dos sacrifícios de animais, o transforma num importante enviado que vai agir como intercessor entre o povo e os espíritos superiores.

Trabalhando com o Búfalo adquirimos a força selvagem para lutar pelos nossos ideais. Enquanto que o Boi nos dá conformidade e paciência num trabalho contínuo, o Búfalo nos dá vigor e foco, além de uma determinação incrível para conquistar um objetivo. Indicado para pessoas de índole mole, ou que vivem um momento de desânimo e cansaço.

O Corvo

Quando era pequena, vi *A Profecia II*, onde um corvo negro acompanhava as desgraças do filme (e eram muitas!). Numa das cenas, uma pobre jornalista inocente (existe isso?!) é atacada pelo corvo que a bica e ela, desesperada, vai pra estrada e morre atropelada por um caminhão Scania do tamanho de um trem. Isso me fez ter medo de caminhões até hoje. Estranhamente, não tenho medo de corvos.

Essa ideia do corvo como um mensageiro do diabo é nova. Quer dizer, comparativamente falando, claro. Excetuando-se algumas culturas, como a indiana, onde o Mahabarata compara os corvos a mensageiros da morte, a noção do corvo como ave agourenta é típica da Europa, nos últimos tempos. Por incrível que pareça, na maioria dos outros lugares, seja no Oriente ou Ocidente, o corvo tem um simbolismo positivo.

No Japão e na China, ele representa o amor e a gratidão filial, uma vez que o corvo alimenta seus pais, dando um grande exemplo a ser seguido pelos humanos. No Japão ele é também um mensageiro divino. O corvo vermelho é visto como bom agouro, anunciador das vitórias e sinal de suas virtudes. Já na China, o corvo é um animal solar, cuja lenda teria passado ao Xintô. Na lenda, dez corvos levantam voo da amoreira para trazer a luz ao mundo, mas Yi, o bom arqueiro, abate nove com suas flechas. Se não tivesse feito isso, o mundo arderia em tanta luz.

No Gênesis, o corvo ganha o símbolo da perspicácia, ao ser solto por Noé depois de quarenta dias. O corvo foi e voltou, esperando as águas baixarem, porque ele não era burro. Assim como na China e no Japão, na Grécia o corvo também é um animal solar, consagrado a Apolo.

Para os celtas, o corvo era figurinha frequente em suas lendas, geralmente com papel profético. Pseudo-Plutarco interpretou o nome de Lyon (Lugdunum) como Colina do Corvo, e não Colina de Lug. Essa interpretação provavelmente foi baseada em tradições gaulesas, pois o voo de um corvo teria indicado aos fundadores onde construir a cidade. Os corvos aparecem ainda destroçando gauleses nas lendas de Arthur e como animal sagrado na Gália. Na mitologia germânica, eram os pássaros favoritos de Wotan. Na mitologia escandinava, dois corvos estão pousados no trono de Odin. Um é Hugin, o espírito, o outro, Monnin, a memória. O trono de Odin possui também a companhia de dois lobos. Os dois corvos representam o princípio

da criação, enquanto os lobos representam o princípio da destruição.

Na América do Norte, a personificação do trovão e do vento é frequentemente um corvo, cujas asas que batem geram o vento e a língua cria o relâmpago. Na mitologia maia, ele é o mensageiro do deus do trovão e do raio, enquanto na África do Norte, os likubas e likualas do Congo o veem como uma ave que alerta os homens dos perigos que se aproximam. O corvo é também o símbolo do isolamento voluntário daquele que resolveu se retirar para um mundo superior, assim como um símbolo de esperança, pois, segundo Seutônio, o corvo repete sempre “crás, crás”, que quer dizer “amanhã, amanhã”.

Assim, basta ir um pouco além para ver no corvo a figura de um animal sagrado que guia almas (é também um psicopompo), civiliza, faz o papel de mensageiro divino e penetra, sem se perder, os mistérios das trevas. Não é à toa que é uma ave ligada aos bruxos e magos.

Animais domésticos

Como já explicado, um animal doméstico não costuma ser o animal totem de alguém. É, em geral, uma ponte para o verdadeiro animal guardião. Isso acontece porque o animal que vive em companhia dos homens já está inserido demais em nossa vida e afastado da vida animal silvestre, representante da natureza selvagem que precisamos resgatar. Mas esses animais também possuem poder e habilidades específicas que podem nos ajudar em certos momentos e nada nos impede de pedir seu auxílio. Acontece também de ser mais fácil que esses animais domésticos nos enviem uma mensagem do que um animal silvestre. Assim, eles possuem o papel de mensageiros.

Quando minha cachorrinha Juliet morreu, eu a enterrei num cemitério de animais. Era um jardim grande com flores e três cães viviam ali com o casal que tomava conta. Quando fui escrever o nome dela na tosca lápide de cimento, a tristeza se abateu sobre mim e comecei a chorar, o mais discretamente possível, pois havia amigos comigo e sei que eles ficam mais tristes quando eu choro. Mas o adeus estava ali e eu quis abraçar novamente minha amiga. De repente, um dos cães que corriam e brincavam pelo jardim veio a mim e se enfiou suavemente embaixo do meu braço. Ele olhou pra mim e seus olhos estavam tão tristes, mas pareciam ter algum consolo, algo como “vocês se encontram de novo!”. Eu o abracei e ficamos ali por um tempo. Ainda sinto falta da Juju, mas a reação daquele cão pra mim foi como um bálsamo e jamais vou esquecer disso.

Às vezes – muitas vezes – vamos precisar de uma mensagem, um carinho, um sinal que não poderá ser entregue por um tigre de bengala. É aí que entram nossos companheiros de estrada.

A proximidade desses animais conosco também facilita na hora de retribuir um favor. Um mago ou uma bruxa wiccana que não presta nenhum serviço aos animais é quase um contra-senso. É uma das coisas que não são opcionais. E mais uma vez, lembramos: há muitas maneiras de se tornar presente na hora de ajudar. Cada um deve encontrar a sua.

O Gato

Animal muito ligado ao misticismo e às pessoas que estão envolvidas com a magia, o gato é um dos animais de simbologia mais controversas. Várias culturas o admiram, enquanto várias outras o temem. Não é novidade que a cultura católica o viu como o diabo durante a Idade Média, quando a aparição de um gato negro podia indicar uma bruxa no local.

Os celtas tinham lendas em que o gato figurava tanto como herói quanto como vilão. Para os budistas, o gato e a serpente eram criticados por não terem se comovido com a morte de Buda, mas se analisarmos bem, a reação dos animais pode ser um sinal de sabedoria, pois eles sabiam da continuidade de tudo, não vendo razão para se lamentar.

O gato é associado à Grande Deusa (divindade principal da antiga cultura pagã), portanto, ao ciclo: *Fecundidade – Fertilidade – Sexualidade – Água – Lua* (base da religião da Deusa). Essa associação foi feita devido ao fato dos olhos dos gatos brilharem à noite, de eles conseguirem se deslocar sem ruído, copularem abertamente e da cor de seus pelos variarem, como a cor da Lua, do branco ao vermelho e ao preto...

Dessa forma, ao possuir um gato, a feiticeira teria uma ponte com a Deusa que cultua. Para as bruxas, a cor negra, diferente do que os católicos pensam, não é uma cor negativa, nem tampouco é a cor do mal. Ao contrário, o preto é a cor que melhor canaliza as energias criadoras e melhor concentra o poder. Assim, o gato preto é o mais poderoso entre os demais.

Outra explicação, bem mais simples até para que as bruxas sempre tenham um gato preto, era a crença de que esses animais davam azar. Assim, na Idade Média, quando nascia uma ninhada, os gatinhos pretos eram sacrificados, pois ninguém queria criá-los. As bruxas, que tinham uma noção de que isso era uma tacanhice, adotavam sempre os que ninguém queria, ficando assim com os gatos pretos.

Mas essa predileção das bruxas pelos gatos fez com que eles ficassem em uma situação complicada... Para acabar com o paganismo, que era muito forte em certas regiões, qualquer coisa relacionada àquela religião foi considerada uma prática demoníaca pelos cristãos. E obviamente não foi diferente para os bichanos. Era comum queimarem feiticeiras com a sua mascote felina junto, ou mesmo queimá-lo sozinho, especialmente se fosse preto.

No Japão os gatos também eram temidos. Seu jeito dissimulado gerava desconfiança. Acreditava-se que eram capazes de matar as mulheres e tomar a sua forma. Para a cabala e o budismo, o gato é associado à serpente, e traz para o mundo o “pecado”. Essa simbologia do pecado o fez ser retratado em algumas vezes aos pés de Cristo.

Mas não eram só as bruxas que gostavam dos gatos. No Egito Antigo era considerado um animal sagrado, pois estava ligado à deusa *Bastet*, considerada deusa do amor e benfeitora da humanidade. Dessa forma, nenhum mal podia ser feito a este animal. Muitos eram mumificados depois de mortos e levados a *Bubástis*, a necrópole dos gatos. Conta uma lenda que os egípcios perderam uma guerra porque seus inimigos, sabendo deste amor pelos gatos, amarraram os bichanos em seus escudos e, por isso, não foram atacados.

Os gatos igualmente eram considerados sagrados na antiga religião germano-escandinava, pois a deusa Fréia (deusa do amor), possuía um carro puxado por gatos brancos. Na China os gatos eram considerados animais benfeitores, já que eram ligados a ritos agrários. Os celtas também possuíam um deus-gato. E *Diana/Ártemis*, da mitologia greco-romana, fugiu do Olimpo na forma de uma gata, por causa do ataque de *Tifão*.

O gato também é associado ao dom da clarividência e da divinação: talvez por isso as bruxas gostem de tê-los por perto, para que seus poderes se desenvolvam com maior facilidade. Partindo desse princípio, os senhores e senhoras das runas dos antigos povos nórdicos, usavam, durante sua função divinatória, sapatos de pele de gato e um gorro forrado de pele de gato branco.

Atualmente em nossa cultura o gato é visto como um animal positivo. É considerado o segundo animal de estimação preferido, perdendo apenas para os cães. Na França, alisar um gato dá sorte. E, ao contrário do que muitos dizem, o gato pode ser um grande companheiro de seu dono e trazer muito amor e alegria a uma casa.

Os seguidores da Deusa acreditavam que uma gata dentro do quarto de uma mulher que está tendo um filho ajuda no parto. Possuir um gato em casa traz equilíbrio à energia feminina e ao lado emocional e espiritual. Desta forma, caso não seja possível ter um bichano de verdade, uma representação já ajuda a obter os bons fluídos que este animal traz.

A função mágica do gato é despertar a visão para os mistérios, dando entendimento e clarividência. Também trabalha a graça e a sutileza, a

elegância e o charme. Invoca-se o gato quando queremos despertar ou aumentar também a intuição e a sabedoria. Ele ajuda a conquistar a independência, a liberdade. Sua habilidade de cair de pé pode ajudar seus protegidos a saírem de situações embaraçosas ou perigosas com rapidez e pose inacreditáveis. O gato também evoca sagacidade, reflexo rápido e engenhosidade, sabendo aguardar o momento certo para se lançar sobre seus objetivos. A sombra do gato, por outro lado, revela apreço pelo conforto e preguiça.

O Cão

Lembrado como melhor amigo do homem, o cão tem, na maioria das vezes, comido o pão que o diabo amassou. Isso se dá por antigas crenças em que o cão teria sido amaldiçoado por Deus, ou designado pelos deuses como guardião das portas dos infernos. Há uma série de povos que praticam magias envolvendo os cães, usando-os para descobrir assassinos ou para acompanhar seus donos pela estrada da morte.

Como guias dos campos da morte, os cães são diversas vezes associados a divindades que exercem essa função, como Anúbis, Thot, Hécate e Hermes. A figura do Cérbero, cão de três cabeças que guarda as portas do inferno, é famosa na mitologia. Da mesma forma, os germanos possuem seu genérico, um cão terrível chamado Garm, que guarda a entrada do Niflheim, reino dos mortos, país de trevas e gelo.

Cães já foram muito sacrificados por causa da ideia de que conheciam os caminhos do desconhecido. O fato do cão ver coisas que ninguém mais vê, assim como o cavalo, fortaleceu a crença de que eles são mágicos. No antigo México, cães “cor de leão” eram enterrados junto com seus donos ou sacrificados sobre suas tumbas para acompanhá-los até o paraíso. O cão cor de leão (os de pelagem amarela, o que inclui minha coleção de vira-latas amarelas) simbolizava Xototl, o deus-cão que acompanhou o Sol durante sua viagem por baixo da terra.

Essa ligação com a morte fazia com que as pessoas jogassem defuntos aos cães na Pérsia e na Bactria (país da antiga Ásia, situado ao Norte do atual Afeganistão... Será que quem nascia lá era chamado de bactriano? E se você matasse muitos, seria um bactricida! Se trabalhasse pro rei, seria um agente bactricida! Por causa de piadinhas como essa que eles acabaram!). Velhos e doentes também eram jogados aos cães, já que eram considerados quase mortos (gente boa esse pessoal... Uns amores...). Em Bombaim, os parsis aproximam um cão de um moribundo, de forma que possam trocar um último olhar.

Antigos povos xamânicos da Sibéria enterravam o cão junto com o dono, enquanto outros matavam o cavalo do falecido e davam sua carne aos cães e pássaros que deveriam guiar o morto para o paraíso. Ainda hoje na Guatemala, os índios lacandones colocam uma miniatura de cão em cada canto de suas sepulturas. As miniaturas são feitas com folhas de palmeira.

A ideia de que o cão era mau ou tinha ligações com a morte era equivocada. O cão, assim como boa parte dos animais, tem sua cota de ligação com a morte, assim como tem com a vida, já que ambos fazem parte do ciclo. Não há um sem o outro. O medo do homem de morrer o encheu de insegurança, fazendo-o recear não saber o que fazer no outro mundo. E se tomasse o caminho errado? E se fosse atacado por zebras que soltassem fogo pelas ventas? E se ele simplesmente não soubesse o que fazer ou para onde ir? Surgia então a necessidade de ter um guia, que assume diversas formas de cultura para cultura.

Para os tártaros, o cão também herda a fama de impuro devido a uma série de lendas em que ele é acusado de descuidar de sua missão de guardar o homem. O cão falha e o homem é expulso do paraíso, sendo amaldiçoado por Deus, que o condena a sofrer de fome eternamente, roer ossos e comer restos dos alimentos dos homens, que o moerão de pancadas. Mais uma vez, temos a transferência de culpa. Se o homem foi expulso do paraíso, não foi culpa de Eva ou do cachorro. Ele saiu porque estava na hora de sair, ou porque sabia demais, ou porque era um péssimo inquilino. Mas a decisão foi dele.

Apesar de toda essa culpa canina, o cão é bem visto em outros lugares, mesmo com seu sentido ambivalente (sua semelhança com o lobo e o coioete que lembram o lado selvagem que o homem tanto temia o torna uma quase-ameaça). Sua função de guardião é estendida à de companheiro, sendo o mais fiel deles. Coincidentemente, os celtas são um povo que jamais deu um sentido negativo ao cão. Associado ao mundo dos guerreiros, é uma honra ser comparado a um cão, contrariamente ao que ocorre na sociedade greco-romana. O maior herói celta, Cuchulainn, era também chamado de Cão de Culann. Todos os celtas possuíam cães treinados para guerra ou para caça. O cão negro que aparece nos montes de Arrée (Finisterra, França), representa os danados (as almas condenadas do inferno) e é a única menção negativa ao cão, provavelmente por uma influência direta da entrada do cristianismo.

O cão é tido como agente civilizador, portador ou descobridor do fogo, em suas análises mais antigas. Ele é a energia da natureza, a vitalidade. Mesmo no Islã, onde o cão é visto como imagem de tudo de ruim que a criação fez e tido como ser vil, sua fidelidade é lembrada e até louvada: *Se um homem não tem irmãos, os cães são seus irmãos. O coração de um cão se assemelha ao coração de seu amo.*

O poder místico do cão é o da amizade e fidelidade, do amor incondicional, do guia e da guarda. Podemos atrair o poder deste animal tanto

para conquistar amigos leais como para nos defendermos de ataques e emboscaas. O cão vê o que está por trás do véu (nem todos. Tenho uma cachorra que é mais burra que uma porta), e pode ser um bom guia em viagens astrais. Em geral, é mais indicado aos espíritos que não estão prontos para o aspecto mais selvagem deste animal – o lobo e o coiote – e que se sentirão mais confortáveis trabalhando com um animal mais familiar.

O Galo

O galo possui um porte garboso e imponente, ao mesmo tempo em que sua coragem e ferocidade o tornam um guerreiro bastante temível. Animal ligado ao Sol, ele anuncia com seu canto o nascer do dia. Para os hindus, ele é um atributo de Skanda, a energia solar. No Japão, seu canto fez Amaterasu, deusa do Sol, sair da caverna onde se escondia. Por causa disso, em grandes templos xintoístas, galos são criados livremente e passeiam pelo pátio.

Na China, o galo é particularmente um animal de bom augúrio, pois o sinal que designa seu nome em chinês (ki) é homófono ao sinal que designa “favorável”, “bom augúrio”. Além disso, os chineses veem no galo cinco importantes virtudes: a crista lhe dá um aspecto mandarínico, as esporas lhe dão um porte militar, a coragem o torna admirável (eles gostam de briga de galo, um hobby deprimente e condenável), a bondade, por dividir sua comida com as galinhas (!!!) e a confiança, já que ele canta com segurança quando o dia está pra raiar.

Já no budismo tibetano, o galo é associado ao porco e à serpente, estando no meio da Roda da Existência e representa desejo, cobiça, apego e sede. Por vezes, na Europa, ele é símbolo de uma explosão de um desejo sem controle.

Por seu aspecto solar, o galo é consagrado a diversas divindades do Sol, como Velchanos (o deus do galo dos cretenses), Zeus e Apolo. Mas ele também é o animal das deusas lunares Leto (ou Latona) e Ártemis, pois presenciou seu nascimento. Apolo leva vantagem e o galo o representa mais especificamente por causa de seu simbolismo com a luz nascente.

A maçonaria vê muito bem esse aspecto da luz na figura do galo. Anunciar o nascer do dia é uma metáfora para descobrir a luz dentro de si mesmo. Como símbolo maçônico o galo representa o aspecto da vigilância e o advento da luz iniciática. É um correspondente do mercúrio alquímico.

No sentido místico, o galo desperta ou aperfeiçoa talentos como a boa voz (seja para canto, seja para oratória), a boa figura em reuniões sociais, elegância, confiança e altivez. Ele também pode ajudar em assuntos de sexualidade e fertilidade. Seu aspecto bravo ajuda o iniciado a proteger sua família e ele pode ajudá-lo a encontrar a luz em seus vários aspectos.

A Vaca

A vaca é o símbolo da mãe, da fartura e abundância. Símbolo máximo da maternidade, ela nutre e sustenta, sendo um antigo símbolo da Grande Mãe.

No Antigo Egito, onde vários deuses eram associados a animais considerados sagrados, a deusa do Céu e da Fertilidade, *Hathor*, era representada como uma mulher com a cabeça de vaca. Seu culto era bastante difundido, principalmente pelo seu papel de deusa do Amor. Ela ainda era considerada como a deusa que alimentava o faraó. Nas tribos mais primitivas do vale do Nilo, era costume entre as mulheres usarem um amuleto representando a deusa Hathor, sob a forma de uma cabeça de vaca ou de uma mulher de orelhas longas e chatas. Esse amuleto objetivava uma vida fecunda e uma linhagem saudável e forte. A vaca Ahet é a origem e manifestação, a mãe do Sol.

Na mitologia egípcia já podemos pegar os principais simbolismos da vaca, através de Hathor: fertilidade, riqueza, renovação, Mãe. A vaca é a própria essência da renovação e da esperança de sobrevivência.

Na mitologia germano-escandinava, a vaca cósmica *Audumbla* foi a responsável pela alimentação do primeiro gigante, *Ymir*, que nasceu com ela do gelo primordial. *Audumbla* e *Ymir* são anteriores aos deuses, e foi ela que, lambendo rochas de orvalho congelado, despertou o primeiro deus para a vida.

Já no hinduísmo, uma das principais religiões da Índia, acredita-se que a divindade costuma se manifestar em alguns animais, sendo por isso considerados sagrados. E a vaca é o principal deles. Eles também acreditam que a vaca é sagrada porque representa o último estágio da alma no mundo, antes de atingir a divindade. Ela também é consagrada à deusa do amor.

Desta forma, na Índia, as vacas passeiam livremente pelas ruas. Bater ou maltratar uma delas é uma ofensa grave. Comê-las, então, nem pensar!... Essa crença é tão forte lá, que se uma vaca resolver comer as verduras que um feirante estiver vendendo, ele não poderá bater no traseiro da esfomeada ou tentar assustá-la com ameaças.

Segundo a tradição védica (forma primitiva da religião hindu), quando alguém estava para morrer, uma vaca era levada até seu leito, onde o moribundo deveria agarrar-lhe a cauda. Depois de morto, era levado por um

carro puxado por vacas e seguido por uma vaca preta, para ser conduzido à fogueira funerária. Então a pobre vaca preta era sacrificada, sua carne colocada sobre o defunto e, depois, coberto com seu couro. E enquanto a fogueira ardia, o cortejo cantava pedindo à vaca que guiasse o morto até o reino dos Bem-aventurados, que passava pela Via Láctea.

***A vaca é o céu, a vaca é a terra;
A vaca é Vishnu e Prajapati;
O leite ordenhado da vaca saciou
Os Sadhya e os vasni.
...Nela reside a ordem divina.***

Por fim, entre os sumérios, a vaca era associada à abundância e à Lua. Era comum a Lua ser representada com chifres de vaca e a vaca, na forma de uma crescente lunar. Já a Lua cheia era associada à vaca fecundada e seu rebanho era a Via Láctea.

Em oposição à docilidade da vaca, facilmente domesticável, temos o touro, que não é tão domesticável assim... Bravo e forte, tornou-se sinônimo de virilidade entre os povos antigos. Para tornar um touro dócil, é necessário castrá-lo, transformando-o em boi (quando o desejo é retirado, a serenidade encontra seu lugar. Essa é uma filosofia típica de algumas religiões do Oriente, onde a ausência do desejo é o caminho para a felicidade verdadeira).

O poder místico da vaca é a fecundidade, a abundância e a fartura. Por ser um dos símbolos da Grande Mãe pelo seu aspecto de grande nutriz, ela dá poder e multiplica os resultados dos seus esforços.

O Boi

Na categoria dos animais domésticos, o boi pode nos ajudar como mensageiro e animal auxiliar. Em várias culturas, nós o encontramos como símbolo de força e perseverança. Damona é uma divindade gaulesa que guia Borvo (ou Apolo Borvo), guia das águas termais. Essa divindade traz em seu nome a palavra dam, que designa bovinos. Na cultura céltica, o boi não possuía um significado diferente do cristão e encontramos em lendas gaulesas bois primordiais. Um deles são os bois de Hu Gadarn, herói mítico que primeiro chegou à ilha da Bretanha, com a nação dos Cymry (galeses). O Lebor Gabala (Livro das Conquistas) fala também de bois míticos, em que o boi representa o papel do herói civilizador.

Uma das mais interessantes interpretações do boi vem de Dionísio, o Aeropagita, que mistura a força e a potência de cavar sulcos na terra (simbolicamente, sulcos intelectuais que receberão chuvas fecundas do céu) aos seus chifres, que simbolizam a força conservadora e invencível. Essa capacidade de abrir sulcos na terra fez o boi ser visto como símbolo do sacerdote. Há uma interpretação que nos leva nessa direção sobre a lenda de Gerião, o gigante de três cabeças. Ele tinha bois, que seriam os sacerdotes do delfismo primitivo (do qual Gerião seria o pontífice supremo). Hércules (Hércules, na versão romana) matou o gigante, e depois disso o culto délfico teria sido renovado.

Diferente do touro, o boi simboliza a bondade, a calma, a força pacífica, o trabalho honesto e a capacidade de sacrifício. Entre os gregos, o boi é um animal sagrado, sendo por vezes sacrificado (sabia que o termo “hecatombe” designa o sacrifício de cem bois?). Um dos mitos gregos nos conta a pendenga que se instalou entre Apolo e Hermes por causa dos bois de Apolo, roubados por Hermes, que só escapou de uma punição porque remediou a situação dando a Apolo uma lira que acabara de inventar, feita de pele e nervos de boi num casco de tartaruga. O Sol também tem seus bois, de brancura imaculada e chifres dourados. Na visão de Ezequiel e no Apocalipse, vemos o boi (que pode ser confundido com um touro).

Do boi, podemos receber a calma necessária para conquistar objetivos de longo prazo, a força necessária para trabalhar e a humildade para saber esperar os resultados. É indicado trabalhar com ele se você se sente no primeiro passo diante de uma loooonga estrada. Antes de sentar e desistir,

chame o boi e peça sua ajuda. Ele lhe dará a força de que está precisando.

Animais Míticos

Algumas pessoas têm a surpresa de encontrar em suas visões e vivências animais diferentes. Alguns sequer reconhecem o animal, de tão estranho que ele é. Já tive a oportunidade de conhecer alguém em meus workshops cujo animal totem era uma serpente emplumada, um ser bastante raro. Outros veem dragões, cavalos alados, grifos, etc... Se o animal totem é o espírito de toda uma espécie, o que será que é um animal totem de uma espécie que tecnicamente não existe?

Agora entramos num papo mais profundo a respeito de magia. Estamos acostumados a ver nossa realidade. Esquecemos com facilidade que há muitas outras realidades, muitos outros mundos e reinos nos quais habitam seres de todas as formas possíveis. Esses reinos muitas vezes trabalham com nosso plano e por isso algumas pessoas podem ver seres que não pertencem a este mundo. São janelas, portas ou fendas dimensionais. Os animais míticos podem não existir no nosso plano, mas existem em outros planos, como o plano astral e o plano mental. Portanto, é perfeitamente normal que os espíritos destes animais se apresentem para algumas pessoas.

Não é muito comum ter um ou mais animais míticos, mas acontece. Em geral, estes animais se ligam a pessoas muito criativas e com forte imaginação. Por quê? Porque essas pessoas possuem uma ligação enorme com outros planos. Muitos escritores, pintores e músicos colocam em sua arte o que veem ao visitar outros planos. Por isso é comum que atraiam a simpatia de um animal mítico (animais míticos costumam ser muito exigentes quanto aos seus protegidos). Animais míticos podem ser ótimos animais auxiliares, mas como não se ligam a qualquer pessoa, é preciso trabalhar muito para merecer sua ajuda ou amizade. Em geral, espíritos de animais guardiões se ligam a quem tem forte ligação com a natureza e seu próprio lado selvagem. Mas um animal mítico exigirá algo mais, como o potencial para realizar um grande feito, um grande talento, beleza (interior e exterior) e nobreza de atos. Um dragão jamais vai vir em socorro de um espírito covarde, por exemplo, assim como um unicórnio não dispensará atenção a quem não souber expressar beleza e não valorizar a imaginação, que nos dá acesso aos mundos elevados onde ele vive.

Seu Xamã

Depois que o animal guardião se apresenta, geralmente conhecemos o xamã. Usualmente na forma de um velho índio americano, sua função é a esperada de um mestre: ensinar. O xamã nos aconselha e nos mostra saídas, nos mostra inimigos e efetua curas durante o sono. É um mestre da natureza que nos religa com a Mãe Terra.

Nem todo mundo encontra facilmente seu xamã, portanto, não fique triste ou ansioso se ele não lhe aparecer de pronto. De fato, ansiedade em magia nunca funciona pra nada, então acalme-se e deixe as coisas acontecerem a seu tempo. Fico impressionada na pressa que as pessoas têm de obterem resultados imediatos. Tenha calma, algumas coisas precisam de tempo.

Há maneiras de mostrar que está pronto para o encontro com seu xamã. Antes, convém lembrar uma coisa que pode parecer meio óbvia. O xamã é uma entidade da natureza. Ao mesmo tempo que ele está acessível atualmente por causa da nossa necessidade de nos ligarmos ao planeta novamente, será difícil se conectar com essa entidade se houver um grande distanciamento nosso com a natureza. Pessoas muito artificiais, quase plásticas, terão grandes dificuldades em se conectar tanto com o xamã quanto com o animal totem. É preciso interagir, mesmo que levemente, com a natureza, seja pisando no chão, seja mergulhando numa praia. Os rituais com os elementos são muito bons para esse tipo de religação com a natureza, mas ainda é necessário um esforço extra para aqueles que ainda não conseguiram contatar seu xamã. Mais uma vez, não há regras, nem um manual de instruções. Seu caminho pode ser diferente do caminho do seu amigo e não vai adiantar muito cair em comparações.

Assim como o animal totem, depois do primeiro contato – geralmente através de ritual, você poderá recorrer ao seu xamã sempre que sentir necessidade. Pode pedir aconselhamento, orientação, força, coragem e cura para algum mal. Cada xamã se comporta de uma forma diferente. O fato dele aparecer geralmente como um índio americano tem a ver com a missão que certas tribos da América receberam para fazer ponte com o homem branco no mundo espiritual. Em cinco anos de rituais e workshops por todo o Brasil, somente uma única vez vi um rapaz descrever alguém diferente de um índio americano. Junto com o xamã típico, apareceu para ele uma senhora com

jeito de índia brasileira. Só que era a avó dele, o que conta como a presença de uma ancestral trabalhando junto com a egrégora xamânica. Fora isso, nunca vi ou ouvi outro tipo de xamã. Pelas descrições de roupas e feições, eles parecem Sioux, um povo incrivelmente avançado espiritualmente, cuja ética e equilíbrio até hoje impressiona. Continuarei estudando, praticando e observando para contar a você em edições futuras.

Para encontros com o xamã, dou o mesmo conselho que dou para o encontro com qualquer outro mestre ou guardião. Não deixe para fazer uma visita somente quando precisa. É feio. Vão duvidar da sua boa educação. Assim como rituais com oferendas sem nada pedir, uma visita de amigo surte grandes efeitos para ambas as partes.

Em casos de pedidos de cura, é normal que o xamã, em visualização, lhe dê uma beberagem para tomar. É normal também que você apague por horas sem sentir, então tenha sempre cuidado no caso de usar velas ou caldeirão (que usamos como substituto da fogueira, ou não há tapete que agente).

O Guerreiro

O Guerreiro é o último que se apresenta e nem todos o possuem. Ele trabalha com uma egrégora de lutadores e surge como um forte índio munido de faca, machadinha ou arco e flecha. Ele se apresenta para pessoas que possuem uma forte ligação com a egrégora xamânica e age como um guardião. Ele tanto dá inspiração para a luta, como pode nos defender de males físicos e espirituais.

O guerreiro é raro de ser visto. Em geral, pessoas que trabalham com sintonia maior com outra egrégora são adotados pelos guerreiros daquela egrégora. Por exemplo, se você se sente ligado aos ciganos é porque teve alguma encarnação com eles e serão ciganos e ciganas guerreiros que aparecerão na sua guarda. Se ele aparece em ritual ou sonho pra você é porque você precisa da ajuda dele para alguma batalha que está por vir. Se ele não aparece, está tudo tranquilo.

Capítulo 4

Rituais

“O homem é uma parte integral do cosmo e só a natureza pode tratar seus males”.
Hipócrates

Você leu, mas não precisa (nem deve) acreditar cegamente em mim ou em quem quer que seja. Você tem o poder e o direito de chegar às suas próprias conclusões. E, para isso, você tem que ir nesse reino mágico que lhe descrevi, tem que passar por essas estradas e usar uns mocassins... São suas experiências que lhe mostrarão a verdade.

Neste capítulo estão os melhores rituais para fins diversos com seu xamã e seus animais de poder. Falaremos de métodos, rituais e formas diferentes de despertar ou conectar com seu animal guardião. Há alguns rituais mais complexos e outros mais simples. É possível que você se identifique mais com um do que com outro. Sugiro que escolha pela sua intuição e se entregue ao ritual sem maiores medos. A maioria das pessoas fica nervosa ao realizar um ritual pela primeira vez, é como se fossem conhecer alguém muito importante. Na verdade, vão, mas não há motivo para nervosismo. No caso do encontro com o animal totem, você está se encontrando com uma parte de si mesmo que estava esquecida. Seu animal já estava em você, só não estava desperto.

Fique tranquilo e não force resultados. Sua ansiedade pode agir contra você. Seu animal totem pode não aparecer logo de cara (embora isso seja raro), mas com certeza, vai aparecer. Cada um tem uma percepção diferente de como o animal aparece, então evite ficar se comparando o tempo todo com as experiências de outras pessoas. Algumas pessoas veem nitidamente o animal. Outras sentem-se transformarem-se neste animal. Outras ainda sentem o tato, seus pelos ou penas e há ainda as que veem apenas partes do animal. Há também os teimosos! Os que veem o animal, sonham com ele e ainda têm dúvidas. As experiências são diferentes porque as pessoas possuem percepções diferentes. É para você ver que há muitos caminhos para o mesmo lugar.

O que saber sobre os rituais

A magia é apenas uma maneira de canalizar energia. Nesse caso, usamos a magia através de rituais e exercícios de visualização para atrair a energia da egrégora xamânica. Esses rituais podem sofrer ligeiras variações e você mesmo pode adaptá-los se sentir necessidade. Com o tempo, você não mais precisará de rituais para invocar seu próprio animal totem, que virá em seu auxílio a um simples chamado. Com os animais auxiliares pode demorar um pouco mais, pois é preciso que você tenha intimidade com o animal invocado para que ele venha sem um ritual mais elaborado. Imagine que seu animal totem é seu amigão, que conhece você o bastante para correr em seu auxílio imediatamente sem perguntar porque. Ele reconhece seu cheiro, sua aura, sua voz, seu coração. Outros animais podem simplesmente não conhecer você o bastante para reconhecer um pedido de socorro que não for bem feito. O amor e carinho com a natureza, a preocupação com os animais, a ligação com a Grande Mãe dá aos magos e bruxas um bônus.

Justamente por isso, esses rituais são tão legais para wiccanos e seguidores da magia natural em geral. Uma pessoa que participa efetivamente de sacrifícios, como um sujeito que trabalha no matadouro, por exemplo, terá uma imensa, enorme e incomensurável dificuldade de entrar em contato com seu animal totem. Essa pessoa traz impregnada em sua aura o medo, o terror, o sangue e a morte. No caso de sacrifícios animais, como acontece em rituais de umbanda e candomblé, por outro lado, o respeito está presente. Você pode até não gostar ou concordar, mas ainda é muito mais humano e respeitoso do que o que acontece em matadouros e laboratórios.

Outra coisa muito importante que você deve saber antes de começar a fazer um ritual. Todo local possui seus próprios guardiões, entidades e deusas. Antes de fazer qualquer coisa, até mesmo antes de entrar num local, seja um rio, uma floresta, um bosque ou um parque, peça permissão aos guardiões do lugar. Se for fazer um ritual, cumprimente e se apresente aos quatro pontos, pedindo permissão e proteção dos guardiões para realização do seu ritual.

Ritual do Portal

Este é um ritual simples, mas de grande poder. Vá a um bosque ou floresta, um local onde não haja presença de humanos. Sinta a energia do lugar até encontrar o portal certo. Florestas são cheias de portais, geralmente marcados pela posição de árvores, pedras ou galhos. Encontre um par de árvores que você sinta que pode ser um portal. Quase à hora do crepúsculo, uma hora mágica onde o dia e a noite se unem e se mesclam, faça suas orações e peça para estar diante da verdade que você precisa ver para seu progresso. Então, no momento do entardecer, caminhe para este portal, mas não o atravesse. Fique diante dele e sinta a energia, veja as manifestações, ouça os recados... Fique alguns minutos e volte.

Oração a Terra

Essa oração foi recebida por Mario Mercier¹ em uma experiência mágica em grupo narrada em seu livro. Ela foi mandada pela manifestação da Deusa, o espírito da Terra, e deve ser dita para atrair os favores do Céu e da Terra, ao mesmo tempo que fortalece a Natureza.

“Deusa da Terra (pronuncie três dos seus nomes mágicos, se tiver), tu, que és poder e luz, tormentos e festas; tu que encerras em teu seio o fermento da vida, faze que te possa amar por longo tempo, cantar-te e fecundar-te com minhas ideias, assim como me amas, cantas e fecundas.

Rainha dos sagrados reinos do meu espírito e do meu coração; tu, cujas antenas são árvores, cujos olhos são flores; ouvidos, cavernas; bocas, abismos e turbilhões de água, dá-me o poder de entender-te e compreender-te, a fim de que eu possa em toda parte difundir tua força e tua luz e possa falar de ti – e por ti – às Potestades celestes. Faz com que eu saiba receber-te para que possa, como tu, dar e criar. Faz com que eu seja assim como tu és, esquecida, para que possa renascer sem passado em cada um de meus dias, como alegria, como beleza e como luz.”

Ritual para guerra

Se você está precisando de uma força para vencer uma questão, invoque o poder dos animais e do guerreiro. Abra um círculo de proteção e invoque seus guardiões. Faça uma fogueira (ou acenda o caldeirão), coloque uma música agitada com tambores (alguém pode tocar) e chame os guerreiros do Povo da Mata. Com uma machadinha, dance em volta dessa fogueira, visualizando você nessa batalha, superando os inimigos, vencendo os obstáculos. Não se assuste, pois aparecerão índios e animais diversos dançando com você. Sempre procure controlar o medo, pois se você ficar com medo, o ritual pode ser dispersado e perder o efeito. Essa é uma boa chance também de ver seu guerreiro pessoal.

Banhos de Cristal

Nem sempre temos as ervas à mão, ou o tempo para preparar devidamente o banho. Por isso, o uso de poções pode ser bastante útil nessa nossa vida corrida. Você prepara a poção previamente e a mantém guardada até que precise usá-la. A seguir, uma receita de poção de cristais.

Pegue nove pedras de cristal, todas diferentes, e deixe em um litro de água, tomando Sol num domingo e banho de Lua na segunda-feira. Acrescente gotas de essência de néctar de alfazema e coloque numa garrafa. Retire as pedras e faça uma oração de poder com as mãos sobre a garrafa. Pronto. Sua poção está encantada. Agora, sempre que precisar, misture essa água com água do banho e jogue da cabeça para baixo, depois do seu banho normal. Você se sentirá muito mais leve, pois sua aura estará limpa e livre de miasmas e energias negativas.

Há muitas formas de limpar pedras e cristais, como deixar no leite por cerca de uma hora e dar um jato de água na torneira com visualização de luz. No xamanismo, um método muito utilizado é mergulhar as pedras nas três águas (rios, mares e chuvas).

Rituais podem ser complexos e simples. Sua complexidade não determina o tamanho do seu sucesso. Você pode fazer um ritual simples de visualização e ter revelações e efeitos físicos que podem não acontecer num ritual realizado com toda pompa e circunstância. Por isso, não menospreze os rituais que não lhe pedem muito mais que alguns momentos a sós consigo mesmo e um olhar mais atento ao mundo que se abre dentro de você.

Ritual de despertar

Este é um ritual para quem ainda não conhece seu animal guardião. Não é preciso ser iniciado, nem ter todos os instrumentos de um bruxo, nem ter lido um milhão de livros. Encontrar seu animal guardião é um passo grande e ao mesmo tempo muito simples que só lhe acrescenta benefícios.

Você vai precisar de um lugar sossegado. Se tiver gramado ou terra, tanto melhor. Se não der, tudo bem. Serve uma sala, um parque, um lugar em que você se sinta seguro. Isso é importante. Se você se sentir inseguro porque acha que alguém vai entrar e chamar o Juqueri ou um ladrão vai passar e roubar suas calças, o ritual não vai ter efeito, pois o espírito animal não se apresenta a quem tem medo (a não ser que se use compostos naturais que induzem ao transe, o que não é o caso aqui). É importante que você se sinta bem.

Antes de tudo, tome um banho de ervas. Arranje um perfume ou óleo de rosas vermelhas, pois segundo antigas tradições mágicas, isso ajuda a estabelecer comunicação com forças superiores. Depois do banho, que deve ser tomado do pescoço para baixo, não se seque. Passe o perfume e coloque uma roupa confortável. Coloque uma música xamânica e acenda uma vela verde e um incenso. Coloque um copo com água e um cristal ou pote com sal grosso, tendo assim os quatro elementos representados. Sente-se no chão (não serve cama, mas pode ser um tapete) e respire profundamente sete vezes. Diga:

“Grande Mãe de tudo e de todos, acolha-me e leva-me de volta ao lar primordial, a fonte de tudo. Permita-me prosseguir no aprendizado que me levará de volta a ti. Permita-me conhecer meu animal guardião. Que a luz seja minha companheira e revele-me a verdade. Assim seja, assim será. Assim seja, assim será. Assim seja, assim o é.”

Dito isso, deite-se e limpe sua mente. Limpe sua mente e inicie a visualização. Veja-se diante de uma montanha. Como em toda visualização, observe tudo e veja detalhes. Que tipo de montanha é? Rochosa? Verdejante? Floresta? Está chovendo? Fazendo sol? Há animais por perto? Você está com medo? Como se sente?

Conforme vai colecionando impressões que tornarão sua vivência mais

forte e clara tanto no momento quanto depois em sua memória, compreenda que você terá que subir essa montanha. Por maior que ela seja, dê o primeiro passo disposto a chegar ao topo. Comece a caminhada. No começo, tudo parece bem e está fácil. Mas conforme você sobe, ela se torna cada vez mais íngreme e escorregadia. Você escorrega um par de vezes e percebe que quanto mais alto está, mais difícil fica. Começa uma ventania, uma tempestade, e você sabe que pode desistir, mas não quer. Prossiga. Continue até o topo. Ao chegar, olhe em volta e grite vitorioso. Veja se seu grito soa como sua própria voz ou se parece mais com um guincho, um uivo ou um rugido.

E lá do alto, na sua apoteose pessoal de conquista e superação de si mesmo, diga para a Divindade que está pronto. Peça que seu animal guardião se apresente, pois você deposita nele sua confiança. Dizendo isso, caminhe até o outro lado do topo da montanha que termina num ríspido precipício. O que você vê lá de cima? Nuvens? Um rio? Ondas se debatendo em rochedos? Você sabe que é alto. O vento continua poderoso, mas você sabe que está seguro. Respire fundo e...

...Salte! Isso mesmo! Salte desse precipício! Deixe-se cair nas mãos da Divindade em plena confiança, pois ela vai lhe mostrar seu animal guardião. Em sua queda, você será amparado por um animal. Sinta-o. Ele tem penas ou pêlo? É grande o bastante para te carregar. Ele tem asas? Ou trota no ar? Algumas pessoas despertam da vivência nesse momento, ficando na dúvida sobre quem é seu espírito guardião. Se isso acontecer, não desanime. Tente de novo, outro dia. O que aconteceu foi que o medo fez você voltar para seu corpo.

Se a vivência prosseguiu para você, melhor ainda. Viaje com seu animal guardião até que ele pouse ou o deixe em algum lugar. Observe-o e o acaricie, sinta-o e converse com ele. Apresente-se e diga como está feliz em tê-lo como aliado. Quando desejar, pode se despedir e deixá-lo ir, avisando-o que poderá chamá-lo a qualquer instante e que, a partir de agora, vocês estarão sempre juntos em pensamento. Para voltar, feche os olhos e deite-se, dizendo:

“Quando até três eu contar, para meu corpo vou voltar. Um, dois, três.”

A partir de então, você precisará apenas fazer rituais de conexão para se

manter sempre sintonizado com seu animal guardião.

Ritual de despertar com o espelho

Você vai precisar de:

**Um espelho
Uma vela branca**

Esse é um exercício simples de visualização do animal guardião. Se você já possui um espelho mágico (um espelho encantado e usado apenas para fins mágicos), ótimo, mas se não tiver, não se descabele. Pode usar um espelho simples, mas dê uma limpeza nele antes. Use um pano embebido em álcool e depois passe água (a qual você já purificou com uma simples imposição de mãos). Depois disso, junte seus dedos de Júpiter e Saturno da mão dominante (dedos indicador e maior de todos da mão com a qual você escreve), e desenhe um pentagrama lentamente, dizendo:

“Espelho sagrado, porta para outros mundos. Eu te consagro e te ordeno que só fales a verdade.”

Se não for realizar o ritual do animal totem nesse momento, cubra o espelho com um pano preto e não deixe ninguém usá-lo até que chegue o momento do ritual.

O ritual pode se dar em qualquer momento, mas as energias da noite são sempre mais tranquilas. Se você for do tipo madrugador, pode fazer isso nas primeiras horas da manhã. A melhor Lua é a Cheia, que confere poder a todos os bruxos e bruxas, mas se não puder, pode realizá-lo em qualquer Lua, menos a minguante, que é mais difícil de trabalhar.

Sente-se diante do espelho e deixe o aposento na penumbra. Garanta que nenhum chato vá chamá-lo nesse período (tire o telefone do gancho. Só dura alguns minutos, não é pedir muito). Em silêncio, respire profundamente sete vezes, ou até relaxar. Acenda a vela diante de você. A vela deve estar num pires ou castiçal, de forma que a cera não derrame em sua mão, evitando assim que você saia gritando como uma mulherzinha enquanto sua casa pega fogo.

Depois de respirar profundamente, erga a vela até a altura do seu chakra do terceiro olho (fica entre seus olhos). Não olhe para a chama. Olhe

para o espelho. No sentido horário, circule a vela diante do seu rosto, sempre com os olhos fixos no espelho. Retorne a chama para o terceiro olho e fixe a visão no espelho. Repita a operação até que possa ver alguma coisa. Quando tiver terminado, diga:

“Agradeço às entidades que atenderam meu chamado e ao meu animal totem. Em nome da Deusa, encerro este ritual e fecho este local.”

Bata palmas três vezes, devagar e diga:

“Esta operação está encerrada, a cortina foi fechada.”

Eu costumo contar com a inteligência alheia, mas depois que li o livro *O Prêmio Darwin*, tenho minhas dúvidas. Então não custa nada dar a dica. Você vai lidar com fogo em magia, isso é fato. Então, tenha sempre o cuidado de evitar inflamáveis por perto, roupas com mangas longas, cabelos soltos com gel ou produtos inflamáveis, etc. Quando praticamos a magia, o equilíbrio nos salva de alguns acidentes que poderiam ser horríveis. Uma vez, perdi momentaneamente o controle sobre as salamandras que vieram atendendo meu chamado pelo fogo sagrado. Uma enorme labareda se ergueu e pequenas salamandras voaram no tecido onde eu estava, um cetim altamente inflamável. A tragédia não aconteceu porque, afinal de contas, sou uma bruxa, e consegui imediatamente controlar as salamandras. O fogo se extinguiu imediatamente, a labareda se comportou e o ritual prosseguiu normalmente. Magos e bruxas que estão com algum tipo de problema com as salamandras podem sofrer acidentes com fogo (em rituais ou não), mas se você está em equilíbrio, é improvável que algo aconteça. Mas, como diz aquele velho ditado árabe, “confie em Deus, mas amarre seu cavalo”. A precaução é uma prova de que você respeita as forças com quem está lidando.

Chamando seu animal

Eis um ritual bastante simples que eu mesma realizei e onde descobri meu animal guardião. Vá a um lugar isolado e acenda um braseiro ou uma pequena fogueira (se quiser, pode usar seu caldeirão). Acenda o carvão e comece a jogar ervas secas sobre ele. A escolha das ervas fica com você, pois vivemos num país enorme e ninguém melhor do que você pra saber as ervas que estão mais disponíveis na sua região. Recomendo a sálvia, a arruda e a mirra. Use-as secas para que queimem melhor. A Lua deve ser cheia e o ritual deve ser realizado à noite. Se desejar (e tiver como) ouça canções indígenas. Uma boa alternativa é a música árabe com derbak. O importante é que você ouça um ritmo, que vai ajudar você e pulsar no ritmo da natureza. Seu coração e o coração dos animais vão se unir, assim o espírito será chamado. Você pode escolher ficar sentado, de joelhos ou de pé.

Esvazie sua mente e feche os olhos. Sinta o vento, ouça a música. Então, ainda de olhos fechados, vá além da música e ouça o silêncio. Sinta a terra sob você. Agora, você faz parte de tudo e tudo faz parte de você. Diga:

“Meu animal de poder, eu, (diga seu nome), o chamo!”

Jogue ervas secas no fogo. Elas trepidarão e exalarão um aroma. Vá fazendo isso, deixando a mente vazia e chamando seu animal. Respire profundamente e você ficará muito perto de entrar em transe. É um momento muito especial, muito... mágico! Eu me senti muito emocionada quando o fiz, talvez porque sempre tenha sentido uma ligação muito poderosa com os animais.

Quando se sentir pronto (você saberá, acredite! O vento, o clima, os sons, seu coração, tudo vai entrar num ritmo único, como se você fizesse parte de uma música perfeita), comece a puxar o animal. Chame-o de novo e sinta-o fundindo-se com você. Sinta suas mãos fundirem-se com patas, seu tórax fundir-se com o dele, as pernas, os braços, a barriga e, finalmente, a cabeça. Nesse momento, seu animal estará em você e você poderá saber quem é ele. Você não deve forçar, embora não adiante muito. Seu animal de poder virá, mesmo que você se esforce em imaginar outro. Você se sentirá meio “alto”, seus olhos estarão diferentes. Se você tiver um animalzinho (periquito, papagaio, gato, cachorro), apresente-se a eles e veja a reação. Eles

agirão como se você não fosse você, e sim, um outro animal qualquer. A cachorrinha lá de casa, Juliet, olhou pra mim assustada e levantou num salto. Foi andando pra trás ameaçando latir até alcançar as escadas e descer correndo com o rabinho entre as pernas. Bebês também sentem e veem o animal totem manifestado. Você pode usá-lo, por exemplo, para acalmar ou distrair um bebê que está chorando. Não há limites para o que você pode fazer com a ajuda do seu animal totem.

Quando terminar, agradeças às forças que compareceram e ao seu animal totem, tendo ele aparecido ou não. Encerre o ritual, batendo palmas três vezes e dando a operação como finalizada. Nunca deixe de encerrar corretamente um ritual.

Ritual da liberdade

Eis um ritual muito forte, mas que não está acessível a todos. Requer um lugar com árvores e natureza, como um parque ou um bosque. No entardecer ou amanhecer, vá a este lugar (se for possível fazer esse trajeto ou parte dele a pé, é melhor) com um punhado de sementes da sua escolha. Escolha um local que pode ser uma clareira ou ao pé de uma árvore frondosa e faça uma meditação.

Respire profundamente e, de olhos fechados, invoque seus protetores. Chame as entidades com quem está acostumado a trabalhar e diga que está ali para encontrar seu animal guardião. Diga:

“Meu animal de poder, apresente-se a mim. Retorno ao lar e abro meu coração para que você habite nele. Seja meu companheiro e trabalharemos juntos pela Grande Mãe e seus filhos.”

Esvazie sua mente e fique em meditação por alguns minutos. Diga:

“Eu me liberto de tudo o que me prende. Eu recupero as asas que me tiraram. Eu faço parte de tudo. Eu sou! Eu sou! Eu sou!”

Jogue as sementes ao seu redor, dizendo:

“Eis minha oferenda para a Mãe. Agora, eu corro para a liberdade.”

Então, corra. Isso mesmo, corra pelo parque ou bosque, sentindo que você pertence a este lugar. Corra e veja tudo como se fosse seu lar. Corra e sinta-se livre. Se quiser se esgueirar e observar, subir em árvores ou mesmo brincar com outros animais, esteja à vontade. Volte ao local onde tudo começou e abra os braços, dizendo:

“Que eu possa salvar o lar, que a Mãe possa me receber, que meu animal possa vir até mim.”

Se seu animal ainda não apareceu pra você, ele pode aparecer agora. Deite-se na grama ou na terra e deixe sua respiração voltar ao normal. Deixe

sua mente livre. Se tiver dificuldades com isso, pense numa tela branca. Seu animal vai surgir pra você. Deixe que ele se apresente e se aproxime. Essa visualização é tão poderosa que você vai sentir vontade de rir e chorar e tudo vai ser tão real que você vai ter dificuldade em separar o real do imaginário. Abrace seu animal, afague-o, brinque com ele. Sinta sua textura, note seus detalhes, fixe tudo o que puder dessa experiência. Quando terminar a visualização, despeça-se e saiba que seu animal estará sempre com você. Levante-se e erga seus braços sobre a cabeça, dizendo:

“Eu agradeço a todos que participaram deste ritual e ao meu animal totem, que me acompanha a partir de agora. Esta operação está encerrada.”

Feche seus braços como se fechasse uma cortina e vá embora. Se houver crianças ou animais no caminho, note como elas olharão para você. Sinta como as coisas estão diferentes, como você está mais forte, mais equilibrado e mais feliz, pois nada como uma boa companhia amigável para refrescar nossas almas, mesmo dos piores problemas.

Despertando seu animal com ajuda de um mago

Este ritual pode ser feito com a ajuda de um mago ou bruxa mais experiente que você. O método é simples. Ele ou ela vai usar o próprio animal totem para conhecer o seu animal totem e colocá-lo dentro da pessoa. Para isso, é preciso, é claro, que este mago ou bruxa já tenha contato com seu próprio animal de poder.

Bom, nesse ritual, o mago acende uma fogueira num lugar ao ar livre. Se não for possível, pode ser em casa, e se não der pra acender uma fogueira, pode ser seu caldeirão. Lembre-se de se adaptar quando não tiver as condições ideais! Seja criativo, seja intuitivo! As duas pessoas devem se sentar uma de frente para a outra, com a chama no meio. Concentrem-se nas chamas. O mago em comando deve fazer a invocação a sua divindade para entrar em contato com seu animal totem. Então, ele deve visualizar seu animal surgindo e em concentração pedir-lhe que vá e traga o animal da pessoa. O animal vai sair e vai voltar com outro. O mago deve abraçar os dois animais, até que se tornem um com ele. Ele deve inspirar profundamente, puxando os animais para dentro de si mesmo. Então ele se levanta e joga umas ervas secas novamente na fogueira. Ele caminha até a pessoa que está sentada diante da fogueira e sopra no alto de sua cabeça, no chakra da coroa, depositando ali o animal totem da pessoa. Então ele faz com os dedos molhados em água (ou em saliva) um sinal em cruz, selando o chakra.

A seguir, ele deve erguer a pessoa e ficarem de pé, de frente um para o outro. Então ele deve dizer:

‘Eu desperto seu animal guardião! Que ele o acompanhe em todas as horas e sempre atenda quando o chamar.’

Então ele sopra no chakra cardíaco da pessoa (na altura do coração). O ritual está encerrado.

O mago NÃO deve dizer à pessoa qual o animal totem dela! Esse ritual é para despertar o animal da pessoa que vai passar a ajudá-la a partir de agora. A pessoa é quem deve ficar atenta e perceptiva para identificar a ajuda que está recebendo. Em geral, o animal totem surge para a pessoa em seu dia a dia, em forma de animais, fotos, filmes, coincidências, sonhos, visões e sensações.

Ritual da dança animal

Neste ritual você vai precisar de um CD de música xamânica ou alguém tocando tambor pra você. Vai precisar também de um espaço ao ar livre (pode ser um parque, um quintal, um jardim ou uma praia). Coloque seu caldeirão no centro de um círculo que você deve traçar como seu espaço mágico. Ao som da música ritmada pelo tambor, você deve fazer sua dança. Queime incensos e ervas e deixe que a natureza se manifeste através de você. Diga para todas as direções, começando pelo Sol nascente e terminando pelo poente.

“Grande Mãe e Grande Pai, permitam-se retornar ao lar! Mandem-me de volta meu animal guardião, mostrem-me sua face e sua alma!”

Então, comece a dançar. Isso mesmo, dance! A dança é um método muito eficaz de entrar em contato com outros níveis de consciência e através dela podemos não só saudar o universo como também fazer parte dele, pois o universo inteiro é uma contínua dança, um movimento eterno e perfeito só compreensível aos que estiverem sintonizados com esta dança. Sua dança deve seguir um círculo no sentido horário.

Dance até se cansar. Os movimentos devem imitar animais, quaisquer animais e você pode emitir sons imitativos se sentir vontade. Durante essa dança, seu animal surgirá pra você. Para encerrar este ritual, dance em sentido horário e agradeça às entidades que compareceram e ao seu animal totem, tendo ele comparecido ou não. Com os braços erguidos acima de sua cabeça, diga, enquanto os abaixa:

“Eu encerro as cortinas do oculto e fecho as portas do invisível. Esta operação está encerrada.”

Se não tiver um caldeirão, pode fazer uma fogueira, mas você precisará de uma autorização de alguém pra fazer isso (prefeitura, parques e jardins, alguém responsável pelo local). Desnecessário dizer que o local deve estar impecavelmente limpo depois de você sair (ou eu vou fingir que não te conheço!).

Ritual céltico do animal totem

Este é um ritual tipicamente céltico e trabalha o poder animal, ajudando a despertar e fortalecer o animal guardião de cada um. Você pode realizá-lo sozinho, com duas pessoas, três ou até quatro pessoas. Este é o número máximo. Os celtas tradicionalmente escolhem a natureza como templo, sendo sempre interessante ter um local ao ar livre para esse tipo de ritual. Um jardim ou um quintal já está de ótimo tamanho. Se você não tem um espaço assim na sua casa, pode pedir pra realizar o ritual na casa de um amigo que tenha. Escolha uma boa e luminosa Lua Cheia no fim da primavera, verão ou início de outono.

Você vai precisar de:

Sal

Água

Um cálice

Uma garrafa de hidromel (veja receita adiante)

Duas vasilhas (uma para o sal, outra para a água)

Uma corda ou fita (serve um barbante)

Grãos de milho

Tome um banho de ervas à sua escolha (rosas brancas são um bom genérico, caso você se enrole e não saiba o que usar) e vista uma roupa limpa e confortável. Quando faço rituais naturais, dou preferência a dois vestidos meio hippies que reservei apenas para rituais, pois são confortáveis e bonitos e quanto mais os uso, mais impregnados de magia eles ficam. Se você sabe costurar (ou conhece alguém que saiba), sai super em conta desenhar uma roupa simples e bonita e comprar um pano que não amasse. Para os homens, uma calça e uma blusa bastam. Os que preferirem podem usar um manto. Gosto do manto de veludo porque tem um caimento bonito e me sinto aquecida e protegida dentro dele, pois mesmo em épocas quentes, as noites podem trazer um ventinho bem frio.

Este é um ritual que remete à memória ancestral. Todos os que possuírem uma ligação com esse povo, seja de sangue seja de outras vidas, se sentirão muito conectados durante este ritual. Como sempre digo, somos mais

do que pensamos. Somos um conjunto de lembranças e experiências esquecidas e quando nos sentimos atraídos para esta ou aquela religião ou cultura é porque nossas almas se lembram de algo que lhes fazia bem. Não lute contra isso. Escolha o ritual e a linha que mais falar ao seu coração.

Chegando ao local (tente ir a pé, se possível), faça um círculo com a fita no trecho escolhido. O espaço interno do círculo deve ser grande o suficiente para caber uma pessoa deitada (no caso de um ritual solitário), duas pessoas deitadas com os pés quase se tocando, três pessoas com os pés juntos em forma de Y ou quatro formando uma cruz. Depende do número de participantes.

Sua bagulhada mágica deve ficar dentro do círculo. Uma vez dentro, é que nem casa do Pai Tomás, quem tá de fora não entra, quem tá de dentro não sai. Encha o cálice com hidromel e coloque-o no meio do círculo. Purifique e consagre o sal, juntando os dedos de Vênus e Mercúrio (polegar e o mindinho) e apontando os outros três dedos unidos para ele, dizendo:

“Eu te abençôo, criatura da terra, banindo de ti todo o mal e tornando-o puro como a Luz. Agora, poderás ser usado na limpeza deste local. Em nome da Deusa e do Deus e com a ajuda das bruxas ancestrais, eu te purifico, eu te consagro!”

Repita a operação com a água. Misture o sal e a água e respigue-o no círculo, no sentido anti-horário. Vá para o centro do círculo. Quem estiver presidindo a operação deve se dirigir para o lado Leste e atirar para fora um punhado de grãos, dizendo:

“Cernunos dos Doze Galhos! Eu lhe dou as boas-vindas e peço que abençoe este trabalho esta noite. Afasta o Mal e traga nossos animais guardiões.”

Caminhe para o Sul e jogue outro punhado de grãos de milho, dizendo:

“Epona, Égua Branca das Colinas, eu lhe dou as boas-vindas! Peço que abençoe este trabalho e nos livre de inconvenientes interrupções esta noite.”

Caminhe para o Oeste e jogue outro punhado para fora, dizendo:

“Mona, Vaca Sagrada da Ilha Sagrada, eu lhe dou as boas-vindas. Peça que abençoe este trabalho e nos livre de todo o Mal esta noite.”

Caminhe para o Norte e atire o último punhado de milho, dizendo:

“Artor, Grande Urso, Arthur e Senhor de Logres, eu te dou as boas-vindas. Dai-nos as sua bênção e proteção esta noite e sopra em nossos corações, mentes e corpos a paz. Artor, concede-nos a dádiva de ter nossos animais totem em nossas vidas!”

A cada vez que chamar uma dessas entidades, visualize-as. Deite-se no círculo com pernas e braços abertos, formando o pentagrama. Se houver mais pessoas, elas devem se deitar como descrito antes, pés a pés, com espaço para a taça de hidromel entre elas e os braços estendidos. Somente a pessoa que se deitar sozinha deve ter a posição de pentagrama (com braços e pernas abertos, formando uma estrela de cinco pontas). Nenhuma parte do corpo deve ficar fora do círculo.

Deitado, concentre-se no céu e na Lua e construa na sua mente os quatro guardiões das Ilhas Bem-Aventuradas. A Lua acima de você é o quinto guardião: o Grande Caldeirão de Ceridwen.

Respire profunda e calmamente, sinta os aromas e ouça os sons a sua volta. Relaxe. Sinta a Grande Mãe abraçando-o através da terra que o acolhe, da natureza que o cerca, sinta-se parte de toda essa vida que pulsa. Olhe para a Lua e você vai se sentir girar. Não se assuste. A Lua, em seu ponto mais alto, vai se alinhar com os outros quatro guardiões e você vai sentir tudo girar perfeitamente. Feche os olhos e sinta-se parte dessa roda perfeita. De olhos fechados, você vai se sentir girando cada vez mais rapidamente e vai se sentir subindo, sendo atraído para o caldeirão de Ceridwen, a Lua. Sinta-se rodeado pela luz branca e leitosa da Lua e veja lá embaixo a relva e o local onde você estava. Sinta o poder desse povo antigo e sinta-o vivendo através de você. Os povos passam, mas seus conhecimentos prosseguem através das almas. Você está fazendo uma oferenda. Está doando-se a si mesmo para que se torne um veículo das palavras e ensinamentos mais antigos. O povo celta vive em você.

Ainda de olhos fechados, visualize seu círculo encantado lá embaixo e veja os quatro guardiões em suas formas gigantescas. Um enorme cervo de

doze galhos batendo as patas no chão enquanto gira a cabeça para os lados. Uma égua branca e linda com longas crinas, batendo os cascos no solo e balançando a cabeça atenta a tudo, soltando pelas narinas flocos brancos como se estivesse frio. Uma vaca preta e branca, a mais antiga dos Guardiões, comendo e exercitando sua paciência. E por fim, ao Sul, o Grande Urso, balançando-se de um lado para o outro, guardando sua gente e seu povo.

Você volta a girar novamente, mas dessa vez, está voltando para o círculo, saindo do mar branco da Lua. Sinta seu corpo tocar o chão e relaxe novamente. Da Lua então virá um animal, lindo e reluzente. Ele se mesclará a você, se você permitir, e seu corpo estremecerá ao receber seu animal guardião, que agora você saberá qual é. Fique deitado quanto tempo achar necessário, deixe-se voltar lentamente. Mexa-se suavemente e quando estiver pronto, levante-se calmamente. O dirigente do ritual deve tomar nas mãos o cálice de hidromel e levá-lo para o Leste. Deixe cair um pouco no chão (como os antigos costumam fazer com a bebida, “dando um pouco para o santo”), dizendo:

“Cernunos dos Doze Galhos, agradecemos por tua bênção e tua proteção.”

Vá para o Sul e faça o mesmo, derramando um pouco do hidromel e dizendo:

“Sagrada Epona, agradecemos por tua bênção e pela paz.”

Vá para o Oeste e repita o procedimento:

“Mona da Ilha Sagrada, agradecemos pela tua bênção e por tua vigilância.”

Vá para o Norte e, fazendo o mesmo, diga:

“Artor, Grande Urso, Arthur e Senhor de Logres, agradecemos pela tua bênção e pela beleza de tudo que nos cerca.”

Vire-se para o alto e diga:

“Agradecemos a todos pela presença de nossos animais guardiões. Que eles possam estar sempre conosco!”

Tome o hidromel. No caso de mais participantes, reparta o que sobrou. Dê um pouco de hidromel para toda a terra, deixando cair um pouco no centro do círculo também. Desfaça o nó da fita e vá enrolando-a, no sentido horário, dizendo:

“Assim como enrolo esta fita, este círculo está agora aberto, porém não quebrado.”

Agora pode reunir seus cacarecos e beber um pouco de chá ou refresco com seus amigos bruxos. Se tiverem frutas ou bolo, podem comer também. É sempre aconselhável beber ou comer alguma coisa depois de um ritual desses, pois nosso corpo precisa “voltar” para este plano material. Nada melhor do que o alimento para isso.

Se você quiser realizar este ritual mais vezes no mesmo lugar, este lugar se tornará sagrado e muito poderoso. Na verdade, todo lugar de rituais tende a ter mais poder, pois é ativado em outros planos, mas este lida com poderes muito mais antigos do que podemos imaginar e até a região em volta, especialmente se for rural, sentirá seus efeitos. Este ritual também dá poder à terra.

Este ritual foi adaptado do livro *O Ritual na Magia e Ocultismo*, da inglesa Dolores Ashcroft-Nowicki (Editora Pensamento). Ela explica que para o hemisfério Sul, o círculo é aberto no sentido anti-horário e fechado no sentido horário. Assim, adaptei a abertura deste círculo colocando-o no sentido anti-horário. No entanto, mantive a direção horária da invocação dos guardiões, pois parece seguir uma ordem de deidades que não precisa ser rompida, uma vez que ao encerrar, a mesma direção horária é tomada quando agradecemos e nos despedimos das divindades. Se preferir usar o magnetismo da terra também neste caso, precisará seguir o curso do Sol, começando do Sol nascente e seguindo seu curso até o poente. Quando encerramos o círculo, o fechamos no sentido horário. A questão da abertura e fechamento de um círculo mágico é muito polêmica, já que a grande maioria dos livros de magia foi simplesmente traduzida e não adaptada como deveria. Os livros mais antigos de magia tradicional mantêm como padrão o sentido anti-horário para abrir e horário para fechar. Apesar de estarmos no

Hemisfério Sul, o sentido anti-horário sempre me remete a algo que está indo contra o relógio, me dando o sentido de “contra”, “oposto”. Enfim, apesar de ter respeitado a dica da Dolores e ter adaptado a direção do círculo para nosso Hemisfério, prefiro continuar usando o sentido horário pra abrir e anti-horário pra fechar nos meus rituais e deixo pra você a escolha de como realizar os seus. Na dúvida, faça como eu! Experimente e sinta os resultados do que funciona melhor com você!

Receita de hidromel não alcoólico:

Ingredientes:

1 litro de água de pura
1 xícara (chá) de mel puro
1 limão fatiado
½ colher (chá) de noz-moscada
Uma pitada de sal
Suco de meio limão

Modo de fazer:

Ferva os primeiro quatro ingredientes numa panela de barro, vidro, ferro ou ágata. Vá retirando a “nata” que se forma enquanto ferve com uma colher de pau. Quando não estiver mais soltando “nata” acrescente uma pitada de sal e o suco de meio limão. Coe e deixe esfriar. O hidromel não alcoólico pode substituir o hidromel alcóolico ou o vinho durante banquetes simples.

Encontro com seu xamã pessoal

Este é um ritual que aprendi com meus mestres de outros planos e somente agora fui descobrir que é um ritual de animal totem. Sabe?... Às vezes eu acho que não sou muito esperta...

De qualquer forma, eu costumava usá-lo – e ainda o uso muito – para pedir conselhos. Mas, quando não tinha nada para perguntar, gostava de ir nesse lugar apenas para ficar com o animal que me recebe. Às vezes era um pégaso, mas foram apenas algumas vezes. Geralmente era um lobo e a idiota aqui nunca se tocou que aquele era o meu animal totem, já que este ritual é para encontro com seu animal de poder e, com sorte, com seu xamã.

Para este ritual, você não vai precisar de nada. No máximo, de um incenso (se for um lugar ventilado). Tome um banho de ervas e um chá à sua escolha. Seria bom se fizesse jejum por oito horas ou, se não for possível, comer comidas bem leves, sem frituras e coisas engorduradas. Prefira o peixe, mas siga seus instintos. Como disse, se seu animal for um predador natural, a carne mal passada pode fazer sua boca se encher d'água. Só não exagere. Pegue leve em tudo nesse dia.

Vá se deitar com roupas limpas, claras e confortáveis. Faça uma oração às divindades de sua devoção e deite-se de barriga pra cima. Respire profundamente. Faça isso várias vezes. Relaxe seus pés, pernas e vá subindo. Relaxe tudo. Relaxe seu rosto, seus músculos. A cada respiração, relaxe e livre-se de toda a tensão. Conte de cinco pra trás, dando início a sua contagem regressiva. Quando chegar no um, veja-se diante de uma escada que desce.

Note as roupas que veste, note o lugar. A escada desce para um lugar tão escuro que você não pode ver nada. Quando tocar seu pé no primeiro degrau, verá um número no degrau se acender, como se fosse fosforescente. É o número 10. Vá descendo, vendo cada número se acender: 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1... Quando chegar no zero, a escada terá terminado e você terá pisado no chão. Olhe em volta. Você estará numa floresta. É noite e você deve caminhar até achar uma caverna. Na entrada dessa caverna há uma lamparina, ou vela, ou lanterna, ou qualquer coisa que ilumine. Pegue essa luz e entre na caverna.

Note o que você vê dentro da caverna. Veja como são as paredes. Há uma espécie de salão e um corredor à esquerda. Siga o corredor. O corredor

vai em frente e você já pode ver a luz. Na saída da caverna. Saia e veja o que há do outro lado. É uma floresta, mas iluminada pela luz do dia (nessa minha floresta está sempre amanhecendo). Há uma pedra ou banco de pedra ao lado da saída da caverna. Sente-se lá e espere um animal aparecer. Olhe em volta e note todos os detalhes. Nas minhas visões, há um riacho cristalino à esquerda e sempre tenho que atravessá-lo quando meu animal chega.

Em algum momento, seu animal vai aparecer. Deixe que ele se aproxime de você e cumprimente-o. Se for a primeira vez, pode brincar e afagá-lo, abraçá-lo e mostrar seu carinho. É muito real e emocionante.

Então seu animal vai partir e você deve segui-lo. Talvez ele corra ou voe ou nade e você terá que acompanhá-lo sem medo. Veja aonde ele vai levá-lo. Em geral, você vai ser apresentado (se estiver pronto) ao seu xamã, que vai lhe dar conselhos e saídas para praticamente qualquer situação. No meu caso, eu não sabia pra que era esse ritual e o fazia porque ele sempre me fez muito bem. Mas hoje entendo que o animal que surge é, geralmente seu animal totem ou o animal com o qual você está trabalhando mais no momento (mesmo que desconheça isso).

Depois de correr ou voar sobre o riacho, eu corria por uma floresta outonal de árvores douradas e espaçadas, como os bosques do norte. No meio da floresta eu encontrava um velhinho que era um misto de chinês e índio americano. Estranho, não? E eu que esperava um daqueles homens lindos e maravilhosos tipo Oded Fehr, imponentes e poderosos! Imagina a minha surpresa quando vi um velhinho! Mas ele usa vestes de índio e fuma um cachimbo diante de uma fogueirinha com uma panela pendurada. Ele está sempre sorrindo e eu estou sempre me desculpando. Se estou lá, é porque fiz alguma besteira ou porque passei tempo demais sem aparecer. Ele passa uma imensa tranquilidade. Não importa o problema, ele sempre sorri e aquilo é MUITO calmante. Sento-me diante da fogueira e conversamos. Ele fala pouco, mas sua voz é mansa e doce. Ele sempre dá conselhos exatos e tudo sempre dá certo depois que falo com ele. Eventualmente, ele me dá uma beberagem que tira da panela. É algo meio doce, meio amargo, difícil de explicar. Parece um chá! E acho que leva mel...

Quando ele não me diz nada e apenas sorri, já sei que o problema que me aborrece é idiota e não merece nem sua atenção. Quando não tenho um problema de verdade, gosto de ir pra visitar, tomar o chá e passear com o animal que me levou (e fica esperando por perto) pela floresta. É uma sensação de liberdade indescritível e aconselho este ritual a todos, inclusive

crianças! É este simples ritual de visualização que pode devolver o equilíbrio a uma pessoa e lhe dar forças e sabedoria para prosseguir, não importa o tamanho do problema.

É possível que as coisas se passem diferentemente com você, pois cada experiência é única. É possível também que as experiências vão mudando, pois você está em mudança o tempo todo. Quando entrei na floresta a primeira vez, ela me dava medo. Era escura e tinha um monte de bicho! E era meio fria. Hoje, me sinto à vontade nela. Ainda é escura e cheia de bichos, mas sinto uma ligação confortável com todos eles, como se eu fosse uma de suas habitantes. Antigamente, eu ia descalça. Hoje, já tenho um calçado. Antigamente, nas primeiras vezes, eu aparecia no meio da floresta. Hoje, saio de dentro de uma velha árvore (acho que é um carvalho...). Minha caverna, antigamente, era repleta de pedras brilhantes e negras. Não tinha certeza do que era aquilo. Era bonito. Hoje, as paredes da caverna estão repletas de pedras preciosas diversas, muito coloridas, algumas lapidadas, outras não. Já encontro diamantes (estes nunca estão lapidados, parecem-se com cristais de rocha). Rubis estão sempre lapidados. Há outro velhinho dentro da minha caverna. Um guardador num compartimento que nunca soube o que era e o que diabos ele estava fazendo ali. Uma vez perguntei. Ele disse que estava ali para guardar coisas. Então ele era um guarda-volumes??? Tinha um monte de coisas lá dentro, como casacos, guarda-chuvas e outros troços. Nunca entendi isso! Nunca entendi um monte de coisas, mas creio que o conhecimento chegará no momento certo. Pra mim e para você! Um bom passeio na sua caverna!

É indicado que você retorne do local ainda consciente. Eu não consigo. Vou pra lá pra passar a noite. Bom, eu ainda estou aqui e não morri, então posso dizer que não há mal nenhum em adormecer depois de ter conversado com seu xamã pessoal.

Chamando o xamã

Esse ritual é pra quem nunca encontrou seu xamã ou já encontrou e está meio desconectado com ele. Como tudo na vida, é preciso praticar. Se você não pratica a magia, ela tende a atrofiar e morrer, como qualquer outro talento quando esquecido.

Você vai precisar fazer uma caminhada. Pode ser descalço, mas se desejar, use sapatos confortáveis. As roupas devem ser leves e você deve estar confortável. Essa caminhada deve ser feita num lugar tranquilo, como um parque ou uma praia e o horário fica a seu critério. Nessa caminhada, você vai levar uma sacolinha de sementes. Antes de sair, tome um delicioso banho de ervas e vista-se sem se secar. Antes do primeiro passo, concentre-se e converse com a divindade.

“Grande Mãe, saio agora para encontrar meu xamã. Abençoa meu caminho e torna minha jornada frutífera. Meu xamã, vou agora ao teu encontro. Que possas me acompanhar para me ensinar e me lembrar do que preciso saber. Assim seja, assim se faça. Assim seja, assim se faça. Assim seja, assim será.”

Chame seu animal guardião e peça-lhe para acompanhá-lo na busca pelo seu xamã. Ande pelo caminho escolhido observando as árvores, as folhas no chão, as pedras, o céu, sentindo o vento e o cheiro da natureza, ouvindo os pássaros e o farfalhar das folhas. Conforme caminha, vá recolhendo coisas que encontrar que lhe chamarem a atenção, como folhas, flores, pedras, lascas de madeira, penas, conchas, etc... A cada coisa que pegar, enterre uma semente ou deixe uma semente no local como pagamento, agradecendo. Depois de um tempo, pare num lugar bonito à sua escolha e sente-se. Faça o seguinte exercício. Respire profundamente e vá dizendo:

“A divindade está em mim. Eu sou tudo...”

Então, observe algo e concentre-se, tentando se transpor para seu foco. Se você se concentrou numa fruta no alto de uma árvore, por exemplo, sinta-se como aquela fruta. Veja o mundo do ponto em que ela está, sinta-se balançar ao vento, sinta a semente dentro de você. Faça o mesmo com

animais, árvores, nuvens, ondas, pedras, tudo. A cada um, vá dizendo:

“A divindade está em mim. Eu sou aquela fruta (aquele pássaro, aquela nuvem que passa lá em cima sou eu...)”

Relaxe e aproveite essa conexão que será boa para você, pois é um exercício de expansão de consciência. Quando terminar, concentre-se e diga:

“A divindade está em mim e solicita a presença do meu xamã para me guiar e ajudar neste caminho mágico.”

De olhos fechados, veja-se diante de uma fogueira. Veja se seu xamã está presente. Se estiver, cumprimente-o e converse com ele. Geralmente, o primeiro encontro com o xamã não tem muita conversa. É, basicamente, uma apresentação. Mas a partir daí, você poderá contatá-lo sempre que desejar ou precisar. Sua sacolinha de coisas recolhidas será um excelente amuleto e as coisas dentro dela serão mágicas, pois se o xamã apareceu para você nesse dia, as coisas foram um presente pessoal dele, tornando-as automaticamente encantadas. Pode usá-las em baixo do travesseiro ou na sua cabeceira para induzir encontros xamânicos durante o sono, ou usar os elementos dentro dela em rituais diversos.

Rituais com Animais Auxiliares

O animal que você vai chamar depende muito do problema que você quer resolver. Nessa hora cabe uma reflexão sobre a raiz do seu problema. Foque no problema real e trabalhe para a solução deste.

Cada um dos animais auxiliares terá um ritual específico para guiá-lo. Uma boa dica é sempre conhecer o animal que deseja invocar. Pesquise e descubra coisas interessantes, pois essas informações podem ajudá-lo a detectar onde e como este animal poderá ajudá-lo. Como sempre, ter representações do animal em questão sempre ajuda, seja em bibelôs, seja em estampa de camiseta, cadernos ou quadros. E fique atento aos animais que surgem repetidamente pra você. Geralmente, é um espírito animal buscando uma conexão. E lembre-se! Se ele está buscando você, não é simplesmente porque pode ajudá-lo. É uma troca! Gostamos de pensar que tudo gira em torno de nós, mas não gira. O animal vai nos ajudar, mas ele também está contando que o ajudemos. Fique esperto. É uma rua de duas mãos... Esqueça disso e vai acabar sozinho num beco sem saída.

Ritual do Lobo para um coração partido

Como disse, você mesmo poderá criar seus rituais com seu animal totem, mas darei ao menos um exemplo de ritual mágico com alguns totens que também podem ser auxiliares. Esse ritual é indicado para quem foi magoado, abandonado e está com o coração partido. Essa é uma dor que entristece até a mais forte das almas, não é vergonha nenhuma vivenciá-la. Mas não é saudável torná-la um hábito. Qualquer pessoa pode fazer esse ritual, mesmo que o seu animal seja outro ou você não saiba qual é o seu guardião.

Em noite de Lua Cheia, vá a um lugar ao ar livre onde possa vê-la. Leve consigo um pouco de ração (isso mesmo, ração para cães) e um pouco de leite. Erga os braços para a Lua e diga:

***“Que a Deusa me abra as portas do espírito
Que eu possa trilhar a estrada da Lua
Que eu nunca esteja sozinho
Que o espírito do lobo seja meu guia e meu amigo.”***

Abaixe os braços, deixando-os relaxados ao longo do corpo, feche os olhos e respire profundamente, ao menos três vezes. Relaxe, você está seguro. Você provavelmente sentirá que a luz da lua o está envolvendo, quase como uma neblina. Não se assuste. As sensações podem variar, pois a magia acontece diferentemente para cada um. Diga:

“Amigo lobo, eu o chamo.”

Respire profundamente novamente. Diga novamente:

“Amigo lobo, eu o chamo.”

E respire... Vá fazendo isso, até que sinta a presença do lobo perto de você. Isso pode acontecer com um arrepio, uma brisa, um som de patas e farfalhar de folhas. Não abra os olhos! Confie! Quando sentir a presença dele, diga o seguinte (pode criar ou variar as palavras, conforme desejar):

“Amigo lobo, sofro por amar e sei que você, dentre todos os animais, pode me ajudar a superar esse momento. Guia-me, amigo lobo. Aceita ser meu companheiro nessa fase que tanto me dói. Serei para ti um grande amigo também, assim como para nossos irmãos.”

Nesse momento, você vai receber a resposta. Pode ser um latido distante, um roçar de pelos no seu corpo ou, e isso é lindo e inesquecível, um aquecer de seu coração como se alguém jogasse um manto quente quando você está congelando!... Qualquer uma dessas coisas é sinal de que ele aceitou seu pedido e, a partir de agora, caminhará ao seu lado e o ajudará a superar esse momento tão difícil. Curta por alguns instantes esse momento de comunhão, pois o que está acontecendo é a união do lobo com você. Algumas pessoas chegam a experimentar um êxtase.

Abra os olhos e respire profundamente. Pegue um punhado da ração e coloque no chão.

“Eis minha oferenda ao espírito do lobo, meu amigo, guia e guardião.”

Derrame um pouco do leite no chão, dizendo a mesma coisa.

Faça uma reverência para sair e uma oração de agradecimento. Pegue o restante da ração e do leite e procure cães que vivam na rua. Dê o alimento para quantos puder encontrar, até que termine. Se onde você vive não há animais carentes na rua (será que isso existe?), pode dar a cães de casa também.

Vá para casa e durma. Preste muita atenção em seus sonhos nessa noite, pois seu guardião poderá lhe trazer muitas sensações. Em geral, as pessoas sonham que estão abraçadas a um animal grande e quente, um lobo enorme e amigável ou um cão. Como eu disse, varia de pessoa pra pessoa, mas este é um ritual que não traz sensações perturbadoras ou coisa assim.

Outras indicações:

Este ritual também pode ser aplicado em situações de tensão e crises, quando a pessoa se sente só e perdida. Ele ajuda a pessoa a conquistar aliados e a reencontrar o caminho. Como o lobo é conhecido por ser um guia entre mundos, este ritual também pode ser usado no caso da perda de uma pessoa querida. Em questão de dias (às vezes, horas), a pessoa (depois do ritual) se

sentirá melhor e receberá ajuda visível e invisível para o que precisar.

E se o lobo disser não?

Isso é raro!!! Muito raro! Se você não sentir absolutamente nada na hora do ritual, isso pode ser uma recusa. O espírito do lobo simplesmente não compareceu ao seu chamado. Nesse caso, você precisa mostrar que é merecedor da amizade e ajuda dele. Encerre o ritual agradecendo à Lua por ter permitido que você fizesse o chamado e vá embora. A partir daí, faça algo pelos lobos ou cães. Se você tem condições, ajude uma entidade que ajuda na preservação dos lobos ou adote um que precise de padrinho ou madrinha em zoológicos (os nossos zoológicos não são bons, mas é só o que temos por enquanto). A ajuda será compreendida também se voltada aos cães abandonados. Adotar um cão sem dono é uma grande doação, mas esteja certo de estar fazendo isso de coração, pois é uma grande responsabilidade. Se não pode fazer nada disso, tente ajudar cães abandonados através de entidades, dando um pouco do seu tempo, ajudando em divulgação ou no que puder! Você nem imagina como as pessoas têm talentos úteis que simplesmente ignoram.

Agora, se você não pode fazer nada disso, amigo, paciência! É melhor procurar outro animal.

Depois de ter dado sua contribuição, seu presente, sua prova de que deseja mesmo a amizade deste guardião poderoso, repita o ritual numa Lua Cheia. Pode usar o mesmo local ou não. O procedimento é o mesmo e sucesso é certo.

Contraindicação:

Este animal guardião não é muito indicado para pessoas muito medrosas ou preguiçosas. O lobo é muito ativo e seria difícil para vocês dois acompanharem um ao outro. Também não é indicado para pessoas falsas. O lobo é sincero e detesta traição. Com a presença dele, é bem possível que suas mentiras venham à tona sem querer. O lobo é esperto e você pode usar isso a seu favor, mas jamais se volte contra os seus, pois antes de tudo, o lobo é extremamente leal.

Ritual do Jaguar para livrar-se de traumas

Este é um ritual simples que qualquer um pode fazer. O jaguar pode ensinar você a limpar e liberar a energia do chakra sexual, pois quando um dos nossos chakras não funciona direito, ele atrapalha todos os outros chakras, deixando-nos doentes ou emocionalmente instáveis.

Você pode realizar este ritual ao ar livre ou em casa. O importante é que você possa ficar a sós. Você vai precisar de uma pedra negra que deve ficar ao seu lado. Pegue seu caldeirão e algumas ervas. Dê preferência para as ervas que estão ligadas à energia sexual (canela, louro, noz-moscada, etc...). Coloque um copo d'água e uma vela vermelha acesa diante de você, formando um triângulo com o caldeirão (este fica diretamente diante de você). Acenda a vela vermelha. Acenda algumas brasas no caldeirão com um pouco de álcool (pouco! Cuidado pra não se queimar!) e vá jogando as ervas. Respire profundamente e chame pelo jaguar:

“Espírito do jaguar! Por favor, atenda ao meu chamado! Eu o chamo do lado escuro da Lua e do lado claro do Sol! Venha em meu auxílio!”

Vá jogando as ervas e chame novamente. Algo vai dar o sinal da presença do espírito do jaguar no aposento. Quando isso acontecer, diga:

“Espírito do Jaguar, eu agradeço sua presença! Peço que me ajude! Há comigo uma carga que não quero mais carregar. Há comigo uma dor que não quero mais cultivar. Peço que leve com você essa dor! Peço que leve com você essa carga! Leve-a para o lado negro da Lua onde não mais prejudicará ninguém! Leve-a para o lado claro do Sol, onde possa ser queimada e transformada numa coisa boa! Por favor, meu irmão Jaguar! Leve consigo essa dor!”

Pegue a pedra preta que está ao seu lado e coloque-a diante de seu coração. Pense no trauma que você deseja esquecer. Veja essa energia saindo do seu chakra cardíaco como uma fumaça espessa. Leve a pedra para a altura do seu chakra sexual. Veja a energia que você não quer mais saindo e entrando na pedra. Se você sentir vontade de chorar, é natural. Chore e coloque suas lágrimas na pedra. Você vai notar que a pedra vai mudar. Vai

ficar mais opaca, ou mais quente, ou mais fria. Se você tiver alguma clarividência, pode até vê-la mudar de cor.

***“Eu deixo essa experiência partir.
Eu libero o que não me serve mais.
O que isto tinha a me ensinar, já aprendi.
Eu não quero e nem vou mais olhar pra trás.
Fiat! Fiat! Fiat!”***

Dizendo isso, sobre a pedra, selando o que você não quer mais dentro dela. Pegue a pedra e entregue-a ao jaguar. Feche os olhos e visualize-o se aproximando de você. Ele tomará a pedra em sua forma espiritual na boca. Você sentirá que a pedra fica ligeiramente mais leve depois disso. O jaguar partirá e levará seu trauma consigo.

Termine a operação agradecendo pela prestimosa ajuda do jaguar. Pegue a pedra e embrulhe-a num papel preto com um pentagrama desenhado. Assim que for possível, leve essa pedra a um riacho, rio, lago ou mar em noite de Lua Minguante e jogue a pedra (desembrulhada) na água, dizendo:

“O jaguar levou minha dor. A Lua vai mantê-la longe.”

Queime o papel com o pentagrama.

“O jaguar levou minha dor. O Sol vai queimá-la e transformá-la em algo bom.”

Jogue as cinzas ao léu e vá embora sem olhar para trás.

A partir de agora, você se sentirá mais leve e menos preso no que se refere a sexo. Jamais se force a nada e tenha paciência com seu próprio ritmo. Seu trauma não vai mais te ferir. Será para você como uma coisa que passou, que não pode mais atingi-lo, que está longe, com um guardião feroz. Você perderá o medo e poderá se relacionar livremente sem esse peso pra carregar.

Ritual dos antigos caminhos

Este é um ritual simples e requer uma mente aberta. Arrume um ramo de uma planta (escolha) e caminhe com ela num lugar verde e amplo (pode ter árvores, mas você não deve se sentir oprimido. Olhe para as árvores e feche os olhos. Respire profundamente e chame o espírito do elefante até você. Sinta o elefante chegando. O poder de ver com o terceiro olho vai ajudá-lo muito, portanto visualize este animal vindo na sua direção. Veja como ele é (é branco, cinza, filhote, agressivo, brincalhão, enorme, pequeno?...) e faça uma reverência quando ele estiver diante de você.

Esperre que ele faça uma reverência a você também. Quando ele o fizer, aceitou seu chamado e você deve lhe fazer seu pedido. Nesse caso, o pedido é que ele possa guiá-lo nos caminhos ancestrais para que você cresça espiritualmente, recuperando a antiga sabedoria que foi perdida. Pode usar suas palavras, mas seja sempre (não só com um animal guardião, mas com qualquer um) gentil e educado. E claro! Seja claro! Não enrole, seja simples e direto.

Depois que fez seu pedido, veja a reação dele. Se ele balançar a cabeça e se retirar, é óbvio que ele recusou polidamente seu pedido. Não me pergunte porque, você vai ter que descobrir sozinho. Se no entanto ele se aproximar e mostrar a cabeça para você, significa que ele aceitou ser seu companheiro nesse período. Faça carinho nele, abrace-o e sinta-o fundir-se a você. Veja que tipo de sensações você tem. Quando faço rituais com animais totem e ele se funde comigo, sinto-me brilhando e, mesmo de olhos fechados, vejo um grande clarão, como se eu estivesse no mais claro dos dias.

Depois que a sensação passar, abra os olhos e deixe o ramo no local (de preferência ao pé de uma árvore bem grande que esteja próxima). Agradeça ao espírito do elefante e vá embora. A partir de então, você sentirá uma grande curiosidade sobre certos assuntos. Não deixe essa curiosidade passar. Pesquise, vá mais fundo, visite museus, sebos e bibliotecas. Eu compreendo que livrarias podem ser caras, mas não as descarte. Vá onde seu elefante disser. Ele lhe indicará os livros, pessoas, filmes e situações certas. Você começará a compreender coisas que nunca compreendeu e se tornará mais sábio e mais ciente de seu antigo caminho.

Efeitos colaterais:

Você se sentirá um pouco mais lento, mais contemplativo. Se você trabalha em ambientes estressantes, isso pode irritar muita gente, mas você precisará aceitar esse novo ritmo (que só durará esse período em que o elefante estará com você). Você também estará mais espaçoso e as pessoas o acharão mais imponente. E sua memória estará implacável! Vai lembrar de quem te deve até cafezinho da vida passada!

Ritual da Coruja para Vidência

Numa noite de Lua, vá a um lugar ao ar livre e abra os braços para a Dama. Diga:

“Grande Mãe, volte seu belo rosto para este filho! Permita que o espírito da coruja possa vir em meu auxílio!”

Respire profundamente três vezes e chame a coruja.

“Irmã coruja, venha a mim! Irmã coruja, esteja comigo! Irmã coruja, grande pássaro da noite, atenda meu chamado, pois somos ambas filhas da Lua e do Sol, da Noite e do Dia, da Vida e da Morte.”

Visualize a coruja se aproximando. Ouça ao seu redor. O que você ouve? Preste atenção em tudo, pois os sinais são muitos, mas nossos ouvidos são surdos, nossos olhos são cegos e nossas cabeças são burras.

Se você tiver sorte, poderá ver mesmo uma coruja atendendo seu chamado, pousada em uma árvore e poderá fazer seu pedido diretamente a ela. Se não houver uma coruja física, use seus instintos para ver se há uma coruja espiritual. Se houver um animal por perto, ele vai sentir e mudar sua reação. Quando sentir a coruja presente, faça seu pedido a ela.

“Irmã da noite, amiga coruja, ave de Atenas, abra meus olhos para o desconhecido. Que nada se oculte de minha visão, que ela seja poderosa e mágica como a tua e que eu possa ver tudo o que está sob o domínio da Lua. Serei tua amiga e defensora!”

Feche os olhos e aguarde resposta. Se a coruja voar para você, não se esquive. Deixe que ela se funda a você e sinta sua presença. Isso significa que você terá a coruja com você sempre que precisar e provavelmente despertará ou melhorará o dom da vidência. Se sentir que ela sobrevoou sua cabeça (isso inclui a visualização), saiba que ela o ajudará a despertar a visão sempre que invocá-la, mas provavelmente sua vidência funcionará melhor com ajuda de oráculos. Se ela voou em outra direção que não a sua, você deve ficar atento aos sonhos, pois este será o meio que a coruja despertará sua visão.

Efeitos colaterais:

Se você trabalhar muito tempo com a coruja, vai começar a adquirir hábitos noturnos e se incomodar com luz forte. Este é um ritual para qualquer pessoa. Se não sentiu absolutamente nada durante o ritual inteiro e não conseguiu visualizar sua coruja, ela não atendeu seu chamado. Procure ter representações dela ou ajudar corujas através de associações e tente de novo na próxima Lua.

Ritual do Golfinho para Curar a Depressão

Você vai precisar estar na água. O ideal é a água de mar, mas se não tiver, serve piscina, banheira ou qualquer coisa onde você caiba com um mínimo de conforto. No caso de usar uma banheira, coloque um pouco de sal grosso e pétalas de rosa branca para fortalecer o chamado. Se for no mar, faça na parte rasa, jamais na parte funda, pois esse ritual pode levá-lo ao transe e você pode, sem querer, libertar seu espírito (ou seja, se afogar e morrer. Seu espírito vai levar um tempão até notar que você morreu e sua família vai alugar seu quarto).

Respire profundamente várias vezes e chame o golfinho da seguinte maneira:

‘Eu, (seu nome), filho da Terra, chamo o filho do Mar. Espírito do Golfinho, você que guia os homens e os salva de se afogarem, venha em meu socorro. Eu, (seu nome), chamo agora o Espírito do Golfinho.’

De olhos fechados, relaxe, concentre-se no som da água e visualize o golfinho chegando. Graciosamente por mar ou saltando de forma divertida, ele surgirá pra você, pois o golfinho jamais nega um pedido de socorro.

Quando perceber que ele está perto, estenda suas mãos como se fosse acariciá-lo (ainda de olhos fechados). É incrível, mas você realmente sente uma coisa diferente nas mãos, como se houvesse algo ali. Acaricie-o e agradeça por ter atendido seu chamado. Agora, peça-lhe para que o tire das profundezas onde está e que eleve seu espírito junto com o dele.

Imagine-se num lugar escuro, um mar profundo demais para se ver alguma coisa. Talvez a água seja turva, talvez você veja aqueles bichos feios do Fantástico que são tão feios que vivem no fundo do mar pra ninguém se assustar com eles. O golfinho vai passar por você e cabe a você segurar nele. Caso escorregue ou não consiga, se esforce e tente de novo. Ele não vai deixar você ali. Quando segurá-lo, não solte mais. Ele vai subir e você vai sentir como se o estivessem puxando pra cima. Você já vê a água mais limpa e o Sol brilhando acima do espelho d’água.

Nesse momento, tome fôlego e mergulhe (seja na banheira, seja na praia), de forma que fique totalmente imerso. Quando o golfinho saltar com você, retire a cabeça da água e sinta-se saltando para a liberdade. Diga alto:

“Com o Espírito do Golfinho, eu renasço!”

Pronto. Considere-se livre de traumas e erros do passado e pronto para uma nova fase da sua vida, mais luminosa, mais divertida e mais leve. Para retribuir o favor, você pode ter objetos que representem o golfinho ao seu redor. Ajudar instituições que protejam os golfinhos também é sempre bom!

Efeitos colaterais:

Você vai se sentir mais ligado a outras pessoas, vai se comover mais com os problemas alheios. Vá com calma. Empatia é sempre bom, mas o objetivo aqui é equilíbrio. Ajude o quanto puder, mas jamais deixe de se divertir. Você terá que se divertir. É uma obrigação. Como se divertir é uma escolha sua, mas se não tem ideia nenhuma, visite um orfanato e brinque com crianças. Elas têm uma energia tão boa!

Contraindicação:

É claro que eu nem deveria estar falando isso, já que sei que meus leitores são inteligentes e não se prestariam a um papelão destes, mas o espírito do golfinho pediu pra avisar, então eu aviso (tenho um trato com as “Vozes”. Elas falam, eu escrevo, você lê...). O golfinho é a pureza e a diversão dela deve ser pura. Isso quer dizer que bebidas e qualquer tipo de droga, mesmo as medicinais (antidepressivos, por exemplo), atrapalham o trabalho dele. Se você já está acostumado com um tipo de remédio, tente diminuí-lo. Se sentir que não deu certo, volte aos remédios e o golfinho vai continuar ajudando, pois ele sabe que você está tentando. A magia não está aqui para brigar com a medicina, mas para complementá-la. Agora, ele não ajuda se vir que você tem escolha, que é o caso de álcool e drogas. Não beba (mesmo!) se estiver usufruindo a ajuda do golfinho, nem no dia do ritual, nem nas semanas depois dele. O álcool espanta o golfinho. Drogas então, nem pensar! Use a cabeça!

Ritual da Borboleta para Leveza

Este ritual serve para atrair o Espírito da Borboleta para sua vida, dando-lhe mais leveza de espírito e clareza da mente para superar problemas e mudanças. Ela também lhe dará graça, beleza e mais momentos felizes. Não é muito difícil e qualquer um pode fazê-lo.

Num dia de Sol, vá a um jardim, parque, ou qualquer lugar com verde. Leve consigo uma vela de mel, um incenso de sua escolha e um potinho de mel com flores (pequenininho). Sente-se e acenda a vela e o incenso. Respire profundamente várias vezes, até relaxar. Feche os olhos e diga:

“Irmã das Sílides, Filha do Dia, Espírito da Borboleta, atenda meu chamado.”

Repita quantas vezes achar necessário. Você sentirá a presença do espírito de alguma maneira peculiar (um arrepio, um farfalhar mais forte nas árvores, um canto de pássaro, etc... Confie. Você saberá.). Erga o potinho de mel com flores e diga:

“Espírito da Borboleta, eu te ofereço este mel e essas flores. É meu presente para você! É meu agradecimento por entrar na minha vida e me ajudar nesse momento! Esteja comigo, irmã do vento, seja minha companheira nesses dias difíceis! Ajuda-me a passar por tudo com leveza e alegria, ajuda-me a aprender e ver além e a alegrar e embelezar tudo a minha volta, não importa o quão escuro seja o dia.”

Pode mudar as palavras, fale com o coração. Abaixee o potinho e coloque-o diante de você, no chão. Feche os olhos e sinta a ligação com a terra. Agora, sinta a ligação com o ar. Medite por alguns minutos e vá embora. Se for seu próprio jardim, pode deixar o potinho lá, assim como o incenso e a vela até queimarem totalmente. Se não for (um parque público, por exemplo), apague a vela e pode deixar o incenso. Leve a vela com você e deixe-a terminar de queimar na sua casa, perto de flores ou plantas ou no seu altar. Derrame o conteúdo do potinho (o mel e as flores) ao pé de uma flor bonita e pode levar o potinho com você. Recarregue-o com mel, enfeite com flores e deixe-o na sua casa para atrair o espírito da borboleta (e das fadas).

Se você vir borboletas durante o ritual ou nos próximos dias, tenha certeza de que seu chamado foi atendido e seu pedido, aceito. Se viu borboletas em pares é sinal de que o amor será beneficiado com a ajuda dela (ou vai aparecer alguém pra você ou seu amor antigo será revigorado).

Ritual do gato para visões místicas

Este é um ritual muito simples. Numa Lua Nova, em um aposento tranquilo, fique diante de um gato. Acenda uma vela negra entre vocês dois. Observe o gato atentamente e sinta-se fundir-se a ele. Sinta que ele está em você e vocês são um só. Diga:

“Bastet! Una-se a mim! Dê-me a visão. Desperta a magia. Descortine o oculto. Como o gato, eu agora vejo no escuro.”

Vá murmurando isso enquanto observa o gato. Se ele sair de onde está, Bastet acha que ainda não é hora de atender seu pedido. Tente novamente outro dia. Se ele sair correndo como se tivesse visto o diabo, um outro animal surgiu e o assustou. Verifique se seu animal totem não é um antagonista natural do gato. Se, no entanto, o gato ficou ali o tempo todo, Bastet atendeu ao seu chamado e você passará a ter visões místicas, seja em sonhos, seja á sua volta.

Apesar de não haver Contraindicações para este ritual, tenha em mente que o despertar do dom da visão pode ser meio assustador. Se você não se sente pronto, não faça. Se estiver só curioso, esqueça.

Ritual do cão para conquistar amizades saudáveis

Esse ritual bastante simples é indicado para os que se sentem sós e querem mais amigos. Só que amigos falsos e vazios tem por aí aos montes. Este ritual vai ajudá-lo a atrair pessoas leais, confiáveis e divertidas. Um efeito colateral deste ritual é que, ao invés de aparecerem pessoas novas, pessoas antigas podem sumir. Isso porque a magia deste espírito animal afasta pessoas falsas ou de intenções duvidosas. Quer um conselho? Acredite no espírito do cão. Ele vê onde você não enxerga.

Na hora de Vênus, faça biscoitos de mel e baunilha. Antes de servir a qualquer pessoa, pegue os biscoitos (a quantidade deve ser três + o número de amigos que você quer) e vá a um lugar ermo e vire-se para a Lua, dizendo:

“Mãe de Todos, olhe por mim! Ajuda-me a conquistar a amizade do espírito do cão! Preciso de amigos, pois não nasci para ser só!”

Feche os olhos e diga:

“Espírito do cão! Venha a mim! Traga para minha vida a alegria, a diversão, a amizade clara e sincera e serei como você: amigo, leal e amoroso!”

Inspire e expire profundamente.

“Espírito do cão, para alegrar suas brincadeiras, eu o presenteio com estes três biscoitos mágicos feitos por mim. Seja meu amigo e atraia para mim mais amigos verdadeiros.”

Deixe três biscoitos no local e vá embora sem olhar pra trás. No caminho, dê os biscoitos para quantos cachorros puder encontrar. Pode ser até só pra um (desde que não sejam muitos biscoitos). Vá pra casa e já pode servir e comer os biscoitos restantes.

Quando pessoas interessantes aparecerem em sua vida, ofereça os biscoitos (faça outros depois, se quiser) para elas. Se a energia delas bater com a sua, elas se tornarão suas amigas!

Biscoitos de mel e baunilha

Ingredientes:

1 pote (tipo margarina) de nata (500g)
A mesma medida de açúcar
2 ovos inteiros
1 pacote de maisena (500g)
1 colher (sopa) de fermento em pó
Farinha de trigo o suficiente para dar ponto
de enrolar
3 colheres (sopa) de mel
Uma colher (chá) de
baunilha

Modo de fazer:

Numa vasilha, misture a nata, o açúcar, o mel, a baunilha e os ovos. Junte a maisena aos poucos, misturando bem. Acrescente a farinha, em colheradas, misturando sempre. Ao desgrudar a massa das mãos e da vasilha, modele como preferir. Asse em forno médio por uns 20 minutos.

Prepare esses biscoitos em hora de Vênus. O dia que você escolher ajudará a atrair um determinado tipo de pessoa. Por exemplo: dia de Mercúrio atrairá pessoas intelectuais, dia de Saturno, pessoas mais maduras, dia de Júpiter, pessoas dispostas a ajudar você em trabalhos, etc. Evite apenas o dia de Marte, pois Vênus e Marte possuem uma relação instável que pode acabar em briga².

Ritual do galo para proteção de um lugar

Pra esse ritual, lamento, você terá que acordar cedo. Compre ou faça um enfeite de porta com a figura do galo. Antes do sol nascer, vá a um lugar ao ar livre com esse enfeite. Fique em silêncio, respirando profundamente, até ouvir o primeiro galo cantar. Quando isso acontecer, levante-se e diga:

“Sagrado é o canto do galo! Ele anuncia o dia! Ele retira as trevas! Ele afasta os inimigos! Eu te saúdo, irmão galo!”

Se o galo cantar de novo, repita a frase. Faça isso até que o galo tenha cantado três, cinco, sete ou nove vezes. Depois disso, pode agradecer, se despedir e ir embora.

Deixe o enfeite de galo tomando Sol num lugar em que ninguém toque. Ao meio-dia, quando o Sol estiver alto, procure um galo e mostre o enfeite pra ele, dizendo:

“Irmão galo, proteja este lugar!”

Se o galo bicar o enfeite, seu pedido foi aceito e você pode colocá-lo na porta do lugar a ser protegido. O galo afasta as trevas e seus habitantes malas. Ele também afugenta ladrões.

Se você não mora numa área em que possa fazer isso (nas grandes cidades, não há galos), espere para fazer quando for visitar uma área mais rural. Ou escolha outro animal.

Ritual da Vaca para Fartura

Para realizar este trabalho, é necessário que haja abstinência de carne bovina por 21 dias antes do dia do ritual, que deve cair numa Lua Cheia.

Depois deste período sem comer carne de vaca (pode comer outras carnes (peixe e frango), se não é de sua natureza aboli-la completamente), vá a um lugar calmo onde ninguém o incomode, acenda uma vela branca e um incenso de sua preferência. Diante de você, coloque um copo de leite (o mais natural que você puder arranjar). Pegue um papel branco e uma caneta e desenhe uma vaca, enquanto diz:

“Espírito da vaca, eu o invoco. Chamo sua doçura e sua fecundidade. Chamo sua abundância e fartura. Venha, amiga vaca, seja minha companheira nesse momento! Materialize sua boa sorte em minha vida, traga consigo a abundância de recursos. Que onde você estiver, a mesa seja sempre farta!”

Vá falando até terminar o desenho. Quando o fizer, passe na chama da vela, passe no incenso e coloque o papel embaixo do copo de leite. Respire profundamente três vezes e, de olhos fechados, veja o espírito da vaca se manifestar. Você pode ver um fecho de luz leitosa cair sobre o leite, ou pode ter outro tipo de visão ou sensação. Aguarde alguns instantes e abra os olhos. Com sua varinha ou seus dedos indicador e médio, aponte para o leite, dizendo:

“Eu te consagro com o poder da deusa vaca, que colocou em ti seu poder mágico.”

Agora, beba o leite respeitosamente. Se quiser, pode adoçá-lo com mel. Agradeça ao espírito da vaca que o ajudou nesse ritual e dobre o papel com o desenho da vaca três vezes. Guarde o papel onde ninguém o encontre. Onde o papel estiver, a fartura sempre estará também.

Ritual do Pavão para beleza

Você vai precisar de um espaço onde possa ficar sozinho (ou com pessoas que também queiram participar do ritual). Vista-se de cores do Sol (vermelho, amarelo, laranja) e arrume uma pena que tenha caído de um pavão (não pode ter sido arrancada. Tem que ter caído naturalmente. Peça num zoológico.). Coloque uma música de seu gosto e coloque a pena no meio do aposento. Acenda um incenso do Sol (noz-moscada, canela, cravo, etc...). Diga:

“Espírito do pavão, eu o chamo! Espírito do pavão, eu o invoco! Sagrada Roda do Sol, venha a mim!”

Comece a se mexer, dançando suavemente. Sinta a música. Dance em forma circular em volta da pena. Quando a música tiver terminado, pare diante da pena e ajoelhe-se. Pegue a pena e erga-a para o céu, dizendo:

“Sagrado espírito do pavão, derrame sua luz e beleza sobre mim! Dai-me graça e leveza, dai-me charme e exuberância. Que você dance através de mim a dança da vida! Que eu possa refletir tua beleza incontestável! Cem olhos tens, Cem olhos me veem! Sou mais belo porque estás comigo!”

Sobre a pena de pavão e use-a sempre que puder, mas não é necessário usá-la para que o ritual aja sobre você. Procure ver como as pessoas olharão para você.

Dica: Note que seu gosto poderá mudar um pouco. Se tem uma coisa que o pavão detesta é mau gosto! É bem possível que ele te inspira fazer umas escolhas diferentes com roupas, maquiagem ou acessórios. Assim, se sentir uma vontade inexorável de jogar pela janela aquela blusa de tirinhas apertada que deixava você parecendo um chester no Natal, jogue! Deixe o pavão escolher, e veja o que acontece.

Ritual com a Águia para coragem

O mundo está cheio de pessoas sem noção. Por vezes, nos deparamos com alguém que quer tirar de nós mais do que nós queremos dar, mas ao invés de lhe acertarmos um soco no nariz, paralisamos. Isso é o pior que pode acontecer com alguém. O medo paralisa! Não só em situações de crise, mas às vezes temos medo até de conseguirmos o que desejamos. Para aqueles que se veem amedrontados, seja com a violência da cidade, seja com o próprio futuro, este é um ritual simples feito com a águia para obter coragem e ousadia. Também é indicado para quem nunca termina o que começa, pois a águia nos ajuda a ter foco.

Vá a um lugar alto. Pode ser o alto de um prédio ou de uma colina, mas que seja um lugar onde você possa ver o céu. Leve um cravo com você. Com o cravo (o tempero) na sua mão direita erguida, diga:

“Espírito da Águia, eu te chamo para que me ajudes a ter coragem! Que eu seja certo e implacável, que alcance meus objetivos e não tenha medo dos desafios. Poderosa águia, escuta-me! Quando eu esmorecer, erga-me com tuas poderosas asas e me ajuda a superar os obstáculos!”

Coloque o cravo na boca e mastigue-o de olhos fechados. Veja com os olhos da mente a águia voando alto, ouça seu guincho poderoso. Sinta agora, conforme o gosto do cravo invade sua boca, esse poder invadindo você. Sinta seus braços se tornarem asas poderosas. Sinta-se voando alto e majestoso. Lá de cima, todos os seus problemas e inimigos são pequenininhos.

Quando terminar, pode cuspir o que sobrou do cravo. Faça uma reverência ao espírito da águia e retire-se. Sempre que se sentir amedrontado de novo, mastigue um cravo e o espírito da águia vai se apresentar para ajudá-lo. É bem provável que seus inimigos, se houver algum, sintam-se ameaçados por você a partir de agora. Isso não quer dizer que é algo necessariamente bom, pois eles podem se tornar mais agressivos. Você também será mais capaz de ver as coisas num contexto maior, pois a águia lhe dará visão.

Atraindo a inspiração com o Unicórnio

O unicórnio é exigente, como todo animal mítico. Ele gosta de limpeza, beleza e luxo. Se você não vive num ambiente ao menos parecido, talvez ele não atenda. Mas não custa nada tentar.

Arrume uma representação deste animal. Pode ser um bibelô ou uma joia. Compre e mantenha embrulhado em papel seda branco até o momento de fazer o ritual. Coloque a representação do unicórnio diante do seu caldeirão ou de uma vela branca. Coloque um copo de água e um incenso, um de cada lado. Na sua frente, um cristal branco. Você deve estar vestido de branco e ter tomado um banho de rosa branca. Acenda a vela ou o caldeirão e chame pelo unicórnio, enquanto joga na chama purpurina prateada. Unicórnios são muito poéticos, então você pode recitar uma poesia ou entoar uma canção enquanto o chama.

“Amigo unicórnio, peço que se apresente, pois preciso de sua ajuda! Venha em seu trotar de luz pelas nuvens brancas, siga o caminho da Lua e me alcance. Traga-me a inspiração, a paixão, a imaginação!”

Feche os olhos e veja o unicórnio vindo em sua direção. Quando isso acontecer, faça contato. Diga-lhe o que quer e porque quer. Ele lhe dará um sinal para dizer que aceitou a missão. Caso ele recuse, simplesmente irá embora.

Depois que terminar e se o ritual foi à contento, pegue o bibelô ou a bijuteria e coloque em uma cômoda, rodeado por cristais. Sempre que precisar da ajuda do unicórnio para se inspirar, toque o bibelô ou use a joia.

Caminhando com o Corvo

Este é um ritual para os que desejam aprender os mistérios dos sonhos e a viajar entre outros planos. Arrume uma pena de corvo. Se não der, desenhe um corvo você mesmo num papel em branco e leve este papel numa noite de Lua Negra (Lua Nova). Ao ar livre, caminhe, falando baixinho:

“As bruxas ancestrais, o xamã e os animais, eles me apresentam o corvo para que entre mundos eu caminhe em paz.”

Ninguém deve ouvi-lo. O desenho (ou a pena) deve estar na sua mão. Volte pra casa e vá dormir com o desenho ou a pena sob seu travesseiro. Firme o pensamento de que você se lembrará do que vir. Feche os olhos e veja um corvo. Siga-o e tenha uma boa viagem astral.

Outros Rituais

Um ritual de cura

O xamã é um feiticeiro e curandeiro, sábio na arte das ervas. Quando se sentir mal ou estiver doente, faça um encontro com seu xamã e peça sua ajuda. Ele lhe dará assistência e você sentirá a melhora logo no dia seguinte. Esse ritual é simples e funciona muito bem. Antes de dormir, faça um chá. Não o beba. Coloque-o numa caneca de cerâmica na sua mesinha de cabeceira e deite-se. Contate seu xamã numa visualização e diga-lhe seu problema de saúde. Ele vai lhe dar um chá e você vai bebê-lo. Se ele lhe der mais alguma instrução, obedeça. Acorde cedo (antes do sol raiar) e beba o chá que está sob sua cabeceira. Pode voltar a dormir se desejar. Faça isso todas as noites, quantas vezes forem necessárias para que seu mal se resolva. Se for uma doença mais grave, não interrompa medicamentos. Lembre-se de que a magia e a medicina devem caminhar juntas e não se auto excluírem.

A Espiral

Quando um problema assolar sua cabeça, peça a ajuda da sabedoria do xamã. Vá a um lugar ao ar livre e trace na terra com uma vara ou com uma pedra uma espiral. De fora pra dentro, vá seguindo passo a passo essa espiral, sentindo a presença do xamã dentro de você. Bata os pés ritmicamente, murmure cânticos, deixe-se acompanhar pelo xamã. Deixe que ele o ajude a solucionar o problema. Siga toda a espiral, até chegar ao centro. Agradeça ao xamã pela ajuda e deixe uma pedra no local, como presente. Faça o caminho inverso. Se a solução não lhe apareceu durante o ritual, vá dormir e não pense no assunto por alguns dias que a solução pulará na sua frente. Parece magia!

Ritual da Pedra

(reciclagem de energia carregada)

Este ritual deve ser feito quando você se sentir triste, aborrecido ou

amedrontado. É pra se livrar de um sentimento ruim, algo que esteja lhe pesando no coração. Pegue uma pedra na natureza e caminhe com ela numa espiral desenhada ou traçada na terra por você. No caminho, vá contando a pedra o que o levou a sentir essa dor, a situação que provocou esse mal estar. Quando chegar ao centro da espiral, peça ao povo das pedras (Kuyas) que levem esse sentimento embora e que a Mãe Terra possa reciclá-lo e transformá-lo em algo positivo. Sobre esse sentimento ruim e veja a energia saindo de você e entrando na pedra. Então, no centro da espiral, onde você está de pé, cave um buraco e enterre a pedra. Saia da espiral e vá embora sem olhar para trás.

Dentro do xamanismo, todos os rituais e vidências são intimamente ligados às forças da natureza. O xamã, ao contrário de alguns magos de antigas tradições, sabe que a natureza é sua parceira, sua amiga e cúmplice. E é esse relacionamento que tem com ela. Se você for um xamã em essência, deve procurar outras fontes, outros livros e aumentar cada vez mais seu conhecimento e seu canal de comunicação com os espíritos da natureza. No entanto, se você é apenas um bruxo natural, não há motivos para não fazer o mesmo, pois o xamanismo é sempre um excelente acréscimo para o conhecimento mágico.

As tradições xamânicas variam de acordo com o local e a cultura do povo. Dos povos siberianos às tribos brasileiras, dos celtas aos índios americanos, a única coisa que permanece igual é a ligação com a natureza. Mudam os nomes dos espíritos, mudam os animais, mudam pequenas coisas, mas as grandes continuam as mesmas.

Uma das coisas que aprendemos com os xamãs é a ler os sinais que a natureza nos envia. Lembra quando falamos que você deve ficar esperto para os sinais que a divindade nos dá. Muita gente espera um sinal claro, como o telefone tocando e a divindade em pessoa falando do outro lado. Outras se contentam com os sinais que a divindade está disposta a mandar. No xamanismo, devemos estar atentos aos sinais da natureza, como o voo dos pássaros, o piar da coruja, a direção dos ventos.

Quatro pássaros são sagrados e superiores dentro do xamanismo: o falcão, o gavião-real, a águia e a pomba. Em todos os invernos, estes pássaros vão à morada dos Pássaros Trovões (eles e os Pássaros Raios são os Grandes Espíritos). Na primavera, os pássaros citados voam graciosamente com o poder do Pássaro Trovão, inspirando a Criação. Este é um dos motivos desses pássaros chamarem tanto a atenção dos xamãs em seus voos. Nada na

natureza é gratuito. Mesmo o voo de um simples pardal está de acordo com a vontade da Mãe Terra. Quando um pássaro surgir pra você, fique atento ao que a Mãe está tentando lhe dizer.

O voo da pomba, da águia, do gavião-real e do falcão são um sinal de que a pessoa deve agir com o coração. Ela está vivendo um dilema ou virá a ter que tomar uma decisão e a resposta residirá em seu coração, não na lógica. Sonhar com um desses animais significa que o próprio espírito está lhe falando. É preciso ver os detalhes do sonho, mas quando estes animais aparecem saudáveis e bonitos, são uma mensagem do Grande Espírito: Eu sou sua força. O beija-flor foi a primeira forma que o Grande Mistério, Namandu, assumiu para se mostrar. Ele visita a casa dos Espíritos Relâmpago e traz inspiração e boas ideias em suas aparições. Ele também avisa que é hora de colocar essas ideias em andamento. A coruja veio a seguir, na escolha de forma de Namandu, quando este quis refletir sobre a criação dos Pássaros Trovões. Foi assim que, durante o Nada da Noite, a coruja empoleirou-se sobre si mesma e pôs-se a pensar. E assim ela criou a sabedoria. Quando as asas bateram, os ventos passaram a existir e assumiram o papel de mensageiros.

Quando precisamos de respostas, podemos olhar as nuvens, os pássaros, ouvir os cães ladrando ao longe e tentar compreender o que nos dizem. Os ventos, por sua vez, possuem um código natural que facilita a vida do xamã. Quanto sopram do Sul, avisam sobre um novo rumo, algo que não estava previsto em seus planos, uma aventura inesperada. Quando sopram do Oeste, é um aviso claro: o que tem que morrer, morrerá. Ou seja, o que já cumpriu seu tempo e sua função (um emprego, um relacionamento, uma situação qualquer) deve terminar. Quando os ventos vêm do Norte, você conta com a proteção dos ancestrais e proteção em sua jornada. Ventos que sopram do Leste trazem a fortuna, o início, o recomeço.

A Fogueira

Há uma lenda muito bonita no xamanismo que conta que quando a Terra e as Leis da Natureza Cósmica foram criadas, os sábios anciãos se reuniram e a narraram em círculo, em volta de uma fogueira. O Fogo gravou todas as leis e a sabedoria dos anciãos em seu calor, de modo que até hoje, quando pessoas se reúnem em círculo em volta de uma fogueira, as antigas

leis são novamente aprendidas no coração humano.

O uso do fogo para conexão com a Divindade é antigo e comum a todas as tradições. Seja uma vela, uma fogueira ou um caldeirão, o fogo está sempre lá, usado como uma janela aberta entre planos. As grandes fogueiras eram utilizadas em grandes datas e tinham um propósito, em geral, renovador ou purificador. Em Popol-Vuh, os chortis, por exemplo, perpetuam até hoje uma antiga celebração do equinócio, onde eles fazem uma grande fogueira e nela jogam corações de pássaros e outros animais. Este gesto simboliza a incineração dos Heróis Gêmeos (Gêmeos-Senhores-do-Milho), que se deixaram morrer sem defesa, incinerados na fogueira do inimigo, para renascerem depois no milho. Lembremos que para os índios, os pássaros simbolizam o espírito divino e por isso os corações destes animais são lançados à fogueira nessa ocasião.

A dança circular em volta da fogueira é uma forma tradicional de contatar a divindade e despertar da consciência xamânica. Infelizmente, isso nem sempre é possível, já que nem todo lugar permite uma fogueira. Se você desejar usar o caldeirão, use-o. É mais fácil que fazer uma fogueira. Junco, sálvia e cedro são os mais indicados para os rituais e você também pode usar mirra e benjoim seco ou em resina. Se preferir, pode usar o Fogo Sagrado, que cabe em qualquer situação de construção e trabalha muito bem com a magia xamânica. Tenho usado sempre e os animais de poder se manifestam nas chamas e na vidência claramente. Para efetuar a dança circular, é preciso ter um tambor ou uma música xamânica rolando para que você possa sentir o ritmo (que deve ser sentido bem no seu coração). Os pés devem pisar totalmente no chão, marcando o ritmo e você sentirá como deve dançar. Siga a direção dos ponteiros do relógio, viva o fogo, viva a dança, deixe-se aproximar do divino, entregue-se. Você saberá então exatamente o que fazer.

Considerações finais

Parabéns! Não, você não ganhou um cacareco numa rifa. Parabéns por ter chegado até aqui! Ao terminar este livro, você trilhou mais um passo na direção de um “você” melhor! Mais saudável, mais sábio e mais belo, mais próximo da Divindade e mais consciente de sua real importância como ser divino. E isso é bom.

O caminho da magia natural, em especial a magia xamânica, é muito rico e eu sei que faltou muita coisa nesse meu humilde estudo, mas espero que tenha sido ainda um bom passo para você, pois pode acreditar, foi um grande passo para mim. Eu também aprendi, eu também sonhei com xamãs e corri por florestas ao lado dos meus animais de poder. Ter esse contato é uma honra e uma alegria e poder passar esse conhecimento adiante é mais do que eu posso escrever.

Tudo isso se dá graças ao momento. Os portais estão abertos, nossos guardiões estão prontos para nos ajudar. E não precisa subir uma montanha, basta abrir seu coração, despertar uma asa e ousar voar um pouquinho mais alto.

Despeço-me aqui de você, agradecendo a companhia e esperando vê-lo em breve de novo, pois as estradas para o crescimento, por mais diferentes que pareçam, sempre acabam se cruzando. E termino fazendo um pacto com você. Vamos tornar o mundo melhor. Vamos começar por nós mesmos. Vamos nos curar! Vamos recuperar a saúde, a agilidade, a juventude e a beleza. Vamos cuidar um pouco melhor de nós mesmos! É o primeiro passo para cuidarmos melhor dos outros e do planeta.

Um bater de asas pra você, com aroma de ervas frescas e terra molhada.

Eddie Van Feu

Bibliografia

MERCIER, Mario. *La Nature et l e Sacr e – Initiation Chamanique et magie Naturelle, St-Jean-de-Braye (France): Editions Dangles, 1983.*

MONTEIRO, Ana Vitória Vieira. *Xamanismo e a Arte do êxtase*, eBooksBrasil: www.ebookcult.com.br

KNIGHT, Sirona; tradu o OLIVEIRA, Alexandrina A. Lopes de. *Explorando o Druidismo Celta – Magias e Rituais para o Fortalecimento Pessoal*. Editora Madras, 2003.

JUBAINVILLE, H. D'Arbois de; tradu o VIDILI, Julia; MONTEIRO, Eduardo Carvalho (Cord). *Os Druidas – Os Deuses Celtas com Formas Animais*. Editora Madras, 2003.

CHEVALIER, Jean e GHEERBRANT, Alain. *Dicionário dos Símbolos*. José Olympio Editora, 2003.

BRUNING, Prof. Jaime. *A Saúde Brota da Natureza*. Editora Educa.

FRANCO, Pe. Ivacir João. *Ervas e Plantas - A Medicina dos Simples*. Litoprint Editora Gráfica Ltda.

BALBACH, Alfons. *As Plantas Curam*. Edi es A Edifica o do Lar.

ZAGO, Frei Romano. *Câncer tem Cura*. Editora Vozes.

SILVA, Irenice; FRANCO, Selma Lucy; MOLINARI, Sonia Lucy; CONEGERO, Celso Ivan; NETO, Marcílio Hubner de Miranda; CARDOSO, Mara Lane Carvalho, SANT'ANA, Débora de Mello Gon ales e IWANKO, Neide Salete *No oes sobre o organismo humano e utiliza o de plantas medicinais*. Paraná: Editora Educativa

MORGAN, Ren . *Enciclopédia das Ervas e Plantas Medicinais*. São Paulo: Hemus Livraria Editora Limitada.

TESKE, Magrid e TRENTINI, Anny Margaly M. *Herbarium - Compêndio de Fitoterapia*. Curitiba: Herbarium Laboratório Botânico Ltda.

CONCEIÇÃO, Moacir. *Dicionário das Plantas Medicinais no Ano 2000*. Brasília: Thesaurus Editora.

LAINETTI, Ricardo e BRITO, Nei R. S. de. *A Saúde Pelas Plantas e Ervas do Mundo Inteiro*. Rio de Janeiro: Ediouro

VIEIRA, Lúcio Salgado. *Fitoterapia da Amazônia - Manual das Plantas Medicinais*. São Paulo: Editora Agronômica Ceres.

BALBACHAS, Alsonsas. *As Plantas que Curam*. Ed. Missionária “A Verdade Presente”.