Xamã Urbano

Serge Kahili King, Ph.D.

Xamã Urbano

Manual prático para aplicação do xamanismo havaiano

Serge Kakili King, Ph.D.

Créditos

Título da edição original: *Urban Shaman*
English edition Copyright© 1990 by **Serge Kahili King**
All rights reserved.
Edição em Português © 2010 Todos os direitos reservados à
Editora Vida & Consciência Ltda.
1ª edição: maio 2010 — 3.000 exemplares
Direção de Arte: Luiz Antonio Gasparetto
Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica: Marcelo da Paz
Edição e Revisão: Fernanda Rizzo Sanchez
Tradução: Inês A. Lobhauer
Impressão, publicação, acabamento e distribuição
Centro de Estudos Vida & Consciência Editora Ltda.
Rua Agostinho Gomes 2312 Ipiranga CEP 04206-001 São Paulo SP Brasil
Fone/Fax: (11) 3577-3200 / 3577-3201
E-mail: grafica@vidaeconsciencia.com.br *Site*: www.vidaeconsciencia.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

King, Serge Kahili
Xamã urbano: manual prático para aplicação do xamanismo havaiano
Serge Kahili King; [tradução Inês A. Lobhauer].
São Paulo; Centro de Estudos Vida & Consciência Editora.
Título original: *Urban Shaman*.

ISBN 978-85'7722-058-8

1. Xamanismo-Havaí. 2. Cura espiritual-Xamanismo I. Título.

09-11988 CDD-291.144

Índices para catálogo sistemático:
1. Xamanismo: Religião 291.144

Produção Digital, 2019 — Digitalização: web, docplayer.com. Atendido o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa na revisão, cujas eventuais observações estão em Notas (**N.R.**). E-Book sem fins lucrativos visando deficientes visuais; se não o for, considere comprar um original e doá-lo a uma biblioteca.

Capa original:

Apresentação da Editora

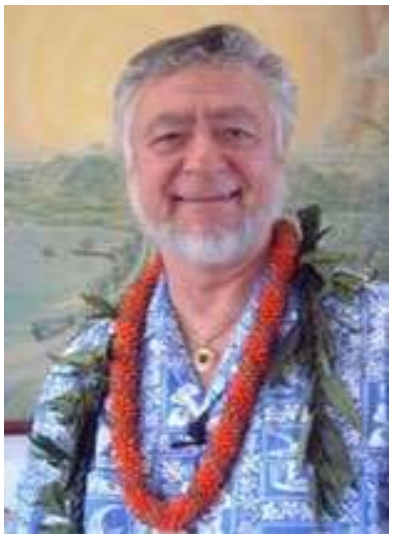
A arte do xamanismo havaiano segue o caminho do aventureiro e produz mudanças por meio do amor e da cooperação — em contraste com o amplamente conhecido caminho do guerreiro, que enfatiza as buscas solitárias e a conquista peio poder.

Nesta obra, repleta de ensinamentos acerca do mundo natural e do Universo que iluminam nosso caminhar, você vai poder interpretar e modificar seus sonhos: curar relacionamentos, melhorar seu meio ambiente, jogar as pedras do xamã e prever o futuro, projetar-se e realizar rituais poderosos, mudar de forma e realizar buscas visionárias a outras realidades.

Se você procura um conhecimento mais profundo da sabedoria xamânica e quer saber como aplicá-la no seu dia a dia, *este é o seu livro*!

Editora Vida & Consciência

Sobre o Autor

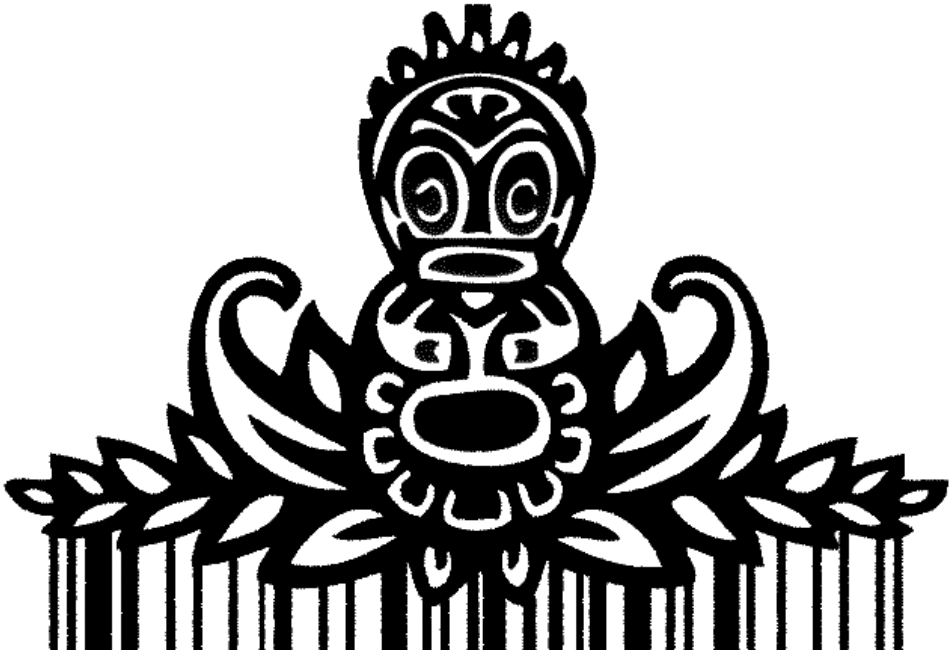


Serge Kahili King é doutor em psicologia pela Califórnia Western University. Estudou com os mestres *xamãs* da África e do Havaí e treinou milhares de pessoas em seus populares seminários. Atualmente vive em Princeville, no Havaí.

"Que a paz e o amor sejam nossos gu***ias e o nosso objetivo, enquanto trabalhamos na cura do mundo atual"***

Serge Kalil King

Dedicatória



Pili kau, pili ho'oilo

(Juntos na estação da seca,
juntos na estação das chuvas)

Com efusivos agradecimentos aos muitos amigos que tive o privilégio de treinar na tradição xamânica havaiana, e que me ensinaram que quando o mestre está pronto, o discípulo aparece.

Sumário

A Preparação

Primeira Aventura — **A Evolução do Xamanismo Havaiano**

Segunda Aventura — **Coração, Mente E Espírito**

Terceira Aventura — **Os Princípios Fundamentais**

Quarta Aventura — **Criando Harmonia no Corpo**

Quinta Aventura— **Iniciando a Mudança por Meio da Intuição**

Sexta Aventura — **Mudando o Mundo por Meio do Sonho Xamânico**

Sétima Aventura — **Mudança de Forma e Serviço Comunitário**

Oitava Aventura — **Aumentando a Energia Criativa**

Nona Aventura — **Da Paz Interior à Paz Exterior**

Décima Aventura — **O Poder Curativo dos Símbolos**

Décima Primeira Aventura — **A Arte Curativa da Cerimônia e do Ritual**

Décima Segunda Aventura — **A União das Mentes**

Conclusão

Índice

A Preparação

Ho'omoe wai *kahi* ke kao'o

(Vamos todos viajar juntos, como a água
que flui numa única direção)

Este é um livro sobre xamanismo, especialmente sobre a tradição havaiana do xamanismo, e sobre o "*xamã* urbano". Para que você tire o máximo proveito da leitura, quero começar explicando-lhe o assunto a ser tratado.

De acordo com o historiador francês Mircea Eliade, o xamanismo é uma prática encontrada em todo o mundo, inclusive na Ásia, nas Américas e no Pacífico. A palavra ***xamã*** é derivada do idioma tungúsico da Sibéria, e é usada atualmente pelos cientistas e leigos da área para descrever o praticante e sua prática. A maioria das culturas possui um termo específico na sua própria linguagem para descrever uma pessoa desse tipo, como a palavra ***kupua*** em havaiano. Muitas pessoas têm ideias diferentes do que possa ser um ***xamã*** e do que ele faz, mas assim como Eliade, eu prefiro uma definição mais exata. Nem todo curandeiro é um ***xamã***, mas um ***xamã*** pode ser um curandeiro. Nem todo sacerdote tribal é um ***xamã***, mas um ***xamã*** pode ser um sacerdote tribal. Nem todo terapeuta espiritual é um ***xamã***, mas um ***xamã*** pode ser um terapeuta espiritual. Para os objetivos deste livro e os meus ensinamentos, um ***xamã*** é definido como um terapeuta dos relacionamentos entre a mente e o corpo, entre pessoas, entre pessoas e circunstâncias, entre os seres humanos e a natureza, e entre a matéria e o espírito.

Nas suas práticas de cura, o ***xamã*** possui uma visão da realidade muito diferente daquela usada por grande parte da humanidade, e é justamente esse ponto de vista único (que será estudado extensivamente neste livro) que realmente coloca o ***xamã*** numa posição diferenciada em relação a outros terapeutas. Essas práticas também incluem algumas técnicas bastante incomuns, geralmente associadas ao xamanismo, como mudança de formas, comunicação com plantas e animais e viagens ao "mundo inferior". Se algumas dessas coisas lhe soarem um pouco estranhas, não se preocupe. Realizando essas práticas por algum tempo, você perceberá que algumas delas, ou até a maioria, serão curiosamente familiares a você. Isso ocorre porque os ***xamãs*** baseiam sua arte na experiência humana natural. Você descobrirá que sabe mais a respeito do xamanismo do que pensava saber a princípio.

Xamanismo Havaiano

O xamanismo é uma forma distinta de cura, e o xamanismo havaiano é uma forma distinta de xamanismo. A mais importante qualidade do ***xamã***, independentemente de qualquer cultura, é a tendência ao envolvimento, ou à atividade criativa.

O conhecimento e o entendimento não são suficientes, e só a aceitação passiva também não surte efeito. O ***xamã*** mergulha na vida com a mente e os sentidos, representando o papel de co-criador. Por exemplo, uma espécie de essência da alma em nós admira a forma e o local de uma árvore caída. O ***xamã*** é como um escultor que vê a árvore, e é tomado pelo desejo de transformá-la em algo que tenha alguma semelhança com uma imagem interna, ou uma ferramenta útil. Há respeito e admiração pela árvore tal como ela é, assim como o impulso de juntar-se a ela e produzir algo novo. Esse ativismo é expresso na principal função de um ***xamã***: a de alguém que cura. Independente da cultura, do local ou do ambiente social, um ***xamã*** é alguém que cura a mente, o corpo e a circunstância, de acordo com seus objetivos. Ele tende a realizar benefícios sociais e ambientais, fato que o distingue do modelo de feiticeiro descrito por Castanheda, que segue uma trilha estritamente pessoal de poder e de iluminação. Mesmo assim, apesar de todos os ***xamãs*** visarem a cura, a maioria segue o "caminho do guerreiro"; alguns, uma minoria que inclui a tradição xamânica havaiana, segue o que podemos chamar de "caminho do aventureiro".

Um ***xamã*** "guerreiro" tende a personificar o medo, a doença ou a desarmonia e se concentrar no desenvolvimento do poder, do controle e de habilidades de combate, a fim de lidar com esses males. Por outro lado, um ***xamã*** "aventureiro" tende a despersonificar essas condições (por exemplo, tratando-as como efeitos e não coisas) e lidar com elas por meio do desenvolvimento de capacidades amorosas, cooperativas e de harmonização. Um exemplo simples das diversas abordagens: se você está lidando com uma pessoa emocionalmente perturbada, um ***xamã*** guerreiro poderá ajudá-lo a construir um forte escudo psíquico para protegê-lo da energia negativa dessa outra pessoa. No entanto, um ***xamã*** aventureiro provavelmente vai ensiná-lo a harmonizar sua energia para que permaneça tranquilo, e até se torne uma fonte de cura para a outra pessoa. Além disso, o caminho do ***xamã*** guerreiro é muitas vezes bastante solitário, enquanto, por sua natureza, o do aventureiro é bem mais social. Entretanto, é muito difícil, se não impossível, determinar a diferença entre os mestres de cada caminho, porque quanto mais poderoso, mais amável você será (pois haverá cada vez menos motivos para sentir medo), e quanto mais amável, mais poderoso será (pois a confiança será cada vez maior). Trilhei ambos os caminhos, e escolhi ensinar o caminho do aventureiro havaiano, porque acredito que é mais prático e benéfico, apesar de manter um grande respeito pelos ***xamãs*** guerreiros e suas práticas de cura.

O *Xamã* Urbano

O título deste livro é **Xamã Urbano** porque esse é o foco e o objetivo do meu ensinamento. Apesar de o xamanismo geralmente estar associado a territórios primitivos ou selvagens, sua aplicação em ambientes urbanos é natural e necessária. Antes de tudo, um ***xamã*** é alguém que

cura, independentemente da cultura ou do ambiente. Em segundo lugar, atualmente há mais pessoas vivendo em áreas urbanas do que rurais (os subúrbios e os vilarejos são considerados áreas urbanas) e são essas pessoas que precisam mais de curas. Em terceiro lugar, o xamanismo, especialmente a variedade havaiana, está bem adaptado aos tempos modernos e suas necessidades por diversas razões:

1. Ele é totalmente não-sectário e pragmático. O xamanismo é uma arte, não uma religião, e você pode praticá-lo sozinho ou em grupo.

2. E muito fácil aprender e aplicá-lo, apesar de, como em muitas artes, o pleno desenvolvimento de certas habilidades pode demandar um certo tempo.

3. A versão havaiana pode ser praticada em qualquer lugar e momento, inclusive em casa, no trabalho, na escola, no lazer ou durante uma viagem. Isso acontece porque os ***xamãs*** havaianos trabalham apenas com a mente e o corpo. Não usam tambores para induzir estados alterados de consciência, e não usam máscaras para assumir outras formas ou características.

4. A natureza do xamanismo é tal que, enquanto você está curando outras pessoas, também está curando a si mesmo, e enquanto está transformando o planeta, está transformando a si mesmo.

Aprendizado

Há muito tempo, quando as pessoas viviam em aldeias bastante isoladas e tinham uma visão de mundo limitada ao seu vale, montanha ou ilha, era conveniente que alguém, que tivesse o domínio do caminho do ***xamã***, tivesse um, dois ou talvez três aprendizes ao longo da vida, porque esse pequeno número poderia preencher as necessidades da aldeia. Atualmente, porém, vivemos numa aldeia global com bilhões de pessoas, e precisamos de milhares de ***xamãs*** urbanos que nos ajudem a manter uma existência harmoniosa e saudável. Pessoas como você.

Cresci como um ***xamã*** urbano. Meu pai viajava muito e era bastante versado nas culturas e tradições de grande parte do mundo, passando por um profundo treinamento na tradição xamânica havaiana. Ele possuía grandes habilidades nas formas e artes dos cerrados e das selvas, dos campos, desertos e tundras, e com ele eu aprendi muitas coisas sobre a natureza. Mas ele era, sobretudo, um homem urbano, tinha formação em medicina e engenharia, e sentia-se à vontade em círculos empresariais e governamentais. Cheguei à sua vida no início de uma guerra, e ele deixou a minha no fim de outra. Passamos alguns anos viajando pelos centros urbanos. Nos dezessete anos da nossa convivência, o xamanismo que aprendi por meio do exemplo e do treinamento, geralmente era aplicado nos ambientes das metrópoles, cidades e escolas.

Quando falo de treinamento, não me refiro a aulas ou sessões de conversas com meu pai no papel de instrutor e eu no de aluno. O tipo de treinamento que tive seria considerado muito tradicional, porque acontecia durante as atividades regulares. No meio de uma conversa sobre verduras, por exemplo, meu pai me ensinava uma técnica de comunicação com as plantas, para

que eu a praticasse e discutisse com ele mais tarde. Ou então, ao longo do dia, ele criava uma situação que me daria uma oportunidade de aplicar habilidades aprendidas recentemente, e depois comentasse sua aplicação (ou não-aplicação). Frequentemente ele introduzia dicas intrigantes, ideias e sugestões para que eu as seguisse. Tudo isso constituía um treinamento, pois as dicas continham uma intenção consciente, e certamente eu aprendia com elas, porém não eram organizadas como no curso de uma escola.

Depois da morte do meu pai meu treinamento como ***xamã*** continuou da mesma forma com os membros da nossa família havaiana, mas a aplicação ainda era primariamente em metrópoles, cidades e escolas, além de um interlúdio na marinha. Eu usava na prática os conhecimentos adquiridos de várias maneiras, como efetivamente deveriam ser usados. Eles me ajudaram a melhorar minha saúde e minha força, e a lembrar-me rapidamente deles quando ficava doente ou ferido. Ajudaram-me a carregar uma carga acadêmica pesada na Universidade do Colorado e a manter três empregos simultâneos, a graduar-me em estudos asiáticos e obter um distintivo *Phi Beta Kappa*. Usei-os novamente quando abri meu caminho pela Escola Graduada Americana de Administração Internacional no Arizona, a fim de obter meu bacharelado e meu mestrado com mérito, e bem mais tarde quando obtive meu Ph.D. em psicologia na Universidade Ocidental da Califórnia.

Quando meu casamento completou três anos e meu primeiro filho dois, mudamos para a África Ocidental, onde moramos por sete anos. Quase metade desse tempo permaneci no ambiente selvagem — na selva, na floresta e no deserto — onde aprendi muita coisa sobre os diferentes aspectos do xamanismo; porém a sua principal aplicação continuava urbana. Usei-o para manter um relacionamento pleno e feliz com minha esposa; manter meus três filhos com uma boa saúde física e acadêmica, e tê-los como amigos bastante próximos a mim e com um bom relacionamento também entre eles; para curar e ensinar os animais domésticos; ajudar a família, os amigos e os vizinhos a serem mais saudáveis e bem-sucedidos; desenvolver minha carreira e tentar partilhar meu conhecimento com as pessoas ao redor do mundo. Uso-o também para manter veículos e computadores funcionando bem, para garantir a cooperação dos aviões e do clima durante minhas viagens, e acelerar o aprendizado dos ***xamãs*** e outros interessados que estão treinando comigo. Uso-o de inúmeras formas para beneficiar a mim mesmo e meu ambiente social e físico, em qualquer lugar que esteja. Aprendi muitas coisas na vida e estudei muitos sistemas religiosos (por exemplo, o cristianismo, o judaísmo, o budismo, o hinduísmo, o confucionismo, o islamismo, o *vudu*); filosóficos (principalmente o taoísmo, a ioga, o zen, o pragmatismo ocidental); e de cura (massagem, ervas, trabalhos energéticos, cura espiritual, hipnose, só para citar alguns), e a arte do xamanismo melhorou meu conhecimento de cada um deles. Atualmente vivo no Havaí, e nas atividades da instituição que dirijo, a *Aloha International* (uma rede mundial de terapeutas xamânicos que promove a tradição da cura havaiana por meio de cursos e seminários, museus e eventos locais) a arte do xamanismo urbano é evidente em todas as nossas atividades.

Neste livro pretendo mostrar que as ideias e práticas do xamanismo havaiano são adequadas para a sociedade urbana moderna, assim como para os locais considerados mais próximos à natureza. Como mencionei anteriormente, alguns dos conceitos, exemplos e exercícios poderão lhe parecer familiares, e outros um tanto estranhos. O material foi extraído de dois dos meus cursos de treinamento em xamanismo, e são apresentados mais ou menos na mesma ordem em

que os ensinei em meu curso. Entretanto, neste formato de livro, podemos explorar muitas das ideias com mais profundidade do que seria possível num *workshop*.

Uma Política de Portas Abertas

Apresento aqui, de forma livre e aberta, muitas das coisas consideradas grandes segredos em algumas tradições. Alguns temem um mau uso do conhecimento, outros que o conhecimento se torne menos potente se todo mundo tiver acesso a ele, e outros, ainda, as represálias de membros da hierarquia que deram ordens para que as coisas não fossem divulgadas.

No entanto, um verdadeiro ***xamã*** não mantém em segredo conhecimentos que podem ajudar e curar. A dificuldade não é manter o conhecimento em segredo, mas fazer com que as pessoas o entendam e o utilizem. Quanto ao mau uso, ele decorre apenas da ignorância. Quanto mais conhecimento todo mundo tiver para transformar as coisas, menos tendências e oportunidades serão criadas para o mau uso.

Na verdade, o conhecimento amplamente divulgado possui mais força do que os segredos trancados a sete chaves e não utilizados. O conhecimento mantido em segredo é tão útil quanto o dinheiro guardado debaixo do colchão. E o caráter sagrado do conhecimento não se baseia no fato de estar reservado a alguns poucos, mas na sua disponibilidade a muitos. Esse medo da sua livre expressão tem a ver com um medo básico do guardião do conhecimento, de que na realidade ele não tem muito a guardar ou não sabe muito bem o que tem. E finalmente, os ***xamãs*** não reconhecem nenhuma hierarquia ou autoridade no que se refere à mente; se algum grupo de pessoas puder ser considerado seguidor de um sistema de democracia espiritual, esse grupo é o dos ***xamãs*** de todo o mundo.

A Herança Havaiana

Os havaianos possuem uma herança espiritual, psicológica, prática e cultural muito rica, porém só conseguirei apresentar aqui uma pequena parte dela, a que tive o privilégio de receber. De fato, sua herança é tão rica que inúmeras tradições cresceram nela, e nem todos os havaianos ou estudantes da cultura havaiana estão de acordo com o teor dessa herança. O que comunicarei a você é proveniente do meu pai havaiano adotivo e seus ancestrais, do meu pai natural e seu irmão e irmã havaianos por adoção, e depois de mim mesmo e minha personalidade e visão próprias. Portanto, apesar de ser uma sabedoria tradicional apresentada em termos modernos para as condições atuais, assumo a responsabilidade total por tudo o que digo.

Uma grande parte da herança mantida pelos havaianos está na sua língua. Ela é bastante simples, possui apenas doze letras e nenhuma forma do verbo ***ser***. Entretanto, contém os conceitos mais profundos que você possa imaginar sobre consciência espiritual, construções psicológicas, a natureza da realidade, o amor, o poder, a conquista e assim por diante, Como ela é tão pouco familiar para a maioria de vocês, limitei o seu uso no original àquelas áreas em que uma tradução

não seria suficientemente exata. Se você quiser tentar pronunciar essas palavras, eu me arriscaria a ser alvo da ira dos puristas do idioma havaiano e lhe diria que é mais fácil pronunciar as suas consoantes do que as das palavras inglesas (k, p, h etc.) e que também as suas vogais são mais fáceis de pronunciar do que as das palavras espanholas (**a** como em *pai* e como em *reza*, **i** como em *igreja*, **o** como em *ovo*, **u** como em *luva*). E assim, este é o começo da minha história, e aqui está o conhecimento que pretendo compartilhar com você. Espero que ele o ajude a encontrar mais paz, amor e poder, e também a usufruir todas essas coisas.

Primeira Aventura

A Evolução do Xamanismo Havaiano

Waiho wale kahiko

(Antigos segredos são agora revelados)

Os trovões troavam, o vento rugia, torrentes de chuva enchiam os ares e as ondas altas como montanhas levantavam-se e caíam logo depois, mesmo assim o corajoso **Maui** puxava e arremessava seu mágico anzol de pesca. Finalmente, com o som de milhares de cascatas, as ilhas do Havaí ergueram-se lentamente para fora do mar. **Maui** triunfara novamente, e a humanidade ganhava uma nova terra para explorar e cultivar.

A evolução do xamanismo havaiano começa com os mitos de **Maui**. Mágico, ardiloso, semideus, milagreiro, arauto da boa sorte — **Maui** era conhecido por todos esses nomes, de um extremo a outro da Polinésia, a única figura masculina da mitologia a ser tão famosa. O único ser mitológico feminino na Polinésia com uma reputação tão grande assim era **Hina**, deusa da lua e mãe de **Maui**.

As histórias que se contam sobre **Maui** estão abundantemente registradas na *Hawaiian Mythology* de Beckwith, *Myths and Legends of the Polynesians* de Andersen, e *An Account of the Polynesian Race* de Fornander[1], onde vemos claramente que ele era um ***xamã*** arquetípico da mesma tradição antiga encontrada em outros lugares do mundo, só que com um toque polinésio. Além de ter puxado para cima as ilhas do Havaí (um mito de descobrimento) ele reduziu a velocidade do sol para que sua mãe pudesse secar suas roupas (outro mito de descobrimento, referente à descoberta de terras em latitudes mais ao norte), visitou o Mundo Superior e enganou os deuses roubando-lhes o segredo do fogo (um mito de intuição criativa por meio do transe

[1] Em tradução literal, os nomes dos livros, respectivamente: *Mitologia Havaiana*. *Mitos e Lendas dos Polinésios*. *Um conto da Raça Polinésia* (**N.R.**)

xamânico), visitou o Mundo Inferior para vencer diversos monstros (outro mito de transe xamânico para a cura), sabia usar muito bem a magia e os apetrechos mágicos, e falava livremente com as aves, os animais e os elementos da natureza. **Maui** foi a figura mais popular da mitologia polinésia por causa da sua capacidade de ajudar, de se envolver em aventuras, sua irreverência frente à autoridade e sua acessibilidade. Como semideus (mais exatamente, um ser humano com habilidades mágicas), ele nunca foi venerado, mas podia ser invocado para trazer boa sorte. Na Nova Zelândia, onde os Maori esculpiam sua imagem em madeira ou jade na forma de um embrião humano, ele era muitas vezes usado como amuleto, e chamado de "**Maui Tikitiki**". No Havaí, onde sua imagem nunca foi feita, ele era chamado de "**Maui Kupua**". Ambos os nomes podem ser traduzidos como "**Maui**, o **Xamã**".

As Ordens dos Kahuna

Há muito tempo, na Polinésia (dizem que algumas tradições, como as da família Kahili — que me adotou —, e daquelas registradas por Leinani Melville em *Children of the rainbow*[2], remontam a um passado tão longínquo quanto o do continente perdido de Mu, apesar de muitos não concordarem com isso) foi criada uma filosofia de vida chamada ***Huna*** — o "segredo" do "conhecimento oculto". Esse nome não se refere a nenhum desejo de manter o conhecimento longe das pessoas, mas de um conhecimento do lado oculto ou invisível das coisas. Os praticantes especialistas ou mestres nessa filosofia eram chamados de ***kahuna*** em havaiano, *tahuna* em taitiano e *tohunga* em Maori. Num determinado momento, esses especialistas se desdobraram em três grupos separados. A existência desses grupos está registrada em muitas fontes (por exemplo, em *Hawaiian antiquities* de Malo e *Ancient hawaiian civization*[3] da Escola Kamehameha), porém a maior parte dos detalhes que cito a seguir foi-me fornecida por Ohialaka Kahili e Wana Kahili, minha tia e meu tio adotivos, à maneira havaiana. Quando eu tinha dezessete anos de idade fui *hanai* (adotado) pela família Kahili, depois que meu pai biológico faleceu. Essa não é uma forma legal de adoção, mas para os havaianos significa aceitar a pessoa na própria família, como um membro dela.

Um dos grupos mencionados dedicava-se às artes da terapia física, da religião cerimonial, da política e da guerra. No Havaí era conhecida como a *Ordem de Ku*. Um segundo grupo dedicava-se aos aspectos espirituais e materiais das artes e das ciências, como os da pesca e da agricultura, da construção de navios e da navegação, da escultura em madeira e do cultivo de ervas. Era a *Ordem de Lono*, assim chamada no Havaí. O terceiro grupo, a *Ordem* havaiana de *Kane*, dedicava-se à magia, ao misticismo e à psicologia, e era constituída pelos ***xamãs***. Cada Ordem tinha diversas subcategorias, e apesar de todas elas possuírem elementos ligados à cura, a arte da cura por meio do espírito tornou-se a principal atividade dos ***xamãs***. Ku, Lono e Kane (pronuncia-se "kah-nay") eram arquétipos ou personificações do corpo, mente e espírito. O nome completo de *Kane* era originalmente *Kanewahine*, que pode ser traduzido como "homem-mulher" e se refere a um

---

2 Em tradução literal: Crianças do Arco-íris (**N.R.**)

3 Em tradução literal, respectivamente: *Antiguidades Havaianas* e *Antiga Civilização Havaiana* (**N.R.**)

conceito de polaridades semelhante ao yin/yang dos ***xamãs*** *taoístas*[4]. *Kane* era um deus arquetípico das florestas, dos lugares elevados, das fontes de água e da paz. Isso é muito significativo, pois via de regra os havaianos só habitavam o litoral das suas ilhas. Além dos que praticavam a eventual extração de pau sândalo, o corte de árvores altas para a construção de canoas oceânicas e a coleta de penas para os mantos, os únicos havaianos que passavam mais tempo nas florestas e nos planaltos mais elevados eram os ***xamãs***.

Como uma corporação, a *Ordem de Kane* era basicamente dividida em aprendizes, viajantes e mestres, apesar do número de categorias poder ser mais diversificado, por causa de diferentes professores. Quando realizei meu treinamento, comecei como aprendiz e depois passei a dominar diferentes áreas à medida que ia progredindo. Os ***xamãs*** havaianos, como os ***xamãs*** de qualquer outro lugar, não possuem hierarquias. Os aprendizes são alunos e colegas, não seguidores, e o mestre é um mestre do conhecimento, não um mestre de gente. A palavra havaiana que define o mestre, no sentido de alguém que possui um conhecimento especializado espiritual e material em determinada área, é ***kahuna***, como já mencionado. Atualmente, essa palavra é usada livremente, mas para que seu uso seja adequado e para que ela tenha verdadeiro significado, deverá sempre vir acompanhada de um qualificador. Por exemplo: um mestre de cura que usa ervas, massagens e trabalhos energéticos é um ***kahuna lapa'au***; um mestre de oração e de cerimônia é um ***kahuna pule***; e um mestre ***xamã*** é um ***kahuna kupua***. Aliás, o "***grande kahuna***" das praias de surfe seria um ***kahuna he'e nalu***, e o mago negro ou feiticeiro era chamado de ***kahuna 'ana'ana***.

Muita bobagem tem sido escrita e apresentada a respeito dos ***kahunas*** do Havaí, desde o clarão vermelho nos olhos, supostamente visto por algumas pessoas ao se encontrarem com um verdadeiro ***kahuna***, até: a cura instantânea de ossos quebrados sem deixar vestígios, e o despertar dos mortos, além da infame "oração mortal". Como muito do crédito ou da culpa por essas coisas é atribuída aos ***xamãs***, eu gostaria de esclarecer esses assuntos.

Para começar, a crença no clarão vermelho (que até chegou a aparecer na televisão) surgiu por causa de um jogo de palavras, tão apreciado pelos polinésios. A palavra usada para definir clarão é ***makole***, que quer dizer "olho vermelho", e se refere à conjuntivite. Mas a mesma palavra quer dizer "arco-íris", que é um símbolo da presença de chefes, deuses ou espíritos. Quando aplicada a um ***kahuna***, é uma palavra que representa o respeito.

A cura instantânea de um osso quebrado é possível para qualquer curandeiro, sob certas condições. Especificamente, ela pode ocorrer quando há energia e fé em abundância, e nenhuma dúvida. A reputação dos ***kahunas*** quanto a essa habilidade deve-se basicamente a uma historinha de um livro de Max Freedom Long intitulado *The Secret Science Behind Miracles*,[5] onde ele fala de uma mulher ***kahuna*** que curou instantaneamente a perna de um homem, que a quebrara quando estava bêbado. Obviamente, o ***kahuna*** tinha a energia e a fé necessárias, e provavelmente o homem estava bêbado demais para ter qualquer dúvida. No entanto, nem mesmo os ***kahunas*** podem fazê-lo todas as vezes sem errar.

---

[4] Do Taoísmo, doutrina chinesa mística e filosófica originada de Lao Tsé que enfatiza a integração do homem à realidade cósmica primordial (o *Tao*) por meio de existência natural, contemplativa, espontânea e serena. Embora o autor denomine de "xamãs", os orientadores do Taoísmo são conhecidos como *sábios* ou *monges* taoístas (**N.R.**)

[5] "*Milagres da Ciência Secreta*", publicado em 1961 (1ª Edição) no Brasil pela Editora Monismo; o Autor refere-se ao Capitulo IX Caso 20 desse livro, onde esta história está relatada (**N.R.**)

Despertar os mortos é algo que se faz em todas as culturas, às vezes até espontaneamente, sem um ***xamã*** ou curandeiro presente. Nesses casos, a pessoa "morta" na verdade está em coma profundo ou em transe, ou a caminho de outra dimensão. Pode-se até acreditar que Jesus estava certo, quando disse que a menina que ele trouxera de volta à vida estava, apenas adormecida. Uma típica técnica xamânica ***kahuna*** para ressuscitar uma pessoa aparentemente morta, era empurrar pelo dedão do pé, o espírito solto da pessoa de volta ao corpo. Isso é espantosamente astucioso, quando lembramos que apertar o dedão do pé é um conhecido método usado em muitos lugares para reanimar alguém que desmaiou.

Agora vamos falar da maior proeza de todas, a assim chamada "oração mortal". Ela foi apenas praticada pelos (*'ana'ana*, os magos negros ou feiticeiros desdenhados pelos ***kahunas*** de todas as ordens. Geralmente esses renegados eram aprendizes de uma das ordens, onde haviam obtido algum conhecimento, e que depois saíram ou foram expulsos da sua corporação por causa de uma personalidade ou comportamento negativos. Os europeus foram os primeiros a chamá-los de ***kahuna***, e depois os missionários disseminaram a ideia de que todos os ***kahunas*** eram feiticeiros maléficos. A própria "oração mortal" nada mais era do que um canto de maldição, destinado a atuar aberta e telepaticamente sobre o medo da vítima. Se não havia medo, não havia efeito. Determinados ***kahunas*** especializavam-se em desfazer as ações maléficas dos *'ana'ana*, trabalhando diretamente sobre o feiticeiro ou conferindo mais poder à vítima. As vezes esses "contra feiticeiros" também eram chamados de ***kahuna*** *'ana'ana*.

Treinamento Xamânico

O treinamento de um ***xamã*** na Polinésia pode ser formal ou informal, dependendo da área de especialização. Na antiga Nova Zelândia, os candidatos Maori frequentavam a Whare Wananga, ou "Escola Psíquica", onde passavam por um treinamento e por exames rigorosamente controlados. A tradição havaiana era muito mais ligada à família, em que os candidatos eram escolhidos ou adotados pela família de um mestre ***xamã*** e treinados informalmente pelo ***xamã*** ou seus alunos mais avançados. No sistema Maori o aluno devia realizar tarefas específicas e depois era testado. No sistema havaiano ele passava por experiências, demonstrações, recebia dicas e sugestões e depois era deixado sozinho para desenvolver suas próprias iniciativas e autodisciplina, a fim de dominar essas coisas, ou não. Quando sentia que estava pronto, o aluno dirigia-se ao mestre e oferecia-se para demonstrar sua habilidade. Então o mestre lhe dava algumas sugestões para melhorar essa habilidade ou reconhecia sua capacidade, e lhe dava um novo desafio — se o aluno assim solicitasse.

Na minha opinião, o sistema havaiano é bem mais duro do que o outro, porque suas diretrizes são muito imprecisas. Por exemplo, meu tio havaiano ***kahuna***, Wana Kahili, disse-me uma vez sem preâmbulos: "É uma boa coisa entendermos as energias da pedra e das coisas pétreas". Então eu lhe perguntei: "Isso quer dizer que você acha que devo estudá-las"? Ele respondeu: "Não". Então eu insisti: "Você quer que eu faça isso"? E ele respondeu de novo: "Não". No início eu não consegui entender por que ele mencionara aquilo, mas graças a experiências anteriores com meu pai e M'Bala, meu mentor xamânico africano, finalmente tive um lampejo de inspiração e perguntei a ele: "Como alguém consegue entender as energias da pedra"? E ele

respondeu: “Bem, você pode começar com…”. E então ele me apresentou diversas sugestões para iniciar meu estudo. Se eu não tivesse feito a pergunta certa, ele não teria me ajudado a ampliar meus conhecimentos naquela área. No xamanismo havaiano a iniciativa é altamente valorizada e recompensada.

Um novo aspecto do xamanismo havaiano, comparado ao mais conhecido xamanismo ameríndio, é a ausência de máscaras e o uso de percussão e dança. As máscaras, como representação de deuses, espíritos ou animais não eram usadas em nenhum lugar da Polinésia, apesar de algumas pessoas pensarem que as máscaras melanésias da Nova Guiné são polinésias.

Quando os dançarinos, ***xamãs*** ou sacerdotes da Polinésia queriam invocar a presença ou solicitar as ações de deuses, espíritos ou animais, só o faziam por meio de sons e gestos. Até mesmo a elaborada tatuagem facial dos polinésios visava apenas um embelezamento, não a criação de uma máscara. E a percussão não era usada como meio de entrar em transe. Era usada para a comunicação, para manter o ritmo da dança, e para a energização. Na *hula* sagrada, um dançarino entra numa espécie de transe meditando sobre o deus, o espírito ou a intenção que ele quer ver representada na dança. A própria dança era um evento cuidadosamente coreografado, cujo poder provinha da habilidade do dançarino em se conectar com o espírito ou com a intenção a ser expressa. Um transe ou uma concentração, mais profundos, até podem ocorrer, como um efeito colateral, mas o objetivo principal da *hula* sagrada era ensinar ou mobilizar a audiência. Danças extáticas ou induzidoras de transes não faziam parte da cultura polinésia.

Os ***xamãs*** polinésios eram treinados na arte da cura em sete áreas, e para se tornar um ***xamã kahuna*** tinham de desenvolver certo grau de domínio em todas elas; mas nem todo mundo era igualmente hábil em cada uma das áreas, por causa das diferenças de talento natural e interesse.

Basicamente, o ***xamã*** era treinado nas capacidades mediúnicas, na liberação de bloqueios físicos e mentais, na manifestação de eventos, na mutação de formas, na promoção da paz, e como mestre e aventureiro. A forma do treinamento era diferente para cada mestre, mas invariavelmente o processo enfatizava a autoestima, a autoridade interna e o poder das palavras no direcionamento da energia, na evocação de imagens e na produção de crenças. Geralmente os aprendizes recebiam fórmulas de cantos que reconheceríamos atualmente como afirmações, imagens para se meditar e explorar, e formas elementais de animais ou de plantas para servirem: como exemplo ou modelo. Qualquer treinamento formal geralmente ocorria do amanhecer até o entardecer, mas esperava-se que o aprendiz aplicasse seu conhecimento em qualquer oportunidade ao longo do dia ou da noite. Os exercícios respiratórios também eram importantes para aumentar a energia espiritual e direcionar o pensamento.

Como médium, o ***xamã*** era treinado em telepatia e clarividência, mas também na viagem a outros mundos, internos e externos, na comunicação com os espíritos, em canalizações, na interpretação de sonhos e na comunicação com plantas, animais e elementos naturais da Terra. Tudo isso era, na verdade, considerado como forma de telepatia, provavelmente a capacidade xamânica mais importante de todas. Ferramentas como o jogo de pedras, a leitura em pedras ou cristais e varinhas divinatórias eram muito usadas para treinar e aperfeiçoar as capacidades mentais.

Para a liberação de bloqueios, o ***xamã*** era treinado no uso da energia para aliviar o estresse físico, emocional e mental, e nos métodos de mudança de crenças limitadoras. Geralmente a liberação de energia era baseada no *lomi-lomi*, uma forma de massagem havaiana que combinava elementos semelhantes aos das massagens sueca e *esalem*, do *rolfing*, da terapia das polaridades, da acupressura, da imposição das mãos e outras variantes. No entanto, a geomancia pessoal e ambiental também era usada para essa liberação.

A dissolução das crenças limitadoras podia ser feita de várias maneiras, porém um método bastante comum era uma espécie de terapia da conversa, muitas vezes incluindo afirmações que podiam ser feitas pela própria pessoa, por uma pessoa à outra, ou dentro de um grupo.

Como canalizador, o ***xamã*** era treinado para fazer coisas como mudar o clima, aumentar a prosperidade (talvez induzindo uma colheita mais abundante ou atraindo uma grande pescaria) e para provocar diversos eventos (como encontrar uma ilha ou reunir chefes de tribos). Entre diversos métodos utilizados, havia uma forma de contemplação ou atenção passiva semelhante a certas práticas de ioga, na qual uma ideia é mantida tranquilamente na consciência até que atraia energia suficiente para se manifestar. Nesse treinamento também se incluía a viagem astral e a psicocinese.

Como transformista, o ***xamã*** era treinado para representar diferentes papéis por meio do canto, do teatro ou da dança, e assim assumir as características de animais ou objetos, fundir-se com os elementos da natureza e influenciá-los pela ressonância, e nos níveis mais avançados dessa prática, desaparecer ou aparecer diante das pessoas sob forma diferente.

Como promovedor da paz, o ***xamã*** era treinado para criar harmonia no seu interior, no interior dos outros, entre as pessoas, entre as pessoas e a natureza, e no interior da natureza.

Uma sociedade xamânica no Taiti, os Aioi, especializou-se nesse processo de promoção da paz. Usando o canto, a dança e a poesia como um meio, eles viajavam de ilha em ilha para realizar suas apresentações. O respeito por eles era tão grande que quaisquer guerras em curso tinham de ser interrompidas enquanto eles estavam presentes. Por meio da narrativa de mitos e lendas, eles lembravam os combatentes da sua origem e objetivos comuns, e por meio da encenação exagerada e do humor irreverente tentavam fazer com que os antagonistas enxergassem o erro daquele modo de agir.

Essa ênfase na paz é uma das características mais destacadas dos ***xamãs*** polinésios. Enquanto a maioria dos ***xamãs*** do mundo segue o caminho do guerreiro, com seu foco no poder e na conquista do *self*, os ***xamãs*** polinésios seguem o que chamo de caminho do aventureiro, com seu foco no amor (*aloha*) e na expansão do *self*.

Como mestres, os ***xamãs*** eram treinados para demonstrar e compartilhar seus conhecimentos, ajudando as pessoas a descobrir o poder de mudar sua vida. Raramente um ***xamã*** tornava-se um ***kahuna a'o,*** um mestre que fala na frente de grupos. Era mais provável que o ensinamento fosse transmitido pelo exemplo, pela sugestão e aconselhamento.

Como aventureiro, o ***xamã*** era treinado para ser flexível, estar à vontade com a mudança e direcioná-la positivamente, ser livre para explorar novos caminhos e modos de fazer as coisas, e

atualizar e expandir constantemente seu conhecimento por meio da viagem e do estudo com outros mestres.

Ascensão e Queda do Xamanismo Havaiano

Muitas vezes as pessoas me perguntam: Afinal, se os havaianos tinham todos esses poderes e habilidades, por que a Polinésia foi dominada pelos forasteiros? Por que os ***xamãs*** não os evitaram?

Como isso tem uma influência direta na evolução do xamanismo na Polinésia, responderei aqui a essa importante pergunta. Cada região da Polinésia possui suas variações locais do tema, mas a experiência do Havaí foi suficientemente típica para servir como exemplo de todas as outras.

Fernander, em sua obra *An Account of The Polynesian Race*, escreveu que, em cerca de 1.200 A.D.[6], durante a Era da Cavalaria na Europa e o domínio de Genghis Khan na Ásia, um homem chamado Paao, um ***kahuna*** da Ordem de *Ku*, poderosamente motivado e determinado, comandou uma expedição ao Havaí acompanhado de um chefe samoa e de guerreiros samoanos e taitianos. Naquela época, o Havaí era um lugar belo e tranquilo, em que as diversas partes das diferentes ilhas eram governadas por chefes locais, semelhantes a prefeitos de vilarejos. Os estaleiros havaianos eram bem movimentados, e as canoas oceânicas viajavam regularmente para o comércio e para a migração entre as ilhas do Havaí, Samoa e Taiti. A Ordem de *Ku*, mencionada por Malo em *Haivaiian Antiquities*, já existia no Havaí como ordem sacerdotal cerimonial encarregada da maioria dos templos e celebrações dedicadas à agricultura, à pesca e à cura.

Até a chegada de Paao, os sacerdotes de *Ku* viviam em relativa harmonia com os ***xamãs*** da Ordem de *Kane* e os profissionais (herbalistas, astrólogos, navegadores, construtores de canoas etc.) da Ordem de *Lono*. A vida era mais do que pacífica, ela era complacente. Se alguém ousasse suspeitar o que estaria por vir, ninguém lhe teria dado atenção. Ali era o paraíso — o que poderia dar errado?

Paao tinha uma aptidão especial que, quando combinada com sua ambição, conseguiu mudar profundamente a sociedade havaiana. Era um gênio na organização. Tão logo desembarcou (alguns dizem que foi na Ilha Grande), estabeleceu uma base de operações com seu chefe e seus guerreiros importados. Então, começou a usar sua poderosa personalidade e capacidade de organização para transformar a Ordem de *Ku* local numa estrutura fortemente hierárquica e exclusiva de sacerdotes e assistentes. Num determinado momento, introduziu o sacrifício humano nas cerimônias pela primeira vez no Havaí, com a justificativa usual de que, como a vida humana é tão sagrada, o seu sacrifício é o mais poderoso de todos.

À medida que a Ordem de Ku foi fortalecendo a sua organização, Paao começou a expandir-se politicamente com a ajuda dos seus guerreiros. A cada nova região conquistada, com o apoio dos sacerdotes locais, Paao substituía o sistema de uma chefia local pelo novo sistema

---

[6] Do latim *Anno Domini* (ano do Senhor); em português brasileiro e com o mesmo significado usualmente se emprega **d.C.** (depois de Cristo) (**N.R.**)

aristocrático. Enquanto antigamente toda a terra era um bem comum, agora ela passava a pertencer apenas à nova forma de chefia, que podia alocá-la e tomá-la de volta à vontade. É claro que a aristocracia tinha sua própria hierarquia, muito semelhante ao sistema feudal da Europa, e Paao assegurava seu poder sobre o povo ligando-o inextrincavelmente ao poder dos sacerdotes, para que cada pessoa passasse a depender deles e servisse como um espião, novamente à semelhança do feudalismo na Europa.

Entretanto, apesar de ter sido capaz de mudar o primitivo sistema de classes do Havaí num sistema mais rígido de castas, ele nunca foi capaz de estabelecer o servilismo. O povo comum era arrendatário, mas não servo. Os chefes não eram donos das pessoas, e se um membro comum do povo não estivesse satisfeito com um chefe, podia mudar-se para outra região, dominada por outro chefe.

Apenas duas categorias constituíam uma oposição em potencial a Paao: os ***xamãs*** e os profissionais. Então Paao e seus seguidores resolveram eliminá-los. Uma das primeiras coisas a serem extintas era o comércio com as outras ilhas do Pacífico Sul. Não se permitiam mais as partidas de canoas oceânicas (o que era considerado contrário à vontade dos deuses) e qualquer uma que chegasse era imediatamente confiscada. Assim, logo todo o intercâmbio de mercadorias chegou ao fim. Sem o comércio não havia necessidade de se construir barcos, portanto, os estaleiros foram fechados. E, é claro, não havia mais necessidade de construtores de barcos e navegadores, então essas duas profissões foram sumindo e sua arte se perdeu. Como a maioria dos navegadores também era astrólogo, grande parte desse conhecimento também se perdeu. Setecentos anos antes da instalação da Cortina de Ferro na Europa, Paao instalou sua bem mais eficaz "Cortina Oceânica" no Havaí.

A Ordem de *Lono* sofreu muito sob o domínio de Paao, e virtualmente os únicos a sobreviver nos cinco séculos seguintes até a chegada de Cook foram os mestres lavradores, pescadores e herbalistas que eram inegavelmente úteis e não representavam uma ameaça à nova ordem. Os ***xamãs*** de *Kane* eram na verdade a maior ameaça a Paao por causa dos seus ensinamentos sobre a liberdade e o poder individual, mas, de certa forma, também eram os menos capazes de resistirem a ele.

Os ***xamãs*** podiam proteger-se, e o faziam de fato, escondendo-se nas florestas e planaltos onde poucos queriam permanecer, e poucos se aventuravam a penetrar. No entanto, eles só conseguiam influenciar as pessoas da forma como elas queriam ser influenciadas. Paao oferecia uma segurança absoluta, em troca da renúncia à liberdade e à responsabilidade pessoais, usando o medo para continuar com seu jeito de fazer as coisas. A segurança era mantida não apenas pelos soldados das novas regras, mas também por uma classe de executores convocados pelos governantes e pelos sacerdotes para saírem à noite punindo inimigos e recolhendo vítimas para os sacrifícios. O povo em geral aceitava a nova ordem, e os ***xamãs*** não eram suficientemente numerosos nem organizados para se oporem diretamente às políticas de Paao. Então, eles se retiravam para a selva, deixando que seu paradeiro fosse conhecido apenas por alguns poucos, curando aqueles que conseguiam encontrá-los e mantendo um estilo de vida simples no interior da sua própria sociedade.

Na época da descoberta do Havaí por Cook, no fim do século dezoito, os sacerdotes de *Ku* mantinham um controle rígido na região, apesar de as ilhas estarem todas em guerra entre si. A

Ordem de *Lono* perdera a maior parte do seu conhecimento e tornara-se praticamente uma ramificação menor entre os sacerdotes, e os ***xamãs*** de *Kane* tornaram-se figuras apagadas nas terras mais distantes, consultadas apenas em tempos emergenciais, e evitadas em outras ocasiões. Apenas em Kauai os ***xamãs*** mantinham certa influência significativa.

Quando o brilhante rei Kamehameha conquistou as ilhas Havaí, Maui, Oahu e Molokai com a ajuda das recomendações e da tecnologia do Ocidente, os ***xamãs*** de *Kauai* por duas vezes ajudaram a evitar a conquista do lugar com a força da sua magia. Em *Ka Po'e Kahiko* (O Povo de Antigamente) Kamaku registra que, em 1796, Kamehameha partiu aos mares com dez mil guerreiros e atravessou o canal que separa Oahu e Kauai, mas surgiu uma forte ventania e ameaçou varrer sua frota inteira, e, por esse motivo, ele recuou. Em 1804, Kamehameha reuniu mais de sete mil homens para invadir Kauai, armados com mosquetões, canhões, armas giratórias, morteiros e escunas armadas, além de canoas. Desta vez, porém, a armada foi destruída completamente por uma doença semelhante à febre tifoide, o que evitou a invasão. No livro *Kauai: The Separate Kíngdom*, numa narrativa desse período, Edward Joesting afirma: 'Dentre as ilhas, Kauai se destacava pela natureza religiosa do seu povo (e foi) muitas vezes chamado de "*Kauai pule o'o'* " (Kauai de fortes rezadores).

Nem a inclusão de Kauai no conjunto de ilhas de Kamehameha por meio da negociação, nem a ruptura e virtual destruição da classe sacerdotal pouco depois da morte do grande rei, ou a chegada dos missionários e a aquisição do Havaí pelos Estados Unidos, influenciaram os ***xamãs*** do Havaí e seu modo de vida.

Uma vez, alguns deles saíram das selvas a fim de participar do Conselho de Saúde liderado pelos ***kahuna***, em uma tentativa do rei Kalakaua de ressuscitar as antigas artes da cura, mas quando a influência de ativistas políticos conhecidos como "O Grupo Missionário" tornou-se suficientemente forte, o rei foi obrigado a desmontar o Conselho, então os seus membros ***xamãs*** se desvincularam e silenciosamente sumiram novamente.

Ao longo dos anos de supressão da cultura havaiana pelos missionários e pela nova elite econômica e política americana, os ***xamãs*** da ilha continuaram exercendo suas habilidades, como sempre haviam feito durante os séculos de repressão iniciados por Paao. Mestres na fusão com o meio ambiente, eles permaneciam nas terras altas, fora de vista, ou se misturavam com seus conterrâneos, parecendo-se com o povo comum. Em ambos os casos suas habilidades permaneciam inacessíveis, exceto para os familiares, amigos e muito necessitados. A lei havaiana que tornava um crime ser ou autodenominar-se um ***kahuna***, tinha pouca influência nas suas atividades.

As sementes da mudança entre os ***kahunas*** havaianos foram plantadas pela revolução social dos anos sessenta e continuaram a sua germinação nos anos setenta e oitenta. Como outros povos de outros lugares, os havaianos lentamente começaram a sentir novamente o orgulho de serem havaianos, e os mais corajosos começaram a recuperar e aperfeiçoar os melhores aspectos da sua antiga cultura.

As artes, o artesanato, a dança, a música no estilo tradicional e em novos estilos foi se tornando mais popular, e em algum momento ao longo do caminho, a lei contra os ***kahunas*** foi excluída dos livros oficiais. À medida que o orgulho dos havaianos crescia, também cresciam as

atividades dos ***kahunas***. No entanto, a sua repressão pela Igreja e pelo Estado teve como séria consequência, o fato de terem restado poucos ***kahunas*** genuínos de qualquer tipo, e menos ainda, aprendizes em treinamento. Por mais orgulho que sentissem da sua herança como havaianos, a influência da Igreja sobre eles foi muito forte, ao associar toda a doutrina ***kahuna*** com a magia negra. Mesmo os havaianos que ousavam destacar os aspectos de cura da sua grande tradição, faziam-no com muito medo. Entretanto, seus números continuam crescendo.

Atualmente, porém, as grandes tradições de cura, metafísicas e xamânicas do Havaí estão sendo mantidas principalmente pela mesma raça que quase as destruiu completamente. Sem a atenção dos brancos do continente, até mesmo os poucos mestres ***kahuna*** havaianos não teriam mais ninguém a quem ensinar. Um amigo meu ***kahuna*** disse-me que os havaianos não voltariam à antiga doutrina *Huna* enquanto os brancos não a aprovassem. E outro ***kahuna*** havaiano, que assistia a uma de minhas palestras para ouvir o que seu ***haole kahuna*** estava dizendo, confirmou o que eu havia aprendido e elogiou-me por compartilhar com ele, enquanto dizia como se sentia estranho ao ouvir os conhecimentos sendo transmitidos tão abertamente depois de todos aqueles anos de repressão. Por outro lado, alguns havaianos, pelo que eu saiba não-***kahunas***, acham que as tradições sagradas havaianas deveriam ser compartilhadas apenas com os próprios havaianos.

De certo modo, feliz e infelizmente ao mesmo tempo, hoje a sabedoria ***kahuna***, a *Huna*, está sendo ensinada principalmente para os caucasianos do continente. Felizmente porque o número crescente de adeptos e o aumento de seu interesse e relativa ausência de temor garantem que o conhecimento seja mantido e reforçada; infelizmente porque o conhecimento poderia ser muito útil aos próprios havaianos, na sua atual busca pela autoestima e autodeterminação.

Atualmente, há poucos ***kahunas*** transmitindo os ensinamentos, principalmente no continente. Apenas um deles pertence à Ordem de *Kane*, e por acaso também é um ***haole*** — ou seja, um branco. Esse mestre sou eu. Nenhum dos ***xamãs kahunas*** remanescentes que conheço têm vontade de ensinar, mas pelo menos alguns ***kahunas*** das outras ordens estão; começando a aparecer e compartilhar suas habilidades de cura e seus conhecimentos. Deposito muitas esperanças nos meus poucos aprendizes polinésios, apesar de estarmos entrando num período histórico em que as diferenças estão se tornando cada vez menos importantes.

O xamanismo havaiano e o espírito de *Aloha*, no qual é baseado, representam uma forma de vida de grande valor para toda a humanidade. É um tempo de reunião de todos, e o melhor uso do xamanismo urbano e de outros tipos, seria na promoção da paz, interna e externa. Como diz um antigo provérbio havaiano: *He ali'i ka la'i*, *he haku na ke aloha* (A paz é um chefe, o senhor do amor). Que a paz e o amor sejam nossos guias e nosso objetivo enquanto trabalhamos na cura do mundo atual.

Segunda Aventura

Coração, Mente e Espírito

‘A’ ohe pau ka like ‘ike i ka halau ho’okahi
(Não se ensina todo o conhecimento na mesma escola)

O sistema xamânico havaiano é semelhante a outros sistemas de pensamento que lidam com a mente e com seu efeito no Universo, mas algumas diferenças são consideráveis. Há muitos séculos, os mestres espirituais havaianos chegaram às mesmas conclusões de outros mestres de diversas épocas e lugares: de que há um aspecto da consciência que atua de forma encoberta e indireta (o subconsciente); de que há um aspecto da consciência que atua de forma direta e aberta (a mente consciente); e que há um aspecto da consciência que transcende essas duas, mas as inclui (a supraconsciência). As diferenças no pensamento havaiano têm a ver com sua natureza, suas funções e seus relacionamentos. No título deste capítulo eu as chamei de coração, mente e espírito, e uma das coisas mais práticas que você poderá aprender será o que elas representam e como funcionam do ponto de vista havaiano.

Os Três Aspectos da Consciência

O conceito dos três aspectos é uma forma de dividir a complexa natureza do ser humano em três partes convenientes, cada uma com função e motivação próprias. Não há nada no pensamento polinésio que nos leve a supor que esses três aspectos sejam na verdade separados.

É como se dividíssemos um mamão papaia em três partes: casca, polpa e sementes. Essas três partes são, na verdade, uma papaia inteira que veio de uma única fonte, porém, às vezes, é mais conveniente falarmos de casca, polpa e sementes separadamente. Não há nada inerente à natureza do ser humano que nos impeça de considerar nele uma divisão, digamos, em quatorze aspectos.

O número três é simplesmente útil, conveniente e, portanto, aceito como verdade funcional. Na linguagem havaiana essas partes são chamadas de *Ku* (o coração, o corpo ou o subconsciente), *Lono* (a mente ou mente consciente), e *Kane* (o espírito ou supraconsciência).

O Aspecto do Coração — *Ku*

A principal função desse aspecto da consciência é a memória. Graças ao *Ku* conseguimos aprender e lembrar, desenvolver habilidades e hábitos, manter a integridade do corpo e um senso de identidade de um dia a outro. É um equivalente próximo ao conceito ocidental de **subconsciente**, mas **não é idêntico a ele**.

A coisa mais importante que devemos saber sobre a memória é que ela é armazenada no corpo como padrão vibratório ou de movimento. A memória genética, é claro, é armazenada no nível celular, enquanto a memória experiencial ou aprendida é armazenada em um só nível ou em diversos níveis, musculares. Com um estímulo correto — interno ou externo, mental ou físico — ocorre o movimento e a memória é liberada. Isso traz à tona um comportamento mental, emocional ou físico. Quando o movimento é inibido, como em casos de tensão ou estresse, a respectiva memória também é inibida. Isso é verdadeiro para os dois tipos de memória, a genética e a aprendida.

No caso da memória genética, o corpo apenas sabe o que seus ancestrais sabiam. Mas o material armazenado é tão rico que os comportamentos, físico e. emocional, e as reações são geralmente influenciados, em maior ou menor grau, pela memória aprendida. Numa condição de estresse, o *Ku* procura primeiro a memória ancestral para saber como lidar com a situação, e depois, se existirem muitas escolhas em potencial, ele procura a memória aprendida para os detalhes.

Vamos supor que você se encontre numa situação estressante que envolva sua autoestima, o que geralmente se manifesta no peito. E vamos supor que a memória genética lhe ofereça as escolhas de um resfriado com o peito carregado, de um ataque de ansiedade ou de asma. Se por acaso na semana anterior seu *Ku* assimilou, de outra pessoa ou de um programa de televisão, informações sobre os sintomas de um resfriado como esse, é bastante elevada a probabilidade de que seu *Ku* escolherá este último.

A memória genética está armazenada em cada célula, mas a memória aprendida parece estar armazenada em áreas específicas do tecido muscular do corpo. A área do armazenamento parece estar relacionada com a parte do corpo que estava ativa ou energizada durante o aprendizado. Quando a parte do corpo na qual a memória estava armazenada se encontra sob uma tensão suficiente, então essa memória é inibida ou até inacessível.

Durante uma excursão a pé com uma amiga a uma área selvagem de Kauai, eu me vi de repente incapaz de localizar a trilha da volta. Eu e minha amiga concordamos que ela deveria estar do outro lado de um córrego, mas não conseguimos entrar em acordo sobre a aparência do local; por esse motivo passamos o dia inteiro subindo e descendo ao longo do córrego procurando um local que nós dois reconheceríamos. No dia seguinte, depois de dormirmos num terreno úmido e pantanoso, decidi usar meu conhecimento de *Ku*. Depois de um cuidadoso questionamento mútuo descobrimos que ela se lembrava de um banco de lama bastante peculiar próximo dali, do qual eu não me lembrava, e por meu lado, eu me lembrava de um afluente do córrego com uma grande pedra próxima, do qual ela não se lembrava. Então, caminhamos ao longo do córrego até encontrar os dois atributos um próximo do outro, e ali estava a trilha, bem no meio deles.

Quando a tensão muscular é liberada, qualquer memória armazenada nessa área, e inibida pela tensão, também é liberada. Todo mundo que faz ou recebe massagens sabe disso, mas existem muitas maneiras de criar tensão e liberá-la de forma consciente ou inconsciente. Uma experiência frequente das pessoas é esquecer o nome de alguém. Você poderá ter uma imagem mental muito clara do seu rosto, mas não consegue lembrar-se do seu nome. É porque a parte do seu corpo na qual o nome está armazenado está sob um estresse muito forte naquele momento. Geralmente quando você deixa para lá e vai cuidar de outras coisas, o nome aparece na sua mente quando você menos espera. Isso acontece porque nesse meio tempo os músculos que estão segurando o nome já relaxaram o suficiente para deixar que a memória reapareça.

Uma vez, quando eu estava na África, fiquei muito estressado ao levar minha esposa a uma festa para que ela conhecesse o novo embaixador americano, e quando fui apresentá-la a ele, não consegui me lembrar do nome dela! Expliquei ao embaixador que já vivia com ela há muitos anos e a conhecia bem, mas compreensivelmente ele ficou bastante cético. Quando finalmente Glória disse o próprio nome, isso provocou a liberação do meu músculo correspondente e eu consegui dizer: “Certo, é isso mesmo, o nome dela é Glória”.

Choques graves que produzem um estresse generalizado também podem resultar em amnésia, uma condição na qual amplas áreas da memória ficam bloqueadas. Quando diversos grupos musculares relaxam, a memória começa a voltar. E interessante que quase nunca a linguagem é esquecida pelos amnésicos, mesmo quando o próprio nome fica bloqueado. Provavelmente isso acontece porque os componentes da linguagem (os sons das letras) são usados com tanta frequência que ficam armazenados em muitas áreas do corpo. Entretanto, há casos nos quais uma pessoa pode ficar sem fala, no momento do fato chocante.

Ainda fico enrubescido ao contar a história do esquecimento do nome da minha esposa. Vale a pena notar que eu enrubesço quando conto a história, mas só enquanto a lembrança está bem viva na minha mente. Isso nos diz algo importante sobre a memória e o *Ku*.

O *Ku*, nosso corpo-mente subconsciente, não distingue o passado do presente e do futuro. Até onde ele é considerado, o presente é tudo o que existe. Quando você evoca uma lembrança na sua mente, provoca reações fisiológicas no momento presente, cuja intensidade depende da vividez do que se está recordando. Por exemplo, provavelmente você terá reações fisiológicas mais fortes ao se lembrar de ter sido severamente criticado aos sete anos de idade, do que ao se lembrar de um almoço há uma semana, na terça-feira, a menos que esse almoço tenha sido mais traumático.

Isso significa que as lembranças que você guardar afetarão seu corpo no presente momento, produzindo mais ou menos as mesmas reações químicas e musculares que ocorreram quando o evento aconteceu pela primeira vez. Uma boa lembrança pode produzir endorfinas e uma má lembrança pode produzir toxinas, todas no momento presente. Obviamente, quanto mais tempo a lembrança ficar guardada na sua mente, maior o efeito ao evocá-la no presente.

Explorando a Memória

Dê a si mesmo cerca de quinze segundos para evocar uma lembrança desagradável e preste atenção no que acontece com o seu corpo. Imediatamente depois, evoque uma

lembrança bastante agradável, durante o mesmo tempo, também prestando atenção ao seu corpo.
Você perceberá que a lembrança desagradável vai deixá-lo tenso, contraído, cansado, deprimido e/ou triste, enquanto a lembrança agradável vai deixá-lo mais leve, expansivo, relaxado e/ou feliz. Além do fato dos dois tipos de lembrança produzirem sentimentos diferentes **aqui e agora**, note quão rapidamente a mudança acontece.
Num momento você se sentiu mal, e no momento seguinte sentiu-se bem. E a única coisa de que precisou para isso foi uma mudança de foco. Portanto, uma forma de controlar suas emoções e sua saúde é escolher as lembranças que você pretende guardar.

Como eu já mencionei, enrubesço ao lembrar-me do incidente com o nome da minha esposa. Enrubescer é uma reação emocional, e as emoções são acionadas pelas lembranças. Elas são a única fonte de emoções, ou o que geralmente chamamos de sentimentos. Eles não ocorrem por si só. São reações energéticas produzidas por padrões da memória.

Por exemplo, ninguém anda por aí cheio de raiva. Mas as pessoas andam por aí guardando as lembranças que produzem a raiva ou com tensões musculares supressoras das lembranças que liberariam a raiva, caso elas fossem trazidas à consciência. Por exemplo, um conhecimento ou uma experiência totalmente novos, não relacionados a nenhum conhecimento ou experiência do passado, não produzem nenhuma emoção. O único modo de eles produzirem uma emoção seria no caso de você já possuir um padrão de memória (sob a forma de um hábito ou expectativa) para saber como reagir diante desse conhecimento ou dessa experiência.

Se você tiver um padrão que o lembre que essa nova experiência ou novo conhecimento foi: **a)** excitante ou **b)** assustador, então sua reação seria adequada a esse padrão. Se não, sua reação seria mais do tipo "*Ãããhn*"? ou "*Legal*"! A questão nisso tudo é que as emoções são geradas por lembranças de tipos de reação em determinadas situações, por tudo isso, uma forma indireta de controlar as emoções é trocar as lembranças. As formas e os meios de fazer isso serão discutidos mais adiante neste livro.

As suas emoções também podem ser controladas indiretamente quando você ensina um novo truque ao seu *Ku*. Isso se baseia no fato de que as emoções, particular' mente as negativas como medo e raiva, sempre vêm acompanhadas pela tensão muscular.

Explorando as Emoções

Fique de pé ou sente-se confortavelmente relaxando toda a sua musculatura (fique tenso o suficiente apenas para se manter sentado ou em pé).
Agora, usando sua memória ou sua imaginação, tente ficar com muita raiva, o máximo que puder, mas não contraia um único músculo. Você perceberá, se conseguir manter seus músculos relaxados, que é fisiologicamente impossível ficar com raiva. A raiva não pode existir sem a contração da musculatura, e o medo também não.
Portanto, se você treinar o relaxamento dos seus músculos de acordo com a sua vontade, facilitará a sua lembrança de conhecimentos e habilidades, e poderá evitá-la ou liberá-la no meio de uma crise de medo ou de raiva.
Isso poderá ajudá-lo a romper muitos padrões desagradáveis e pouco saudáveis de comportamento, dando ao seu *Ku* outra memória de como agir ou reagir em diferentes situações.

Uma vez, junto com uma amiga, a mesma com quem eu costumava fazer minhas caminhadas, eu me encontrava numa cidade chamada Kapaa esperando minha esposa, que vinha nos buscar. Ela ofereceu-me um pouco do seu sorvete de creme, e eu aceitei. Era muito gostoso. Dali a pouco ela me ofereceu mais um pouquinho, que eu recusei, porque estava de regime. Mais tarde ela me perguntou como fui capaz de recusar aquele segundo bocado de um sorvete tão gostoso. "*Foi fácil*", expliquei a ela. "*Tudo o que fiz foi manter os músculos do meu ombro tão relaxados que não conseguiria erguer meus braços para pegar o sorvete*".

Outra coisa muito importante que se deve saber sobre o *Ku* e a memória é que toda experiência, independente da sua fonte, é armazenada como memória corporal. O *Ku* não distingue se a experiência vem de uma fonte interna ou externa, se vem de uma situação física real ou de um livro, filme, programa de TV, sonho, intuição psíquica ou imaginação. É tudo armazenado como memória corporal.

O *Ku* apenas leva em conta a intensidade da experiência, ou seja, quanta reação fisiológica (emocional, química, muscular) ocorreu durante a experiência. É a única base que o *Ku* tem para saber o quão "real" foi a experiência. O lado prático disso é que uma experiência imaginada intensamente é tão boa quanto a real, pelo menos no que se refere ao comportamento baseado na memória. Os ***xamãs*** havaianos e outros usaram essa sabedoria ao longo de incontáveis eras como ferramenta para a cura e o autodesenvolvimento.

Recentemente esse antigo conhecimento xamânico foi adotado nos tempos modernos pelos atletas olímpicos, entre outros, com resultados extremamente eficazes. Usando a plena imaginação sensorial de um desempenho perfeito, em todas as vezes os atletas criaram memórias corporais que facilitaram e aprimoraram o desempenho físico. O mesmo processo pode ser usado para se praticar qualquer habilidade, entrar em um estado ou condição.

Explorando a Imaginação

Tente recordar uma cena de um livro que você tenha lido ou do seu sonho diurno favorito.
Então se recorde de uma viagem que você tenha feito ou de um período de férias. Por cerca de trinta segundos, recorde-se primeiro de uma e depois de outra.
Agora, excluindo as diferenças de conteúdo (grau de vividez, ou tipo de atividade, ou decisão consciente sobre o que é real) tente determinar qualquer diferença entre as duas como recordações. Você descobrirá que, como recordações, não há diferenças. Você conseguirá recordar uma tão facilmente quanto a outra e, de fato, a cena do livro e do sonho diurno poderá exercer um efeito mais forte em você do que a recordação de algo "real".
A questão é que o *Ku* não faz distinções entre as recordações, independentemente da fonte. Para o *Ku*, as mais reais são aquelas que têm o maior impacto sensorial.

A principal função do *Ku* é a recordação, e sua principal motivação é o prazer. Para ser mais exato, a motivação do *Ku* é direcionar-se ao prazer e afastar-se da dor. Todo o seu comportamento habitual — baseado na memória mental, emocional ou física — possui uma motivação. É por essa razão que você gosta de fazer determinadas coisas e não gosta de outras; acha algumas coisas mais fáceis de fazer do que: outras; e adia tarefas mesmo que sejam importantes. Quase

automaticamente o *Ku* direciona-se ao que é prazeroso e faz o máximo que pode para evitar o que é doloroso.

Se você criar uma memória "futura" — em outras palavras, se você tentar imaginar o que aconteceria se fizesse determinada coisa — o seu comportamento *Ku* será fortemente influenciado caso a memória contenha uma expectativa de dor ou de prazer.

Se você criar a expectativa de que os encontros humanos resultarão numa rejeição dolorosa, sentirá que será difícil encontrar-se ou estar com as pessoas, telefonar para elas (especialmente quando se tratar de uma atividade ligada a vendas) e possivelmente até escrever cartas. Por outro lado, se o pensamento desses encontros evocar uma expectativa de um contato prazeroso, então essas coisas serão fáceis e agradáveis, para você. E se o seu *Ku* contiver expectativas e também memórias, o que é bastante comum, então a facilidade ou a dificuldade dessas atividades poderá variar de acordo com seu nível atual de autoconfiança e autoestima (também chamadas de "humor").

Existem ocasiões em que a única escolha disponível para o *Ku* é entre duas dores. O *Ku* não pode fazer escolhas criativas, ele não pode inventar novas soluções. Ele somente consegue fazer o que aprendeu de experiências passadas ou o que consegue copiar dos outros no presente.

Quando confrontado com uma situação dolorosa, a tendência normal do *Ku* é direcionar-se a uma resolução prazerosa, mas ele só consegue fazer isso se lembrando, copiando ou tomando direções ditadas pela mente consciente. Se a mente consciente não estiver participando da solução, e se não houver uma solução prazerosa disponível no presente ou no passado, então o *Ku* tem de usar o presente ou o passado para adotar a solução que produza a dor menor.

Se você estiver trabalhando num lugar que o faz reagir com um estresse crescente, que ameace a integridade do seu corpo, e você não estiver fazendo nada conscientemente a respeito disso (digamos, porque precisa do dinheiro) o *Ku* vai olhar em volta ou lembrar-se, e lhe proporcionará um resfriado para tirá-lo dali. Do ponto de vista do *Ku*, o resfriado não é prazeroso, mas é melhor do que a dor de permanecer no emprego. Você ficará bem quando pedir demissão, for despedido, ou quando a dor do resfriado se tornar maior do que a lembrança da dor do emprego (vamos falar do papel dos vírus no capítulo sobre a cura do corpo).

Às vezes você passará por uma grande dor mental, emocional ou física para conquistar algo. Atletas, alpinistas, executivos de vendas, cientistas, estudantes e muitos outros poderão passar por essa experiência. O que acontece nesses casos é o acréscimo de um fator chamado "importância"

As pessoas passam pela dor conscientemente, até mesmo uma dor forte, apenas quando alguma outra parte delas decidiu que o resultado final ou objetivo do que estão fazendo é mais importante — e, portanto, contém mais prazer em potencial — do que a dor pela qual terão de passar, e quando elas mantêm em mente o objetivo potencialmente prazeroso.

O ganho terá de ser maior do que a dor. O atleta quer sentir o prazer de vencer; o alpinista, o prazer de alcançar o topo; o executivo de vendas, o prazer de ganhar mais dinheiro; o cientista, o prazer de solucionar um problema; e o estudante quer apenas sentir o prazer de terminar os

estudos. A questão é que todo comportamento, hábito e ação são influenciados pela motivação ao prazer.

Para ativar sua função de memória e envolver a motivação, o *Ku* utiliza sua principal ferramenta, a sensação. De acordo com esse conceito, toda memória é cinestésica ou relacionada ao corpo, assim como todo prazer e toda dor; e todas as experiências, mesmo de emoções e ideias, produzem sensações físicas.

Como um ***xamã*** urbano, você certamente vai querer desenvolver essa importante ferramenta da sensação ou da consciência sensorial. A parte de você que pode fazer isso é o assunto do texto a seguir.

O Aspecto Mental — *Lono*

O *Lono* é a nossa parte que percebe conscientemente as coisas que vêm de dentro e de fora; lembranças, pensamentos, ideias, imaginações, intuições, pressentimentos e inspirações, assim como impressões sensoriais de visão, som, tato, sabor, cheiro, profundidade, movimento, pressão, tempo e outras. Está, por assim dizer, no limite entre os mundos interior e exterior.

A principal função do *Lono* é tomar decisões.

Como o processo de tomada de decisões inclui coisas como atenção, intenção, escolha e interpretação, discutirei cada um separadamente, porém com muitas sobreposições.

Uma das decisões que o *Lono* precisa tomar frequentemente é onde concentrar a atenção. Devemos ter a percepção de tantas coisas em um determinado momento, que a tentativa de percepção de todas elas de uma só vez logo nos reduziria a uma total ineficiência.

Uma percepção total requer inércia, porque a ação requer exclusão. Fazer uma coisa significa deixar de fazer um monte de outras coisas. Aumentar a percepção de uma coisa significa diminuir a percepção de um monte de outras coisas.

Por tudo isso, parte do papel do *Lono* é tomar decisões que resultem numa percepção seletiva, a fim de aumentar a capacidade ou a eficiência de um indivíduo. Em outras palavras, o *Lono* decide o que é importante e o que não é, e o nosso foco de atenção segue essa decisão.

A maioria dessas decisões está baseada nos padrões de memória do *Ku*, de prazer e dor, mas o *Lono* poderá ter muitas outras razões para atribuir essa importância, baseado em outros tipos de decisões. Quando o foco da atenção se concentra em algo considerado importante pelos padrões do *Lono*, esse foco poderá ser estreito ou amplo, conforme o potencial de percepção considerado importante.

Explorando a Percepção

Escolha um pequeno objeto e olhe para ele, de uns três ou mais metros de distância. Enquanto mantém a atenção concentrada no objeto, permita que sua percepção se expanda ao redor dele para incluir outros objetos acima, abaixo, e nas laterais dele.
Agora olhe para o objeto mais próximo e identifique algum detalhe sobre a sua aparência.
Neste caso, a importância foi atribuída pelas diretrizes da experiência em si.
Quando você dirigiu inicialmente sua atenção ao objeto focalizado, na sua percepção, quase todo o restante ficou turvado. Então, você expandiu seu foco para aumentar sua percepção.
Finalmente, você perceberá que quando sua atenção foi atraída a um detalhe do objeto mais próximo, sua percepção do restante turvou-se novamente.
Essa experiência simplesmente ilustra como funciona a importância e quão flexível é a atenção.

A intenção é um tipo de tomada de decisão que direciona a percepção, assim como a atividade. E uma forma poderosa de gerenciar o seu *Ku*, com um efeito enorme na saúde, na felicidade e no sucesso, quando usada adequadamente.

A teoria do gerenciamento reconhece três estilos principais de atuação: autoritário, democrático e *laissez-faire*[7]. Esses estilos também mostram como as pessoas lidam com seu próprio *Ku*. Para que fique mais claro, nós os chamaremos de estilos controlador, cooperativo e não-controlador.

Quando você tem a intenção de caminhar pelo recinto, a intenção é seguida pela percepção, que é seguida pela ação. O estilo **controlador** de gerenciamento do *Ku* envolverá o *Lono* em um monitoramento e correção constantes do *Ku*, para certificar-se de que este não fará nada de errado. Geralmente o efeito desse controle é um movimento rígido e estranho, ou, no pior dos casos, um movimento desajeitado e espástico[8] (se houver algum movimento). No estilo **cooperativo**, o *Lono* mantém a intenção e confia no *Ku* para que faça o que ele já sabe fazer. Geralmente, o efeito é um movimento suave, ou, no melhor dos casos, um movimento fluido e gracioso. O estilo **não-controlador** implica em não se chegar nunca ao outro lado do recinto, porque há muitas outras coisas prazerosas ou importantes distraindo a atenção da pessoa ao longo do caminho.

Quando você fala com alguém com a intenção de expressar algo definido, o *Ku* vai vasculhar a sua memória, e de uma forma milagrosa, que ainda não se consegue explicar, vibra as suas cordas vocais e movimenta o maxilar, a língua e os lábios de forma a produzir sons mais ou menos compreensíveis. O *Lono* **controlador** interfere no processo tentando garantir que você fale as palavras certas da forma correta, e geralmente cria uma devastação, segurando a fala com um monte de "*uh's*" e "*eu sei's*" ou até com uma gagueira. O *Lono* **cooperativo** mantém a intenção e deixa o *Ku* realizar a tarefa, o que muitas vezes produz um humor espontâneo e ideias ou frases

---

[7] Do francês, em tradução literal: "deixar fazer", com o significado de ausência de controle, ou de controle mínimo. É muito utilizada em economia pública (**N.R.**)

[8] **Espástico**: da natureza de espasmo; espasmódico; musculatura contraída dificultando o movimento (**N.R.**)

inesperadamente boas. O *Lono* **não-controlador** deixa o *Ku* desviar o assunto ou até produzir uma tagarelice incoerente.

O que o *Ku* sabe, ele sabe bem, e isso inclui tudo, desde curar a si mesmo até demonstrar habilidades que ele aprendeu. Há pouco tempo ouvi dizer que as asas-deltas foram desenhadas para voar perfeitamente sempre. Os únicos acidentes são causados pelo excesso de controle de seres humanos amedrontados. Como veremos brevemente, é o *Lono* que gera o medo. O *Ku* é bem semelhante a uma asa-delta com um desenho perfeito: se for supercontrolada, ela não funcionará adequadamente, mas com uma direção cooperativa, ela funcionará bem e fará o que você quiser, e sem direção nenhuma ela vai para onde as correntes da vida a levarem.

A maioria das pessoas pensa que uma tomada de decisão é uma escolha. Escolher é tomar a decisão de concentrar sua atenção numa direção e não na outra, e fazer uma coisa e não outra (a verdadeira ação é realizada pelo *Ku*).

Muitas pessoas sentem bastante dificuldade em tomar essas decisões, e geralmente dizem que têm medo de fazer a escolha errada e por causa disso as coisas não darem certo. Na verdade, elas têm medo de ficarem decepcionadas ou serem reprovadas. Bem, antes de tudo, ninguém poderá fazer uma escolha errada sobre o futuro porque uma decisão no presente não cria um evento futuro.

Decisões no presente só podem criar eventos no presente. Os eventos futuros são criados pelas decisões futuras, ou melhor, pelas decisões tomadas quando o futuro for uma experiência do momento presente.

Quando duas pessoas que vivem em St. Louis, no Missouri, uma de pensamentos positivos e outra de pensamentos negativos, estão ambas decidindo se vão se mudar para Honolulu ou Nova York e ambas escolhem Honolulu, há uma grande probabilidade de que aquela de pensamentos positivos tenha uma experiência positiva e a de pensamentos negativos uma experiência negativa. Também há uma grande probabilidade (a menos que elas tenham lido este livro) de que cada uma delas vai louvar ou lamentar a decisão que tomaram a respeito da mudança, de acordo com a sua experiência. De fato, se em vez disso elas tivessem escolhido Nova York, a situação seria a mesma.

Uma decisão não faz com que o futuro assuma determinada direção. O que direciona o futuro é a forma como você continua pensando depois de tomar a decisão.

Quanto à decepção, ela nada mais é do que a decisão de se sentir mal a respeito de um resultado. E não tomar uma decisão só porque você está com medo de ficar decepcionado, é como você dizer que está com medo de tomar a decisão de se sentir mal no futuro, independente do resultado, ou que você está com medo de que o resultado não seja aquele que você quer. Não sei quanto a você, mas eu acho isso um disparate. E como não sair da cama porque você poderá decidir sentir-se infeliz com alguma coisa, ou porque as coisas correm o risco de não acontecerem de acordo com o planejado.

Como veremos, as decisões a respeito da infelicidade não têm nada a ver com os eventos, e (odeio dizer isso a você) as coisas raramente acontecem de acordo com o planejado. Se o seu modo de pensar estiver correto, frequentemente o que acontece é melhor do que o previsto. Ao escolher no que se concentrar ou o que fazer, na verdade não importa o que você escolhe. Algumas coisas

que você escolher poderão ser mais fáceis do que outras, mas isso tem mais a ver com a memória *Ku* e os hábitos existentes, do que com o que foi escolhido. Muito mais importante do que as suas escolhas são as decisões que você toma sobre a interpretação da experiência.

A interpretação é uma decisão que você toma sobre o significado ou a validade da experiência. Esse tipo de decisão estabelece padrões de expectativa e filtragem que têm um grande peso nas experiências futuras. A interpretação é feita por avaliação ou análise. A avaliação é basicamente uma decisão sobre algo ser bom ou ruim, certo ou errado, enquanto a análise é uma decisão sobre algo ser ou não de determinado jeito. Quando avalia o desempenho de um funcionário, a pessoa procura coisas a serem elogiadas ou criticadas e toma decisões sobre quais os aspectos do desempenho dele são bons ou ruins. Quando analisa o desempenho do funcionário, a pessoa toma decisões sobre a eficácia e a eficiência. Uma meta prefixada é alcançada num determinado período ou não. Quando você faz um juízo de valor com seu *Lono*, a respeito da eficácia ou da eficiência, você não faz uma análise, mas uma avaliação.

A diferença é muito importante para a clareza da ideia, porque a avaliação geralmente gera respostas emocionais de felicidade, medo ou raiva, enquanto a análise pura não. Isso acontece porque o "bom" estimula padrões de expectativa de prazer (aprovação, aceitação) e o "ruim" estimula padrões de expectativa de dor (desaprovação, rejeição). A mera existência estimula apenas o interesse ou a indiferença (baseados nos padrões de decisão sobre a importância).

Eu disse aqui que a principal motivação do *Ku* é o prazer, o que explica muita coisa sobre o comportamento humano. Uma maior quantidade de comportamentos pode ser explicada pela principal motivação do *Lono*, que é a ordem. Ordem não quer dizer necessariamente asseio, apesar de alguns *Lonos* poderem interpretá-lo dessa maneira. Ela tem mais a ver com regras, categorias e compreensão.

Os *Lonos* humanos amam a lógica, até mesmo quando a lógica é baseada em pressupostos tolos; e eles amam as explicações, na medida em que elas estejam baseadas na memória e na motivação do *Ku*, ou quando criam ordem a partir da desordem. Por exemplo: algumas pessoas passam a vida inteira classificando plantas, o que para elas é ótimo, quando gostam de fazer isso. Mas na realidade a natureza não é dividida em gêneros, famílias e espécies. Estas são apenas categorias inventadas pelo *Lono* humano para dar um sentido de ordem na enorme variedade de elementos da natureza.

E algumas pessoas insistem em saber por que as coisas são do jeito que são, antes de se permitirem mudar. A compreensão não é necessária para se produzir uma mudança positiva, mas muitas pessoas sentem-se melhores quando obtêm as explicações antes. Quando o medo está presente, a motivação para a ordem torna-se uma motivação para a segurança.

A principal ferramenta do *Lono* é a imaginação. Como o *Lono* é a única parte sua que está sob seu controle direto, o desenvolvimento dessa ferramenta é de suprema importância para o ***xamã*** urbano. É por meio da sua imaginação que você influencia e direciona seus aspectos e o mundo ao seu redor.

O Aspecto Espiritual — *Kane*

O *Kane* é concebido como um aspecto "original", uma essência puramente espiritual que manifesta ou projeta na realidade nosso ser fisicamente orientado. Ele também pode ser chamado de alma, ou supra-alma, contanto que você não o considere como algo solto ou separado de você.

Por esse motivo, é frequentemente chamado de *self* divino ou *self* superior (mas é proveniente de uma fonte ainda maior, que você pode chamar de cabeça de Deus ou como preferir). Na tradição havaiana muitas vezes ele é chamado de ***aumakua***, e pode estar simbolicamente relacionado aos ancestrais ou avós da pessoa.

A principal função do *Kane* é a criatividade, na forma de experiências mentais e físicas. Simplificando, o *Lono* gera um padrão ao decidir que algo é verdadeiro, o *Ku* memoriza o padrão, e o *Kane* usa o padrão para manifestar a experiência. Ao mesmo tempo, o *Kane* está constantemente fornecendo a inspiração necessária para aprimorar o padrão, porque sua principal motivação é a harmonia.

Essa inspiração pode ser recebida mentalmente, como na meditação, ou fisicamente por meio de um presságio contido no movimento dos pássaros, animais, nuvens ou talvez, nos tempos modernos, no conteúdo de uma conversa, num livro ou até num programa de TV. De qualquer forma, o objetivo da motivação é ajudar o ser como um todo a integrar seus padrões mais harmoniosamente com os outros, junto à comunidade e ao meio ambiente.

O *Kane* nunca interfere na experiência, a menos que haja alguma possibilidade de impulsionar o seu caminho de vida. Não é o mesmo que predestinação.

A ideia é que você, como *Kane*, decidiu realizar certas coisas ao longo da sua vida, e quer realizá-las de algum modo: chutando e gritando, ou rindo e dançando, você realizará sua missão. É como ter decidido partir de uma praia velejando para ir de um oceano a outro. O destino que você escolheu é chegar ao outro lado, mas a direção específica que você toma, as correntes que segue, os tipos de vela que usa, a espécie de tripulação que emprega, as ilhas em que atraca, e as atitudes que adota ao longo do caminho, tudo isso depende só de você.

A única ocasião em que o *Kane* intervém diretamente é quando está prestes a ocorrer um evento que, direta ou indiretamente, poderá impedi-lo de alcançar o outro lado. Geralmente essas ocasiões assumem a forma de pequenos "acidentes", que rompem uma sequência de pensamentos que dificilmente poderão ser retomados. Podem ser coisas simples, como ir de encontro a alguém que passa ou bater o dedo do pé.

Uma vez eu jantava com alguns colegas ***xamãs*** num restaurante japonês em Kauai, e uma mulher à nossa direita começou a contar uma história qualquer, quando estendi o braço para pegar um prato no meio da mesa. No meio do caminho minha mão subitamente desviou para a direita e bateu num copo de vinho, atirando a bebida sobre a mulher que contava a história. Imediatamente nós a ajudamos a se limpar, mas logo depois ela não conseguiu mais se lembrar do que estava falando, e os outros também não. Semanas depois, a mulher ainda não conseguia lembrar-se do que dissera naquele dia, ou estava prestes a dizer. É claro que na ocasião eu me desculpei, mas não senti o menor constrangimento com tudo aquilo, porque tive uma forte

intuição. Ficou claro para mim que meu *Kane* interferira, porque a história poderia ter tido péssimas consequências (em termos de caminho de vida) para uma ou mais das pessoas presentes.

A principal ferramenta do *Kane* é a **energia**. O Universo é feito de energia, e é ela que sustenta, mantém e modifica os sonhos da vida. A imaginação do *Lono* dirige a energia, e a sensibilidade do *Ku* permite-nos sentir seus efeitos.

Muitas tradições e ensinamentos expressam a ideia de que entrar em contato com nosso aspecto espiritual é um processo árduo, de longo prazo, que envolve uma grande autodisciplina e técnicas especiais. Estou lhe dizendo, aqui e agora, que é um processo simples e fácil. Precisa ser. Pois nada lhe pertence tão intimamente quanto seu próprio espírito.

Explorando a Conexão Espiritual

Sente-se confortavelmente e feche os olhos; então respire profundamente algumas vezes e tome consciência do seu corpo.
Agora, imagine algo belo, o mais belo que conseguir.
Pode ser algo que esteja na sua memória, algo que você viu ou leu, ou algo que esteja fazendo naquele momento. Simplesmente pense naquilo com força.
Em um instante você começará a se sentir relaxado, energizado, e com uma grande sensação de prazer. É o *Ku* dizendo-lhe que está em contato direto com seu *Kane*.
Também é um bom momento para a comunicação consciente. Uma das melhores formas de se comunicar diretamente com seu *Kane* é dizer "obrigado". Diga obrigado pelas boas coisas que você é, e pelo bem que está por chegar. Seja bem específico, e finalize com alguma frase que represente para você uma conclusão e uma expectativa positiva. "Que assim seja", "amém" ou a palavra havaiana "*amama*" são alguns exemplos.

Assim, você obterá resultados na medida em que acreditar e confiar. E isso que trataremos a seguir.

Terceira Aventura

Os Princípios Fundamentais

Hiti hewa ka *mana*'o ke 'ole ke kukakuka

(As ideias correm soltas, sem a discussão)

Meus mestres me disseram que há muito tempo alguns sábios curadores reuniram-se para trocar ideias sobre as observações que haviam feito sobre a vida e a cura, com o intuito de colocá-las num formato fácil de ser ensinado e lembrado como arte. Apesar de terem tido centenas de

ideias, resolveram expressar sua sabedoria no formato de sete princípios básicos, por causa do simbolismo esotérico do número sete.

Essencialmente são princípios de manifestação de causas ocultas ou interiores de eventos externos. Em muitas tradições antigas o número sete representa esse conhecimento interior, porque é constituído dos números três e quatro, que por seu lado representam as forças primárias feminina e masculina ou as polaridades do Universo.

Entretanto, nem todas as tradições concordam com isso. Em havaiano o número sete é *hiku*, composto de duas sílabas: *hi*, o princípio feminino (que significa "fluir") e *Ku*, o princípio masculino (que significa "estar firme").

Os Sete Princípios do *Xamã*

Estudei os sete princípios na sua forma havaiana, como sete palavras individuais com muitos significados ampliados, mas a fim de ensinar esse conhecimento na cultura ocidental tive de transformar cada palavra numa frase básica. Logo se tornou claro que as frases básicas não podiam captar o suficiente da essência de cada princípio, por essa razão, acrescentei vários "corolários" para cada frase.

Os princípios e corolários que se seguem representam uma filosofia de vida de aplicação prática e um guia para a prática do xamanismo urbano.

O Primeiro Princípio: IKE
— O mundo é o que você pensa que ele é

Dependendo do seu ponto de vista, uma cuia[9] de água pode estar meia cheia ou meia vazia. Dependendo dos seus planos, a chuva pode ser boa para as colheitas ou ruim para o piquenique. Dependendo da sua atitude um problema pode ser um obstáculo ou um desafio.

São formas claras, óbvias e compreensíveis pelas quais nosso pensamento afeta nossa experiência. De um modo mais sutil — mas bem documentado nos campos da psicossomática, psicoimunologia e psicologia motivacional, sabemos que pensamentos de medo, preocupação, raiva e ressentimento podem nos deixar doentes e prejudicar nossa eficácia, enquanto pensamentos de confiança, determinação, amor e perdão podem nos deixar bem e melhorar nosso desempenho.

Estendendo tudo isso ao campo metafísico, chegamos à ideia de que os pensamentos atraem seus equivalentes, telepaticamente. Em outras palavras, simplificando: os pensamentos positivos atraem pessoas e eventos positivos e pensamentos negativos atraem pessoas e eventos negativos.

---

[9] **Cuia**: fruto ovoide de casca impermeável, usado, quando seco, como vaso ou para transporte de líquidos e alimentos; também conhecido como *cabaça* (**N.R.**)

Isso é menos óbvio do que os exemplos precedentes, mas milhões de pessoas reconhecem o conceito, e uma análise cuidadosa e honesta de seus pensamentos e de sua vida vai demonstrar claramente esse efeito.

Além disso, existe a ideia profundamente esotérica e compartilhada por muitos mestres espirituais em todo o mundo, de que a nossa experiência é determinada pela nossa fé, pelo que acreditamos.

E tanto a história antiga quanto a contemporânea estão cheias de exemplos do poder do pensamento sob a forma de oração, fé e convicção na mudança de condições físicas, eventos e circunstâncias. Todas essas ideias estão incluídas no **primeiro princípio**[10] dessa filosofia. Adiante, um pouco mais sobre isso.

Corolário: Tudo é um Sonho

Além de reconhecerem os efeitos das atitudes, expectativas, da telepatia e da crença sobre a nossa experiência, os ***xamãs*** também cultivam a ideia excepcionalmente sutil de que a vida é um sonho, e que de fato, sonhamos nossa vida ao existirmos. Isso não quer dizer que a vida é uma ilusão. Quer dizer que os sonhos são reais e que a realidade é um sonho. Significa que a realidade que você está vivenciando agora é apenas um dos muitos sonhos.

À primeira vista isso parece tão estranho que até nos confunde, além de parecer ilógico, porque você pode bater com a mão numa parede e sentir que é sólida, pode ouvir o som à sua volta e ver muitos objetos em detalhes. O que há de sonho nisso tudo? Mas reflita por um momento. A parede que você tocou com a mão não é de fato sólida, assim como sua mão também não o é. Ambas são compostas de moléculas que por sua vez são compostas de átomos, que em sua maioria são campos de energia vibrando em frequências diferentes. A única razão pela qual sua mão não atravessa a parede é porque ambas, tanto sua mão quanto a parede, estão vibrando em frequências tão próximas que interferem uma com a outra.

Por exemplo, as frequências do rádio e da TV passam pela parede e pela sua mão como se estas nem existissem. Quando você bateu na parede, não bateu num objeto sólido. Pelo contrário, houve o encontro de dois campos de energia e a informação foi transmitida à sua mente, onde você a interpretou baseado na memória de como bater numa parede. E o som que ouviu? Vamos supor que tenha sido uma música.

Mas o que você ouviu diretamente não é uma música. Você está vivenciando um padrão de onda vibracional movendo-se pelo ar e que toca seus tímpanos, transformando-se num impulso nervoso elétrico recebido pelo seu cérebro. Então seu cérebro emite um sinal, que você interpreta novamente baseado na lembrança do que seja música.

Finalmente, os objetos que você vê apenas são vistos porque a energia da luz ofusca outros campos de energia dirigidos aos seus olhos, em que as frequências são transformadas em padrões que você interpreta como objetos. O que parece ser uma realidade externa, na verdade está apenas na sua cabeça. Isso se parece com um sonho.

---

[10] ***1º Princípio: O mundo é o que você pensa que ele é*** (N.R.)

Enquanto você ainda está refletindo nisso, pense o seguinte. Você já teve um sonho à noite que parecesse tão real, ou até mais real do que sua experiência durante o dia? Em caso positivo, saiba que a única maneira de identificar a diferença é que nesse sonho (ou realidade) havia mais lembranças às quais recorrer como referências. No entanto, do ponto de vista do ***xamã***, as lembranças são apenas outros sonhos. Caso você não tenha tido um sonho realista como esse, pode ter ouvido falar ou ter lido a respeito de pessoas — místicos, bêbados, esquizofrênicos, drogados, insones, doentes, idosos, crianças ou ***xamãs*** — que tiveram o que os psicólogos e psiquiatras chamam de "alucinações", e que para eles é bastante real, ou mais real do que o sonho que chamamos de experiência normal ("alucinação" quer dizer "seu sonho não está de acordo com o meu sonho").

Pense sobre o fato de que a única prova que temos para testar a realidade dessas experiências é saber se outra pessoa as vivenciou ou não. E até mesmo isso nem sempre é suficiente. Se você se zangar por ter ficado de fora ou não gostar do que os outros dizem ter vivenciado, poderá chamar de "alucinação em massa".

Para os ***xamãs***, as experiências que chamamos de realidade cotidiana são uma alucinação em massa, ou, colocando isso de forma mais educada, um sonho compartilhado.

É como se todos nós tivéssemos nossos próprios sonhos individuais sobre a vida e os compartilhássemos apenas nos pontos em que há acordo ou consenso. Se você estivesse no meu escritório nesse momento, nós dois poderíamos concordar de que estou trabalhando no computador, que temos à nossa frente um entalhe com a palavra "amor" e uma estatueta de jade de um *tiki maori* da Nova Zelândia. Mas você talvez não consiga sentir ou ver o campo de energia ao redor do jade e talvez eu não consiga sentir o aroma do seu perfume ou da sua loção pós-barba, nem ouvir a música que você está ouvindo.

Partes de nossos sonhos seriam compartilhadas, outras não. E claro, você poderá sempre se aproximar para que eu consiga sentir o seu perfume, colocar seus fones de ouvido em mim e eu poderia ensiná-lo a sentir a energia do jade, mas isso não prova nada a respeito dos sonhos e da realidade, porque também podemos aprender a compartilhar essas outras experiências geralmente chamadas sonhos.

Como são muito práticos, os ***xamãs*** urbanos sabem que há uma vantagem nesse ponto de vista. Se esta vida é um sonho, e se podemos despertar plenamente dentro dela, então podemos mudar o sonho ao mudar nossa forma de sonhar. Neste livro exploraremos diversas formas de modificar o sonho da vida, muitas das quais funcionarão para você, caso decida que a vida é um sonho ou não.

Para aqueles que ousarem experimentar essa ideia, uma rica aventura plena de desafios e oportunidades vai se abrir.

Corolário: Todos os Sistemas são arbitrários

Existe uma história sobre um jovem rapaz que embarca numa viagem perigosa e longa, com o objetivo de encontrar um velho sábio e perguntar-lhe qual é o sentido da vida. Quando finalmente ele o encontra e faz a pergunta, o velho responde: "*A vida é apenas uma tigela cheia de*

cerejas". Inicialmente, o rapaz fica atônito e sem fala, e depois, furioso, ele diz: "*E só isso? Cheguei aqui depois de uma longa viagem, atravessando oceanos e montanhas, desertos e selvas para encontrá-lo e perguntar-lhe qual é o sentido da vida, e tudo o que você tem a me dizer é que a vida é uma tigela cheia de cerejas*"? O velho sorriu, ajeitou seu manto, e respondeu: "*Está bem, então a vida não é apenas uma tigela cheia de cerejas*".

Por incontáveis eras, os seres humanos tentaram encontrar o Sentido Definitivo e a Verdade Absoluta, algo sólido e eterno para satisfazer os seus *Lonos*. Tentaram o misticismo, a religião, a ciência, a metafísica, a arte e a filosofia para darem sentido à vida, para se sentirem mais seguros em si mesmos, e muitas vezes para controlarem a vida a fim de se sentirem mais seguros fora de si mesmos também.

Os ***xamãs*** formularam suas próprias soluções ao problema do sentido, por meio de uma extensão lógica das ideias de que tudo é um sonho e o mundo é aquilo que você pensa que é. Se isso é aceito como uma suposição básica, então obviamente todos os sentidos são fictícios e a Verdade Absoluta é apenas o que você decidir que ela é.

O sentido da experiência depende da sua interpretação dela, ou da sua decisão de aceitar a interpretação de outra pessoa. A decisão de aceitar uma suposição básica também é arbitrária. Portanto, todos os sistemas que descrevem a vida e seus processos são construídos arbitrariamente, baseados em certas interpretações da experiência.

Então, o que realmente importa não é se um determinado sistema é verdadeiro (um conceito arbitrário), mas se ele funciona bem para você.

O sistema chamado ***Huna***, com seus **sete princípios**, é tão arbitrário e fictício quanto qualquer outro sistema. Por essa razão, ele não é apresentado como a Verdade, mas como um conjunto de hipóteses que vai lhe permitir praticar o xamanismo com mais eficiência. É similar ao aprendizado das escalas na música ou das regras da perspectiva na pintura, para que você possa exercer essas atividades com mais eficiência.

Os princípios de qualquer atividade são úteis para a prática daquela atividade, mas não se aplicam necessariamente a uma atividade diferente ou a um aspecto diferente da vida. É por isso que os sete princípios não são apresentados como dogmas, e não tem de ser defendidos. Se funcionarem para você, use-os, caso contrário, use alguma outra coisa. Um ***xamã*** sábio sente-se à vontade para mudar os sistemas como quiser, de acordo com a situação do momento. Esses corolários também permitem uma grande margem de tolerância para outros sistemas, porque não são vistos como antagônicos ou ameaçadores, mas simplesmente como diferentes pontos de vista.

Explorando o Poder do Pensamento

Se o mundo é o que você pensa que é, então você pode mudar o seu mundo ao mudar seu pensamento.
Sente-se num lugar confortável, fique com os olhos bem abertos e gire a cabeça o máximo que puder para o lado esquerdo, olhando bem em frente. Procure alguma coisa em sua linha de visão de que possa se lembrar depois como uma referência, e endireite a cabeça. Agora feche os olhos, mantenha a cabeça imóvel, e imagine que está lentamente girando a cabeça para a esquerda, relaxadamente e com facilidade, sem qualquer tensão,

passando pelo objeto de referência até conseguir olhar diretamente para trás de você sem problema algum.
Imagine a sua sensação e a sua percepção, assim como a visão. Então, pense que está trazendo sua cabeça lentamente de volta para a frente.
Agora abra os olhos e gire a cabeça de fato, para a esquerda.
Na medida em que você for sendo capaz de imaginar a sensação na sua mente, perceberá que sua cabeça se mexe mais fácil e amplamente do que antes, e que sua linha de visão se estende bem além do objeto de referência.

O que você acabou de fazer foi mudar seu corpo ao mudar sua mente. Você imaginou que seria capaz de fazer algo diferente, e seu corpo respondeu ao seu pensamento, mudando as possibilidades anteriores. É uma simples demonstração, cheia de implicações poderosas.

O Segundo Princípio: KALA

— Não existem limites

À primeira vista isso parece absurdo, porque sentimos que existem limitações à nossa volta, o tempo todo. Nosso corpo só pode crescer até certo ponto, só podemos enxergar a uma determinada distância, só podemos ouvir dentro de certa escala, só podemos viver por certo tempo sem respirar, a Terra só tem aquele tamanho determinado, e temos apenas certa soma em dinheiro no Banco. Sem limites?

Sim, sem limites. O Universo é infinito, como tem de ser, se o mundo for o que pensamos que é, e se tudo for apenas um sonho. Então, como explicar as limitações que vivenciamos? Um dos caminhos é reconhecer dois tipos de limitações: a criativa e a filtrada.

Um Universo infinito implica em experiências infinitas, que é o mesmo que nenhuma experiência, porque não haveria nenhuma diferenciação, contraste ou sensação de mudança. O conceito de limitação criativa supõe o estabelecimento de um objetivo de limites dentro de um Universo infinito a fim de criar experiências específicas.

Nosso campo de experiências físicas, por exemplo, é arbitrariamente limitado pela nossa escala natural perceptiva das frequências de visão, som, toque, gravidade, distância e tempo, só para citar as principais, além das ampliações que podemos realizar com instrumentos mecânicos e habilidades psíquicas. No entanto, sem essas aparentes limitações, não podemos nem mesmo vivenciar essa dimensão.

Se você supõe a existência de um Universo infinito, não há uma razão lógica para não existirem outros seres tão reais quanto nós, fisicamente, e que enxerguem numa escala de frequência ultravioleta, ouçam numa escala de alta frequência, e toquem numa escala de frequência de ondas de rádio. Pelo que sabemos, cada um de nós vivencia como estáticas, as sutis invasões dos outros em nossas "frequências particulares". Então, esse universo físico das nossas percepções pode ser o resultado de escolhas criativas de fatores limitadores, por parte de Deus ou do nosso próprio *self* superior, e que nos possibilitam viver a vida na Terra.

Vamos trazer esse tópico a uma escala mais maleável. A vida é como um jogo de damas (se a vida pode ser uma tigela de cerejas, também pode ser um jogo de damas). Num tabuleiro de damas, representando a dimensão física, existem sessenta e quatro quadrados — metade são pretos e a outra metade são vermelhos — e vinte e quatro pedras, doze de cada cor.

No início do jogo suas peças estão agrupadas de um lado e as do seu parceiro do outro. As regras dizem que você pode ir para a frente e pegar as pedras do seu parceiro ao saltar sobre elas, ganhando mais uma ou fazendo uma dama com a sua pedra quando conseguir alcançar o outro lado, o que lhe dá liberdade para mover sua pedra em qualquer direção. Na verdade, não há nada realmente que o impeça de fazer damas com todas as suas pedras antes mesmo de começar a jogar, pegar as pedras do seu parceiro quando quiser ou atirar as pedras dele pelos ares para que ele não possa jogar. Você poderia fazer isso, mas não estaria mais jogando damas.

As regras do jogo são limitações criadas para que você possa jogar o jogo. Assim é que os ***xamãs*** encaram a vida. No jogo do ***xamã*** usa-se o mesmo tabuleiro, porém trocam-se as regras e as pedras para que você também possa jogar xadrez, e assim expandir as possibilidades de uma experiência dentro da mesma dimensão. As limitações criativas nos permitem aprimorar nossas habilidades criativas, reforçando o foco num certo âmbito e interpretação da experiência. Mesmo no limitado jogo de xadrez, as mentes humanas ainda não se deram conta de todas as suas possibilidades.

Em comparação, a limitação filtrada é usada aqui para definir as limitações impostas por ideias e crenças, que inibem a criatividade mais do que a estimulam, como crenças que geram vulnerabilidade e desesperança, ou vingança e crueldade.

Recentemente conversei com uma pessoa que expressou a raiva impotente que sentia de um mundo cheio de dor e sofrimento. E estávamos conversando sobre isso num lugar cheio de amor, paz e harmonia. A obsessão dessa pessoa com o sofrimento estava filtrando experiências contrárias, e tornando quase impossível que se fizesse qualquer coisa a respeito desse sofrimento.

As limitações filtradas geram um foco que não possui o potencial para uma ação positiva.

Corolário: Tudo está conectado

Em muitas culturas xamânicas tradicionais, a ideia de que tudo está conectado geralmente é representada pelo símbolo de uma teia de aranha. O ***xamã*** é a aranha que tece a teia (da vida) num sonho lúcido, a partir de fios muito finos que vêm de dentro dele. A teia não representa apenas o sonho da vida, mas também a sua interconectividade.

Cada parte da vida está ligada a outra, e o que afeta uma delas afeta todas, em diversos graus. Um simples pensamento de amor ou de ódio afeta todo o Universo, porém o seu corpo provavelmente será mais afetado do que a estrela Betelguese, assim como uma mosca ou uma folha afetarão mais a parte da teia que ela tocar do que o resto, mesmo que a teia inteira balance. Apesar de a figura da teia ser uma metáfora comum tradicionalmente utilizada para explicar uma conexão metafísica real entre tudo, algumas pessoas acham que é mais fácil pensar na conexão em termos de uma metáfora de campos eletromagnéticos dentro de outros campos, numa ordem infinita.

Ao imaginarmos essa interconectividade, podemos também supor a possibilidade da influência à distância, que os ***xamãs*** praticam e usam para muitos tipos de cura e manifestações.

Corolário: Tudo é possível

Se não existem limites, então é claro que tudo é possível. O que você precisa fazer é acreditar nisso (conforme o **primeiro princípio**[11]). Entretanto, como você não está sozinho no Universo, o que pode ser compartilhado depende das crenças dos que estão à sua volta.

Você poderá ser capaz de levitar na privacidade do seu quarto, mas talvez não seja capaz de fazê-lo na presença dos outros por causa da descrença deles. Por outro lado, a crença de determinada pessoa na levitação pode ser tão forte que você conseguirá realizá-la na sua presença, mas não na presença de outras pessoas ou quando estiver sozinho. A viagem entre as estrelas é possível, mas a única forma em que ela pode ser mostrada, na nossa cultura atual, é por meio de filmes ou livros (ou então por afirmações de certos indivíduos, de terem tido experiências físicas referentes a isso),

De acordo com as escrituras cristãs, até Jesus, na sua terra natal, teve dificuldades de realizar milagres, porque as pessoas não acreditavam que o filho de um carpinteiro pudesse ter tais poderes (no entanto, como já me apontaram, existe a possibilidade de existirem outras interpretações desse evento).

De qualquer modo, quanto mais pessoas acreditarem na possibilidade da mudança que você pretende realizar, tanto mais fácil será realizá-la.

Corolário: a Separação é uma Ilusão Útil

Conheci pessoas que se sentiam tão presas à ideia e ã experiência da conectividade e do interrelacionamento das coisas, que se sentiam imobilizadas pelo medo das consequências imprevistas até do seu mais tênue pensamento ou ação, ou de mergulhar na empatia pela dor e o sofrimento dos outros. Nesses momentos é saudável injetarmos em nós um pouco de distinção criativa para funcionarmos melhor.

O medo faz com que você perca a visão do seu papel de tecelão de sonhos, e por algum tempo, a suposição da independência de todas as coisas vai ajudá-lo a recuperar o equilíbrio. Da mesma forma, a empatia pura o deixa tão indefeso quanto o sofredor. A solução é adicionar uma dose de separação, mudando o seu sentimento para a compaixão, em que você tem consciência do sofrimento do outro, mas sabe que não é seu. Então conseguirá ajudar o sofredor a se libertar dele.

A questão mais importante é que realmente não há limites; assim, na qualidade de um ***xamã*** urbano, você poderá sentir-se livre para criar limites quando isso for útil para você.

---

[11] ***1º Princípio: O mundo é o que você pensa que ele é***.

Com alguma outra pessoa, ou com várias, coloque suas mãos viradas para cima, palma a palma, distantes alguns centímetros uma da outra. Logo você terá uma sensação de calor, frio ou formigamento.
Se você aproximar ligeiramente suas mãos das mãos do seu parceiro, poderá até sentir uma espécie de pressão, como se estivesse empurrando-as em direção a um imã ou a um balão muito leve.
Agora, estenda suas mãos mais ainda e tente identificar suas sensações novamente.
O que você conseguir sentir ao estendê-las mais ainda dependerá da sua sensibilidade.
O mais importante é saber que você tocou aquela pessoa diretamente.
Na verdade, você tocou a energia dela, que é uma parte tão íntima da pessoa quanto seu corpo. A nossa pele não é o limite.
Nossa energia, ou espirito, estende-se aos confins do Universo.
Todos nós estamos conectados a tudo, porque não há limites.

O Terceiro Principio: MAKIA

— A energia flui para onde vai a atenção

Duas das técnicas mais bem-sucedidas e há muito praticadas pelos ***xamãs*** são a meditação e a hipnose, porque ambas usam o **terceiro princípio**[12]. A meditação representa muitas coisas diferentes para pessoas que usam muitos sistemas diferentes.

Para algumas pessoas, ela consiste nos pensamentos de um monge solitário na cela de um monastério, que medita diante de Deus. Outras imaginam um grupo de "hippies" sentados no chão, em círculo, de pernas cruzadas em posição de lótus, entoando mantras numa linguagem que não entendem; e outras ainda imaginam uma pessoa sorvendo uma xícara de chá enquanto contempla o pôr do sol.

Todas essas coisas e outras semelhantes são técnicas ou estilos de meditação. A meditação, em si, simplesmente consiste em pensar de forma profunda e contínua. Em outras palavras, é uma atenção concentrada e mantida por algum tempo. A palavra deriva da raiz latina med, que significa "medir", comum também à palavra "medicar, ou médico", que quer dizer "curar". Você medita quando concentra a sua atenção em alguma coisa, e, de acordo com essa filosofia, sua atenção canaliza a energia do Universo na manifestação do equivalente físico do foco da atenção. Entretanto, a manifestação não é apenas equivalente àquilo que você está olhando, que está dizendo, ouvindo ou fazendo. É o equivalente à soma total da sua atenção inteira, inclusive sua expectativa habitual durante a meditação.

Em outras palavras, sempre que o *Lono* estiver meditando, o *Ku* também medita. Parte da formação de um ***xamã*** consiste em aprender como fazer o *Lono* e o *Ku* meditarem sobre a mesma coisa ao mesmo tempo. Então, ocorre a magia.

---

[12] ***3º Princípio: A energia flui para onde vai a atenção*** (N.R.)

A hipnose é outro tipo de meditação. Não há um consenso sobre a definição da hipnose, porque algumas pessoas a consideram um processo e outras um estado. O processo não nos interessa, mas o estado sim. Como estado, a hipnose é simplesmente uma condição de atenção concentrada e mantida, assim como a meditação.

A maior diferença é que a meditação é considerada mais espiritual e a hipnose mais prática. A meditação é usada para limpar o carma e alcançar a iluminação, enquanto a hipnose é usada para a pessoa parar de fumar e perder peso. O fato é que você até pode usar uma ou outra para a mesma coisa.

Geralmente, distingue-se a hipnose pelo fato de ser aplicada por um assistente, chamado hipnotizador, que ajuda você a entrar no estado de concentração, mas a meditação dirigida eliminou essa distinção. E a meditação, que sempre foi considerada algo individual, também não é muito diferente da auto-hipnose.

Como processos, tanto a meditação quanto a hipnose são simplesmente técnicas diferentes para se fazer a mesma coisa, ou seja, direcionar a atenção a crenças e expectativas mais positivas. Como estados, ambos são condições idênticas de atenção concentrada e mantida. Qualquer diferença pode ser atribuída ao objeto da atenção.

Como a energia flui para onde vai a atenção, esses aspectos da sua experiência atual que parecem duradouros, são o efeito da atenção concentrada e mantida habitual produzida pelo seu *Ku*. Se você gostar do que obteve, ótimo. Se não, precisará encontrar uma maneira de desviar a atenção do seu *Ku* a um novo padrão.

A meditação e a hipnose são boas ferramentas para isso, e apresentarei mais algumas a você logo adiante.

Corolário: a Atenção é atraída para a Energia

A nossa atenção é naturalmente atraída por luzes claras, objetos brilhantes e sons altos, mas não percebemos que o fator comum a essas três coisas é a intensidade da sua energia. Nossa atenção é atraída para qualquer fonte intensa de energia que estimule um de nossos sentidos, mesmo aqueles sentidos sutis dos quais a maioria das pessoas não tem consciência.

Por causa da sua intensidade emocional ou foco sensorial, algumas pessoas têm uma aura ou um campo energético tão forte que automaticamente atraem a atenção dos outros sempre que aparecem.

Numa escala maior, algumas áreas geográficas — geralmente áreas de forte atividade ou potencial sísmico — possuem uma maior intensidade de energia do que outras, e assim atraem grandes populações, o que aumenta ainda mais a energia do lugar. Muita coisa já se escreveu sobre locais sagrados, mas eu acho que o poder deles é passivo, o que permite às pessoas relaxarem e se livrarem do estresse dos verdadeiros lugares de poder ativo dos centros urbanos.

As sensações e os fenômenos psíquicos vivenciados nesses lugares ocorrem quando você começa a relaxar, e quando a energia armazenada que você traz daqueles lugares de poder mais

ativo começa a fluir. Os próprios seres humanos são geradores de energia, entretanto, quando vários indivíduos se deslocam a um local de poder agradável, calmo, passivo, logo poderão transformá-lo num local de poder ativo, dinâmico e possivelmente estressante.

Corolário: Tudo é energia

Para os físicos ou metafísicos não é novidade dizer que tudo é energia, mas as implicações lógicas são bastante interessantes, porque incluem a ideia de que os pensamentos são energia, e que um tipo de energia pode ser convertido em outro tipo de energia.

Isso acontece quando a energia da pressão do vapor empurra uma turbina para converter a energia magnética em energia elétrica, e acontece também quando a energia elétrica empurrada por um fio resistente produz o calor de um ferro de passar roupa. O calor também é gerado quando um grupo de seres humanos fica exaltado ou pratica certos exercícios respiratórios ou meditativos. Essa ideia também nos fornece uma explicação bastante clara de como os pensamentos podem produzir seu equivalente físico, especialmente quando amplificados pela emoção e/ou a confiança.

Explorando o Fluxo de Energia

> Para demonstrar como a energia flui para onde vai a atenção, e como o pensamento afeta a energia física, levante uma cadeira pelo assento e sinta o seu peso. Depois, coloque-a de volta no chão.
> Agora, concentre a sua atenção na parte de cima do encosto da cadeira e levante-a pelo assento novamente.
> Se a sua concentração for boa, a cadeira vai lhe parecer mais leve.
> Não importa como você vai explicar isso, o fato é que caso queira levantar alguma coisa, será mais fácil se sua atenção estiver concentrada na parte de cima do objeto ou até no ar, a uns dez centímetros acima dele.

Uma de minhas alunas, uma mulher baixinha, contou-me orgulhosa que foi a uma loja de produtos de jardinagem e comprou uma estátua de concreto para colocar num pedestal que ela possuía no seu jardim. Dois funcionários fortes carregaram a estátua até a sua caminhonete, e ela foi para casa. Chegando lá ela percebeu que não havia ninguém ali para ajudá-la a tirar a pesada estátua do carro, carregá-la por uma escada até o portão, depois mais uns dois metros até o jardim e colocá-la sobre o pedestal.

Depois de chorar de tanta frustração ela se lembrou do que havia aprendido sobre concentração e fluxo de energia e colocou em prática, realizando o serviço ela mesma, carregando a estátua aos poucos.

O Quarto Princípio: MANAWA
— Agora é o momento do poder

Em algumas tradições orientais (e também em algumas tradições metafísicas ocidentais) as circunstâncias que você vive no presente são resultado das decisões e ações de vidas passadas. Se as decisões e ações foram boas, você terá boas experiências agora, mas se foram ruins, você passará por dores, sofrimentos e tristezas no presente na mesma medida em que os provocou em uma ou mais dessas vidas.

Isso é chamado carma, uma palavra sânscrita geralmente traduzida por "*causa e efeito*" ou "*débito e recompensa*", mas que na verdade quer dizer "*ação e reação*". As boas ações que você realiza agora criam um carma "bom", e as más, um carma "ruim", que vão refletir em suas próximas vidas. Nessas tradições, geralmente o carma é algo que você não pode mudar; tudo o que você pode fazer é colher as recompensas ou liquidar os débitos do passado.

Uma tradição ocidental comum afirma que você será recompensado nesta vida por obedecer a regras sociais ou religiosas específicas, e punido se transgredir essas regras, não importa por quanto tempo você as obedeceu ou transgrediu, nem se alguém esteve ali para vê-lo fazer isso. Algumas pessoas educadas nessa tradição podem carregar vinte anos de culpa por terem atravessado um sinal de "PARE" no deserto do Arizona às duas horas da madrugada, a centenas de quilômetros de qualquer alma humana.

Outra tradição ocidental mais moderna coloca a culpa ou o mérito pelas suas atitudes, ações e circunstâncias atuais, na hereditariedade e no seu antigo ambiente social. A explicação é que você foi formado por forças que estavam além do seu controle e não pode ser responsabilizado pelo que os seus genes, pais ou sociedade fizeram a você.

A tradição xamânica, tanto a tradição do guerreiro quanto a do aventureiro, são fortemente contrastantes com as visões citadas anteriormente. Ela diz que o passado não lhe deu o que você possui hoje, nem faz de você o que é hoje. São suas crenças, decisões e ações atuais sobre si mesmo e o mundo ao seu redor que lhe dão o que você tem, e fazem de você o que é hoje.

O carma existe e atua apenas no momento presente. Seu ambiente e suas circunstâncias no momento atual são os reflexos diretos do seu comportamento mental e físico deste momento. Graças à memória, podemos manter hábitos corporais e mentais no dia a dia, mas cada dia é uma nova criação e qualquer hábito pode ser modificado a qualquer momento no presente — apesar de nem sempre essa tarefa ser fácil de ser realizada.

Seus genes não determinam o que você é ou o que ocorre em seu corpo. Ao contrário, como resultado das suas crenças, você seleciona, a partir dos imensos recursos disponíveis no seu conjunto genético, aquelas características que melhor refletem suas crenças e intenções atuais.

Do mesmo modo, seus pais ou sua origem social não têm nada a ver com suas circunstâncias atuais, mas sim o que você pensa sobre eles agora e como reage a essas crenças. À medida que você muda a si mesmo no momento presente — mudando seus pensamentos e seu comportamento — você muda o seu mundo.

Meus alunos e eu temos observado constantemente a ocorrência de mudanças dramáticas de personalidade de uma pessoa e das suas circunstâncias quando ela decide realizar uma mudança dramática nos seus pensamentos e comportamentos.

Quero mencionar apenas uma dessas mudanças. Ela ocorreu no Taiti, depois que realizei um treinamento naquele lugar. Uma de minhas alunas, uma mulher taitiana, tivera uma longa contenda com a irmã por causa de uma propriedade, a ponto de a irmã abrir um processo contra ela, de forma muito negativa. Depois de refletir sobre o ensinamento da minha última noite, essa mulher decidiu fazer uma oração de perdão para sua irmã, sem levar em conta o que ela fez ou pretendia fazer.

Na manhã seguinte, a irmã ligou para ela, disse que pensara melhor sobre o assunto, decidira renunciar ao processo e não disputar mais a propriedade com ela.

Corolário: Tudo é relativo

Agora é o momento do poder, mas como podemos definir o que é o agora? A definição mais fácil e prática é: o agora é a área ou âmbito da atenção no momento presente. Portanto, **o agora** pode ser este segundo, este minuto, esta hora, este dia, este mês ou este ano, dependendo do seu foco.

Mas ao usarmos essa definição, devemos aceitar como "agora" os elementos do que geralmente chamaríamos passado e futuro, como no caso de concentrarmos nossa atenção no dia, mês ou ano atuais. Isso está certíssimo. O que chamamos de futuro é apenas o futuro relativo ao que definimos como momento presente, e o mesmo é verdadeiro para o passado.

Se nossa atenção é suficientemente ampla, podemos até trazer ao momento presente a consciência de vidas passadas e futuras (caso você acredite nelas). Quando nossa atenção e nossa consciência trazem aspectos do passado e do futuro ao momento presente, estes penetram no âmbito do nosso poder de mudá-los.

O que significa que a partir do presente podemos mudar o passado e o futuro.

Corolário: o Poder aumenta com a Atenção sensorial

Há muitas pessoas vivendo no mundo atual que nem estão aqui de verdade. Grande parte da sua atenção está dirigida às recordações do passado, a projeções no futuro, a fantasias de mundos alternativos ou de si mesmos. À medida que, durante essas ruminações, diminui a consciência deles do momento presente, seu poder e eficácia no presente também diminuem.

Podem resultar grandes benefícios desse afastamento do mundo presente quando produzido ocasional ou regularmente em atividades de relaxamento, recreação, inspiração, planejamento ou autodesenvolvimento, mas há um ponto em que os resultados vão se reduzindo, quando o foco é mantido por períodos mais extensos. Infelizmente, algumas pessoas são obsessivamente presas ao passado, ao futuro ou a algum outro lugar, em função do medo e da raiva. Culpa, ressentimento e preocupação os mantêm afastados do momento presente e longe dos

prazeres da vida. Grande parte do medo e da raiva podem ser dissipados quando se muda o foco ao presente sensorial, apesar de algumas pessoas terem mais dificuldade de fazer isso, pois decidiram que o momento presente é uma situação perigosa.

O que significa focalizar o presente sensorial, e quais são os efeitos disso? Significa estar cada vez mais consciente das impressões dos seus sentidos.

São tão poucas as pessoas que praticam uma real conscientização sensorial, que às vezes ela é ensinada como uma técnica de meditação, e algumas pessoas o fazem tão bem, quase inconscientemente, que produzem um profundo impacto nos outros ao redor, mesmo sem querer. Os efeitos ocorrem como resultado do **terceiro princípio**[13], que diz que a energia flui para onde vai a atenção.

Quando você concentra mais atenção na sua percepção sensorial, consegue passar por experiências de maior acuidade sensorial, maior relaxamento, consciência de fluxo de energia no seu interior ou ao seu redor, e mais consciência do que acontece normalmente ao seu redor… o caminho a todas as formas de percepção crescente da qualidade onírica da realidade física e uma consciência da lucidez dentro do sonho.

Algumas coisas podem assustá-lo devido à sua estranheza, e outras podem fazê-lo sentir-se pleno de alegria. Por outro lado, um empenho de apenas metade do seu coração provavelmente vai deixá-lo entediado. Uma indicação do conceito xamânico dessa prática está contida nos significados da palavra havaiana que a designa, que é *ano* (e sua variante *ʻano*): o momento presente, a semente, a aparência, paz, admiração, santo, sagrado, fogo intenso (a letra "*a*" mais a sílaba "*no*").

Explorando o Momento Presente

Tome consciência das cores do seu ambiente, dos brancos, vermelhos, laranjas, amarelos, verdes, azuis, violetas e negros. Depois, observe todas as linhas curvas e retas que puder enxergar, as formas dos objetos e espaços entre eles.
Ouça todos os sons que puder, vindos de todas as direções.
Sinta a posição das suas mãos e pés, seu corpo como um todo, a sensação de sua roupa e de tudo que você está tocando, o movimento da sua respiração e, o melhor que puder, a energia dentro e fora de você.
Finalmente, acrescente outros sentidos como o paladar e o odor, se quiser, e deixe sua atenção percorrer todos os seus sentidos, tentando tomar consciência, cada vez mais, de cada um deles.
Faça isso pelo tempo que desejar durante qualquer tipo de atividade, e decida se vale a pena prosseguir.
Lembre-se de que esse tipo de concentração é uma habilidade que pode ser desenvolvida.
O momento presente é um campo muito rico para a experiência e a aventura.

---

[13] ***3º Princípio: A energia flui para onde vai a atenção*** (N.R.)

O Quinto Principio: *ALOHA*

— Amar é ser feliz com...

Amor é uma palavra que muita gente acha difícil de entender, porque seu uso se banalizou, principalmente na língua inglesa. Ela é usada para denotar prazer ("*eu amo comer sorvete*"), desejo sexual ("*quero fazer amor com você*"), intenção ("*eu amaria colocar minhas mãos naquilo*"), expressão de afeto ("*se você me ama, fará o que eu quero*"), e para manifestar necessidades compulsivas ("*posso morrer se ficar sem seu amor*"). Os efeitos do amor que aparecem nas músicas e nas histórias contemporâneas parecem com deficiências vitamínicas (insônia, dor de estômago, perda de apetite, joelhos trêmulos, palpitações cardíacas, tonturas, suores nas mãos, febre, arrepios etc.)

Na língua havaiana, o *significado de amor* é muito claro e mostra uma diretriz clara para se amar e ser amado. A palavra que designa o amor é *Aloha*. A raiz *alo* significa "*estar com, compartilhar uma experiência, aqui e agora*". A raiz *oha* significa "*afeição, alegria*". Assim, a tradução toda de *aloha* é "*amar é ser feliz com...*". Isso significa que o amor existe na medida em que você se sente feliz com o objeto do seu amor.

Em qualquer relacionamento com uma pessoa, lugar ou coisa, a parte feliz vem do amor e a parte infeliz, do medo, da raiva e da dúvida. Você não fica com as mãos suadas por causa do amor, mas sim por causa do medo. Não fica magoado por causa do amor, mas sim por causa da raiva. Quando está enamorado você se sente feliz, e a intensidade da sua felicidade depende da profundidade do amor que sente.

Estar profundamente enamorado significa estar profundamente conectado, e a profundidade e clareza da conexão aumentam quando o medo, a raiva e a dúvida são eliminados.

Corolário: o Amor aumenta à medida que o Julgamento diminui

Uma vez participei de um *workshop* chamado "Realizações" (conhecido por alguns como "realizar o máximo com o coração"), que basicamente consistia de alguns exercícios meditativos e muita troca entre as pessoas. Na metade do segundo dia, o amor e a afeição entre nós já começou a crescer, e no terceiro dia havia cem pessoas enamoradas. O facilitador do *workshop* foi suficientemente honesto para admitir que eles não tentaram provocar isso, eles nem sabiam como isso havia acontecido, simplesmente aconteceu.

No entanto, quando você sabe como o amor funciona, é fácil entender o que aconteceu. Cem pessoas que não se conhecem reúnem-se sem quaisquer expectativas ou histórias em comum, a não ser as que eles escolheram compartilhar, e tudo o que obtiveram foi reconhecimento e apoio sem nenhuma crítica ou julgamento. O medo, a raiva e a dúvida não estavam presentes, então o amor apareceu. Na verdade, o amor está sempre ali, presente. Acontece que o medo, a raiva e a dúvida o encobrem.

O medo, a raiva e a dúvida produzem o criticismo e o julgamento negativo, o que provoca a separação e diminui o amor. O criticismo mata os relacionamentos. Por outro lado, o elogio os

constrói e reconstrói, porque o elogio é um ato de amor — é estar feliz com — que clareia e fortalece os relacionamentos. Devido ao **terceiro princípio**[14], quando você elogia, reforça o bem que está elogiando, então ele cresce e aumenta. Quando você critica, reforça o mal de que não gosta, e ele também aumenta e cresce.

Geralmente, um novo relacionamento é pleno de prazer, felicidade e excitação porque inicialmente a tendência é notar e enfatizar apenas o que é bom nos dois envolvidos. Quando se permite a expressão da dúvida a respeito de si mesmo, de um a respeito do outro ou do relacionamento em geral, a tendência é criticar erros e falhas notados ou imaginados. Quando isso acontece de forma imediata e aberta, o relacionamento torna-se breve, e quando acontece lenta e sutilmente, torna-se longo e infeliz, e termina quando um dos parceiros não aguenta mais. Em resumo, o relacionamento passa a ter mais dor do que prazer. Um relacionamento no processo de ruptura por causa do criticismo pode ser revitalizado e tornar-se feliz novamente quando se eliminam as críticas e se acrescentam altas doses de elogios e cumprimentos.

Isso se torna mais fácil quando as duas partes participam, e torna-se possível, mas difícil, quando apenas uma parte está empenhada. A chave do sucesso neste caso é simplesmente aumentar a apreciação do que você gosta no seu parceiro, e aumentar sua tolerância pelo que não gosta.

O elogio telepático é tão importante quanto o verbal, e às vezes é até melhor para se começar.

Corolário: Tudo está vivo, consciente e receptivo

Para os ***xamãs***, a vida não é limitada às plantas, animais e seres humanos, porque ela é definida como movimento. Algumas coisas se movimentam muito devagar, como as rochas, e outras muito rápido, como a luz. Para o ***xamã*** são simplesmente tipos diferentes de vida. E também, a partir do **segundo princípio**[15], como a Fonte de Vida é infinita e a Fonte é autoconsciente, tudo deve ser autoconsciente, e, portanto, em certa medida, sensível ao que acontece em volta. Assim, o ***xamã***, especialmente o aventureiro, tenta agir respeitosamente em relação a tudo. Isso pode ser considerado meio antiquado e piegas, mas tem um propósito bastante prático.

Seu *Ku* está vivo, consciente e receptivo. Quando você se critica, seu *Ku* se sente atacado e tenta se defender contraindo os músculos, o que provoca o estresse e inibe a consciência, a memória e o fluxo de energia, deixando-o mais fraco e mais sujeito a doenças e acidentes. Uma pequena crítica não provocará tudo isso, mas o hábito de se autocriticar, sim. Por outro lado, uma autoapreciação relaxa os músculos, aumenta a consciência, o fluxo de energia e a força; amplia a capacidade da memória e faz você se sentir melhor.

Quando você critica ou elogia qualquer parte do mundo ao seu redor, acontecem três coisas:

---

[14] ***3º Princípio: A energia flui para onde vai a atenção*** (N.R.)

[15] ***2º Princípio: Não existem limites*** (N.R.)

Primeiro, por causa do **segundo princípio**[16], seu *Ku* não distingue entre você e seu sonho, então, quando você critica outra pessoa, um dia chuvoso, seu carro ou o governo, seu *Ku* assume isso pessoalmente e seu corpo fica tenso. E quando você elogia qualquer uma dessas coisas seu *Ku* diz obrigado e seu corpo relaxa.

Segundo, por causa do **terceiro princípio**[17], qualquer característica ou condição que você destacar, vai tender a aumentar de acordo com a receptividade do objeto. Se você criticar uma pessoa que valoriza sua opinião, sua crítica, mesmo que bem-intencionada, tenderá a reforçar o comportamento que você criticou. Se ela melhorá-lo, será apesar da sua crítica, não por causa dela. Se a pessoa não der importância à sua crítica, ela não terá nenhum efeito sobre ela, mas afetará você. Elogiar uma pessoa ajudará a reforçar as coisas boas que o agradam nela, sem levar em conta se ela dá importância à sua opinião ou não, porque de algum modo o *Ku* sempre responde ao amor. Da mesma forma, se você criticar a chuva, ela fará o que você não quer, e se elogiada, ela cairá apenas o suficiente. Se você criticar seu carro, ele tenderá a quebrar mais, e se você o elogiar, ele tenderá a funcionar melhor (e se quebrar, isso acontecerá de forma mais moderada). *Preste atenção*: quanto mais você criticar as ações do governo que não lhe agradam, tanto mais o governo tenderá a realizá-las, sempre em maior número, e quanto mais você elogiar as ações que lhe agradam, tanto mais essas atividades aumentarão.

Terceiro, por causa desse **quinto princípio**[18], cada crítica aumentará a separação entre a sua consciência e o que está criticando, reduzindo a consciência do que está criticando, até você acabar respondendo a uma segunda criação própria sua, que talvez não tenha mais nada a ver com o original. Todo elogio vai aproximá-lo cada vez mais do que está elogiando, e aumentará a consciência do que está elogiando, expandindo seu crescimento próprio de muitas maneiras.

Uma questão importante é o que fazer quando você é criticado por outra pessoa. Há muitos bons ensinamentos sobre esse assunto, portanto, apresentarei aqui apenas um, derivado diretamente do presente princípio. O exemplo que usarei é extremo, mas a aplicação é bem clara.

No antigo Havaí existia muito medo de maldições, que são apenas críticas feitas sob a forma de frases ameaçadoras, porque havia a prevalência de uma crença no poder das palavras. Sempre que as pessoas tinham contato com ***xamãs***, esse medo deixava de existir, pela mesma razão.

O ensinamento xamânico dizia que o poder de uma maldição poderia ser neutralizado e superado pelo poder de uma benção, que é apenas um cumprimento sob o formato de uma frase, como se fosse uma promessa. Então, se um homem enraivecido dissesse a um camponês: "*Que suas colheitas sequem e apodreçam*"! O camponês olharia afetuosamente para os seus campos e diria: "*Que minhas colheitas cresçam e produzam abundantemente*"! Então, o efeito da maldição seria anulado e as colheitas obteriam um bom reforço de energia.

Aplicando a mesma ideia no caso das pessoas, simplesmente significaria que, sempre que você for criticado, elogie a si mesmo em voz alta ou em silêncio, e a crítica não terá efeito em você, enquanto você não sentir medo dela.

---

16 ***2º Princípio: Não existem limites*** (N.R.)

17 ***3º Princípio: A energia flui para onde vai a atenção*** (N.R.)

18 ***5º Princípio: Amar é ser feliz com*** (N.R.)

Vou pedir-lhe que faça algo que você provavelmente nunca fez: Sente-se em silêncio, por um minuto inteiro, feche os olhos e elogie-se sem cessar, por alguma boa qualidade, característica ou comportamento.
Repita-os várias vezes, caso não se lembre de outros. Com a prática, isso vai se tornando mais fácil.
Caso surjam respostas negativas ou autocríticas espontâneas, não lhes dê importância, simplesmente continue com os elogios (também é válido fazer isso por mais de um minuto).
Quando terminar, tome consciência dos seus sentimentos e sensações. Quase sempre você vai se sentir bem melhor.
Em seguida, por mais um minuto inteiro, sente-se com os olhos abertos e elogie qualquer boa qualidade, característica ou comportamento que conseguir notar no seu ambiente mais próximo.
Novamente, não dê atenção a críticas e permaneça assim pelo tempo que desejar.
Não é bom se sentir assim?

O Sexto Princípio: *MANA*

— Todo poder vem de dentro

A maioria das filosofias nos ensina que somos relativamente impotentes, que o real poder existe apenas fora de nós na forma de um deus separado da sua criação, ou deuses e deusas que agem por si mesmos, ou na forma de um destino, de eventos passados, genes de nossos ancestrais, sociedade (o que significa outras pessoas), governo (que também significa outras pessoas), pais, uma hierarquia espiritual de mestres ascensos, forças do mal, natureza… Enfim, virtualmente em qualquer outro lugar que não em nós mesmos.

Num contraste marcante, a filosofia *Huna* nos ensina que todo o poder que cria a sua experiência vem de dentro do seu próprio corpo, mente e espírito.

Falando logicamente, se não há limites, então o Universo, ou Fonte da Vida, é infinito, e se ele é infinito, então todo o seu poder está em cada ponto dele, inclusive o ponto que você define como você mesmo.

Se mantivermos a discussão num nível prático, nada acontece com você sem a sua participação. Cada evento que você vivência é atraído por você criativamente por meio das suas crenças, desejos, medos e expectativas, e depois você reage a ele de forma habitual ou responde a ele conscientemente.

Nesse ponto, geralmente as pessoas me perguntam: “Mas, e os bebês inocentes”? De um ponto de vista espiritual não há bebês inocentes. De fato, muitos bebês são até mais sábios do que os pais. Um bebê, que nasce numa família abusiva ou com alguma deficiência, pode ter escolhido isso como desafio de vida (*a ausência de limites pressupõe uma vida antes do nascimento, assim como depois da morte*), e um bebê que desenvolve uma doença ou um ferimento pode estar refletindo conflitos familiares que não estão sendo expressos.

Do mesmo modo, nenhuma outra pessoa pode fazer você infeliz. Você pode estar provocando sua própria infelicidade porque os outros não agem do modo como você gostaria, ou do modo como você acha que deveriam agir.

Se você é vítima de algum tipo de abuso ou mágoa, é importante saber que alguma coisa em você ajudou a provocar isso. O que não significa que você deva se culpar, porque provavelmente você não tinha consciência das suas crenças, atitudes e expectativas envolvidas.

Isso também não significa que a outra pessoa é inocente, porque qualquer coisa que ela tenha feito teve como base as crenças, atitudes e expectativas próprias dela, e dependendo do grau com que ela tiver feito escolhas conscientes para ferir ou prejudicar alguém, estará sujeita às leis da sociedade.

Entretanto, é importante saber qual é a sua parte no evento, para que você possa mudar em si mesmo os fatores que ajudaram a provocá-lo. Se você teve o poder de criá-lo, também terá o poder de mudá-lo.

Corolário: Tudo tem poder

Quando algumas pessoas começam a brincar com a ideia de que são as criadoras da própria experiência, muitas vezes têm a estranha impressão de que ninguém mais tem a ver com isso. Do extremo de não ter poder nenhum, elas saltam para o outro extremo, o de ter todo o poder.

Todo mundo tem o poder de criar a própria experiência. Em qualquer situação ou evento, todas as pessoas envolvidas estão criando a própria experiência. Todo mundo tem o mesmo poder.

E tudo tem o mesmo poder. O vento, as árvores, as flores, as estrelas, as montanhas, os mares, a chuva, as nuvens e todo o restante dos elementos e objetos do universo natural tem o mesmo poder de criar a própria experiência. Um ***xamã*** urbano bem treinado não ficaria surpreso com a ideia de que os computadores estão usando os humanos para se comunicarem.

A coisa maravilhosamente curiosa é que, à parte as suposições que fazemos sobre isso, realmente não temos qualquer forma de provar que não é assim. Eu sei que meu computador, o Jonathan, acha que é verdade. De qualquer modo, adotando o ponto de vista de que tudo na natureza tem seu próprio poder, você aprende a trabalhar respeitosamente com esses poderes, e a não impor sua vontade sobre matéria morta. E, num estilo autenticamente xamânico, você será capaz de conhecer esses poderes e usá-los em proveito próprio.

Nas sociedades tradicionais, o ***xamã*** aprende a conhecer os poderes invisíveis do vento, o poder dos movimentos do jaguar, o poder curativo das árvores, e assim por diante. Podemos fazer isso ainda hoje, pois, como ***xamãs*** urbanos, também podemos conhecer o poder invisível do eletromagnetismo, do movimento das máquinas e o poder curativo da música.

Há poder em todo lugar, e todo poder pode ser útil.

Corolário: o Poder provém da Autoridade

Em psicologia, existe um conceito de autoridade exterior e interior. Autoridade exterior é quando você dá a alguma outra pessoa o poder de tomar decisões, e autoridade interior, considerada bem mais saudável, é quando você a confere a si mesmo. Isso é muito interessante, pois um dos significados básicos de *mana*, ou poder, é "autoridade" E mais interessante ainda é quando descobrimos que a palavra *autoridade* é baseada numa palavra que quer dizer "criar" (aliás, a palavra autor também deriva dela).

Falar com autoridade significa falar com a confiança de que suas palavras produzirão resultados, como "Que se faça a luz"! É nisso que reside o segredo do poder da oração, das bênçãos e afirmações. Elas têm poder na medida em que são ditas com autoridade. Leia o Salmo 23 ou a Oração ao Senhor, se não os tiver lido ainda, ou novamente, se já o leu, e verá que não são simplesmente pedidos de ajuda. São afirmações fortes para serem expressas com confiança e autoridade (ou fé e confiança, se você preferir).

Deixe de lado qualquer preconceito e procure bênçãos ocultas num livro, então perceberá que elas também são afirmações de autoridade. As orações, as bênçãos ou as afirmações não serão boas se forem ditas com uma esperança cheia de ansiedade ou como se as próprias palavras fossem mágicas.

A autoridade confiante é a chave para a criação consciente, tanto faz se usada com palavras, visualizações ou sentimentos.

Explorando o Poder da Autoridade

> Para desenvolver uma sensação de autoridade confiante, olhe ao redor e comece dizendo às coisas e circunstâncias que sejam exatamente como são.
> Diga às cadeiras e mesas que fiquem exatamente onde estão, diga aos quadros que fiquem pendurados onde estão, diga às flores e árvores que cresçam onde estão crescendo e às nuvens que se movam do jeito que estão se movendo.
> Diga ao seu corpo que seja do jeito que é, à sua conta bancária que seja como é, aos seus relacionamentos que sejam como são, e às condições do mundo que sejam como são (faça um esforço para evitar qualquer dúvida ou crítica).
> Este exercício vai ajudá-lo a se sentir num estado de autoridade confiante tal que, quando você ordenar, as mudanças ocorrerão.

O Sétimo Princípio: PONO

— A Eficácia é a medida da Verdade

Muitas pessoas têm dificuldades com este princípio porque acham que ele quer dizer que os meios justificam os fins. Na verdade, ele quer dizer exatamente o contrário, que os meios determinam o fim. Meios violentos produzirão resultados violentos, e meios pacíficos produzirão resultados pacíficos.

Alcançar o sucesso por meios implacáveis produzirá uma condição em que as outras pessoas agirão implacavelmente em relação a você, e alcançar o sucesso ajudando os outros, produzirá uma condição de sucesso era que os outros também vão ajudá-lo.

Este princípio também diz que o importante é o que funciona. Os ***xamãs*** não são teólogos nem cientistas teóricos. São uma espécie de conselheiros ou técnicos. Eles desprezam A Verdade Absoluta e a Realidade Definitiva, pois não têm valor prático.

Os ***xamãs*** são tão pragmáticos que, apesar dos poderes da mente serem a sua especialidade, eles não hesitarão em usar quaisquer ferramentas e processos físicos para realizarem uma cura e até mudarem os sistemas, se isso ajudar.

Quando eu fazia aconselhamentos particulares, chegava a passar, num único dia, pelo cristianismo, budismo, espiritualismo, *vudu*, psicanálise e ciência, trabalhando no âmbito do sistema de crenças de cada indivíduo para ajudá-lo a encontrar formas de se autoajudar.

A meta é a cura; o critério, a eficácia, não a confirmação de um sistema ou método específico.

Corolário: Sempre há outra Maneira de se Fazer Alguma Coisa

Todo problema tem mais do que uma solução. Num universo infinito, como você pode duvidar disso? No entanto, muitas vezes as pessoas ficam presas num único método, processo, técnica ou plano para alcançar suas metas, e quando ele não funciona elas desistem.

Se a meta é importante você nunca deve desistir, simplesmente mude a abordagem. Se uma doença crônica não está sarando, então faça algo que ainda não fez, como por exemplo trabalhar mais com a mente e as emoções, caso a sua abordagem tenha sido principalmente física, ou então utilizar mais meios físicos, caso sua abordagem tenha sido principalmente mental e emocional. Se uma abordagem de confronto não funcionou num relacionamento, use uma mais cooperativa, e vice-versa. Se o seu plano atual de ganhar dinheiro não está funcionando, troque de plano ou de carreira. Se a paz na Terra ainda não aconteceu, vamos fazer mais o que funciona e criar caminhos mais factíveis.

A vida, e as formas de melhorá-la, existem numa variedade e num potencial infinito.

Sempre há outro jeito.

Explorando o Poder da Flexibilidade

Imagine-se caminhando numa estrada rumo a uma cidade que possui uma praça central com uma arca do tesouro bem no meio dela, e que isso simbolize uma meta importante na sua vida (você não precisa decidir agora qual é essa meta).
Na extremidade da cidade há um muro alto, vigiado, e, no fim da estrada, há um enorme portão, muito sólido. Usando qualquer coisa que lhe venha à mente, como imaginação, entre na cidade e pegue o seu tesouro.
Depois de fazer isso, reveja a cena e entre na cidade usando outros meios.
Então o repita várias vezes, pelo menos meia dúzia de vezes, mudando o seu método todas as vezes que entrar na cidade.

Com a sua imaginação, você estará treinando seu *Ku* a ter uma grande flexibilidade quando for em busca de suas metas.

Os Sete Talentos do Xamã

Os sete talentos do ***xamã*** são simplesmente derivados dos sete princípios. Eles representam habilidades básicas a serem desenvolvidas, mais do que técnicas específicas.

Visão

(pois o mundo é o que você pensa que ele é)

Esta é a habilidade de funcionar no mundo a partir da perspectiva dos princípios, isto é, "ver" as coisas desse ponto de vista, mais do que do modo habitual. Muitas vezes chamamos isso de funcionar num segundo nível (*ike papalua*), em vez de num primeiro nível (*ike papakahi*).

Na ideia do primeiro nível, a realidade "habitual" da maioria das pessoas, o mundo é independente dos pensamentos, tudo é separado, a energia flui apenas por meios físicos, o passado tem mais poder do que o presente, amar é arriscar-se a ser infeliz, o poder está fora de você, e a eficácia é uma questão de gênio, recompensa, força ou boa sorte.

Funcionar num segundo nível num mundo principalmente de primeiro nível não é uma coisa fácil, mas é a chave do sucesso de um ***xamã***.

O que torna isso especialmente desafiador é que você precisará manter também o primeiro nível na sua consciência, para se comunicar com os outros que estão funcionando nesse nível.

Liberação

(pois não existem limites)

A fim de obter um efeito melhor, você deverá usar os melhores meios à mão para manter livres as conexões entre todas as partes de si mesmo e o Universo ao seu redor. Conseguirá isso liberando continuamente o estresse mental e físico e a tensão, assim como se lembrando de trazer outros aspectos de si mesmo e o mundo a uma percepção consciente.

Foco

(pois a energia flui para onde vai a atenção)

A habilidade neste caso é manter mentalmente suas intenções, objetivos, metas e propósitos, o que significa realizar uma revisão frequente das suas motivações para fazer o que faz. Isso vai ajudá-lo a manter um grau elevado de eficiência e um grau mais baixo de frustração.

Presença

(pois agora é o momento do poder)

É importante você permanecer no momento presente o máximo que puder, especialmente quando lida com questões ligadas ao momento presente.

A duras penas fiquei sabendo que as pessoas com quem converso às vezes percebem uma queda nos meus níveis energéticos, quando deixo minha mente vagando, porém como não sabem o que é, consideram-no uma distração ou uma rejeição da minha parte.

Uma vez assisti a aulas numa escola especial em que a competição pelas classificações era acirrada. Durante uma aula dei uma rápida espiadela para fora da janela, o que me custou a obrigação de responder a uma pergunta na rodada seguinte. Obtive o primeiro lugar apenas depois de uma elevada porcentagem de respostas corretas.

Você não precisará de uma presença tão extrema, mas deverá mantê-la em algumas ocasiões. Quanto maior sua presença, maior sua influência e eficácia.

Dando Poderes

(pois todo o poder vem de dentro)

Fortalecemos alguma coisa sempre que atribuímos qualquer tipo de poder a ela.

Quando as pessoas atribuem poderes especiais a certos cristais, estão fortalecendo-os, e obterão mais benefícios deles enquanto mantiverem esse fortalecimento.

Outra forma de dar poder é personificar, atribuir qualidades humanas a entidades ou objetos não-humanos. Por exemplo, ao dar poder ao meu computador, Jonathan, eu o capacito a manter um melhor relacionamento comigo.

A habilidade de dar poder também implica na habilidade de tirar poder. Por exemplo, os ***xamãs*** guerreiros tendem a dar poder ao mal despersonificando-o, assim conseguem aprender a harmonizá-lo.

Você pode dar ou tirar poder de qualquer coisa, inclusive de pessoas, lugares, coisas, passado, futuro, e assim por diante, infinitamente.

Tecendo Sonhos

(pois a eficácia é a medida da verdade)

Como tecelão de sonhos, o ***xamã*** tece sonhos para si mesmo e ajuda os outros a fazerem o mesmo. Isso também é chamado de “cura xamânica”.

Ao aplicar uma massagem, um massagista de primeiro nível está usando ambas as mãos como ferramenta para curar um corpo físico. Um massagista ***xamã*** aplica uma massagem usando o corpo físico como ferramenta para tecer um novo sonho e curar o espírito.

Pode parecer a mesma coisa, mas não é. Tecer sonhos é algo que não depende de uma técnica. Tem a ver com a atitude e a ação de quem está curando, mental ou fisicamente, em cada uma das situações que você encontrar. Pelo menos, esse é o objetivo.

Benção

(amar é ser feliz com...)

Abençoar é reforçar o bem de fato ou potencial, por meio da palavra, da imagem ou do desejo. Quando você reconhece a beleza, admira a habilidade ou aprecia a gentileza de alguém, está dando uma benção.

A coisa excepcional que o ***xamã*** faz é abençoar o potencial: "Faça uma viagem segura", "desejo-lhe sucesso na sua aventura", "que o vento sempre sopre atrás de você", são exemplos desse tipo de benção.

Lembre-se de que as bênçãos telepáticas também podem ser eficazes.

Quarta Aventura

Criando Harmonia no Corpo

Mai ka piko o ke *Po*'o a ka poli o ka
wawae, a la'a ma na kihi 'eha o ke kino
(Do alto da cabeça às solas dos pés, e os quatro cantos do corpo
— uma expressão usada na cura)

A saúde é um estado de paz e harmonia, enquanto a doença é um estado de guerra e conflito. Um ***xamã*** urbano de tradição aventureira não tenta impedir a guerra, no corpo ou no mundo, em vez disso procura criar harmonia.

O conceito havaiano de saúde e cura é muito útil para nosso mundo moderno. É baseado na palavra *ola*, que também significa "vida" e "obtenção da paz", com uma forte conotação enraizada de energia abundante. A condição oposta, a doença, é chamada de *mai*, cujo significado é de "um estado de tensão". Aqui temos uma compreensão clara da doença como uma condição relacionada ao estresse.

Várias palavras são usadas para o que não é saudável — *moléstia, doença e enfermidade* — cada uma refletindo uma abordagem filosófica de cura, embora normalmente não estejamos conscientes disso.

Na verdade, moléstia significa "maldade", e implica em um comportamento pecaminoso e uma força malévola a ser temida. Inconscientemente, muitas pessoas reagem à moléstia exatamente dessa forma. A palavra doença vem de uma raiz que significa "ser incomodado ou magoado", e implica numa base emocional para essa condição. A palavra enfermidade significa apenas "desconforto", mas carrega uma forte conotação de estado físico, uma *coisa* que invade o corpo e deve ser destruída, cortada, neutralizada ou tolerada. Portanto, quando uma pessoa está mentalmente doente, tendemos a temê-la; quando está mentalmente indisposta, sentimos pena dela, e quando está mentalmente enferma, recomendamos uma cirurgia.

Em contraste com uma abordagem ocidental, que costuma tratar cada manifestação de doença como uma unidade separada, de acordo com os sintomas, localização e reação ao tratamento, e que dá grande importância à denominação de cada uma individualmente (frequentemente com o nome da pessoa que descobriu aquele conjunto particular de sintomas), a abordagem ***xamã*** derivada dos princípios e expressa na linguagem havaiana parece absurdamente simples.

A abordagem ***xamã*** considera toda doença (vejam bem, toda doença) como autogerada em consequência de um estresse. A localização é simplesmente o foco do estresse. Todas as palavras havaianas relacionadas à cura possuem conotações ligadas ao fluxo de energia, que produz a liberação de tensões relacionadas ao estresse. Os vírus certamente existem, mas do ponto de vista de *Huna* são efeitos do estresse e não *causas* de doenças. E as bactérias certamente existem, mas elas não *causam* doenças, simplesmente se *aproveitam dela*.

Sei que vocês colocarão uma série de objeções, no entanto tratarei a maioria delas assim que chegarmos lá. Lembrem-se, por favor, de que não estou tentando refutar o sistema médico tradicional ocidental. Como mencionado anteriormente, estou simplesmente apresentando um sistema diferente.

O Efeito do Estresse

Praticamente tudo que fazemos causa um estresse, e isso é bastante natural. Os pensamentos, emoções, atividade física, alimentos, condições do meio ambiente, tudo isso naturalmente causa um estresse. O que não é natural, isto é, o seu oposto, é o estresse contínuo.

O fluxo natural da vida é um ciclo recorrente de estresse-tensão-alívio-relaxamento-estresse, e assim por diante. O fluxo não natural se parece a algo como:

Estresse-tensão-alívio-relaxamento-
Estresse-tensão-alívio-rela…
Estresse-tensão-alívi…
Estresse-tensão-estresse

À medida que o alívio e o relaxamento no ciclo são inibidos, o estresse e a tensão continuam a crescer. Quando a tensão do estresse chega a certo ponto, que varia entre os indivíduos, as funções corporais começam a falhar. Embora estejamos tratando aqui primordialmente do corpo, lembrem-se de que os mesmos conceitos se aplicam a relacionamentos, sociedades e natureza.

Quando o corpo experimenta o estresse, cinco coisas acontecem quase simultaneamente:

1. O açúcar entra na corrente sanguínea. O objetivo natural é produzir energia para a ação, e no ciclo natural apenas é liberada a quantidade suficiente de energia para aquela determinada situação.
Se a liberação e o relaxamento que fazem parte do ciclo são interrompidos, a quantidade de açúcar liberada é maior do que a necessária e então ocorre a desarmonia. Um pouco de movimento físico vigoroso ajudará a gastar o açúcar excedente.

2. A glândula timo se contrai. Relacionada ao crescimento em crianças, essa grande glândula no centro do peito atrás do esterno é relacionada ao sistema imunológico nos adultos.
A contração natural e distensão dessa glândula estimula a produção de células brancas, porém a contração contínua as inibe e aumenta a ansiedade. Bater suavemente no peito com os dedos é algo que pode ajudar o timo a relaxar.

3. Músculos tensos. O objetivo da tensão muscular é fortalecer e estimular as células na preparação apropriada para uma ação. O relaxamento que faz parte do ciclo ajuda-as a se recarregar. Especialistas em musculação sabem que os músculos se fortalecem e sua massa cresce por meio de alternâncias de tensão e relaxamento. A tensão muscular contínua pode causar danos nas células, acúmulo de toxinas e redução dos suprimentos de oxigênio e nutrientes.
Aparentemente, a dor é devida não só à tensão muscular, que pressiona os nervos, mas também à perda de oxigênio no nível celular. Os músculos, por sinal, não são apenas aquelas grandes massas de carne que movimentam nosso corpo. Nossos nervos e órgãos internos também são protegidos com tecido muscular.
O alongamento e uma massagem enérgica autoaplicada poderá ser de grande ajuda no alívio da tensão muscular.

4. Os vasos capilares se dilatam. Os vasos capilares são veias e artérias muito pequenas que transportam o sangue para as células e vice-versa. São mais ou menos como uma rede tubular permitindo que o oxigênio e os nutrientes da corrente sanguínea penetrem nas células e as alimentem. Sob estresse, os orifícios da rede se expandem e o plasma, a substância clara e aguada que transporta o sangue e os nutrientes, vaza mais rápido.
Quando o relaxamento que faz parte do ciclo está funcionando, o seu objetivo é alimentar as células mais rapidamente e limpá-las logo, lavando as toxinas do sistema linfático onde elas poderão ser levadas embora e escoadas.
Sob tensão contínua, o movimento linfático torna-se mais lento e o plasma e as proteínas ficam acumuladas entre as células, causando um aumento de toxinas, pressão e inchaço, e inibindo o fornecimento de nutrientes e oxigênio às células. Sob estresse extremo, como no caso de um ferimento ou choque, a rede capilar abre tanto que os corpúsculos de sangue transbordam para fora, produzindo marcas azuis e roxas e/ou palidez (uma palidez não natural).
Por causa desse efeito, um choque muito forte pode até requerer transfusões de sangue, se os corpúsculos continuarem a transbordar dos vasos capilares estressados. Nesses casos, uma massagem suave pode ajudar, exceto quando houver ferimento.

5. As células liberam toxinas. Nossas células liberam toxinas continuamente, como parte natural de sua atividade regular. Sob estresse, sua atividade aumenta (desde que a tensão não iniba essa atividade) e aumenta também a quantidade de toxinas liberadas por elas. No processo natural, essas toxinas são bem lavadas pelo plasma e levadas pelo sistema linfático para serem eliminadas pela perspiração, respiração e descarga de resíduos.
Quando uma tensão contínua inibe a limpeza das toxinas elas aumentam, envenenam as células em determinadas regiões, e se encaminham para a corrente sanguínea por meio de vasos capilares dilatados, que podem afetar o cérebro e as glândulas.
Essa é a razão pela qual algumas pessoas ficam tontas ou irritadas quando estão começando a relaxar por meio da massagem, ou qualquer outro meio, após um longo estado de tensão. Uma respiração profunda, que estimula o sistema linfático e elimina as toxinas é muito útil.

Os efeitos do estresse descritos anteriormente ocorrem pelo corpo inteiro, em algum grau, porém mais especificamente nas áreas diretamente afetadas pelo estresse.

Já que todas as condições de doença no corpo são relacionadas com o estresse, de acordo com o ensinamento xamânico havaiano, é de muita utilidade conhecer-se a fonte do estresse para se realizar uma cura.

A Origem do Estresse

Não vou perder tempo. A origem do estresse é a resistência, *ku'e* em havaiano, que significa "ficar à parte". A resistência natural é como a fricção que nos habilita a andar pelo chão, o impulso que mantém uma bola de beisebol no seu curso sem mudar de direção, e a tendência de manter os hábitos e a memória seguindo padrões.

A resistência natural produz um ciclo de vida saudável em que as coisas mantêm seu padrão, porém são flexíveis o bastante para se adaptarem e mudar.

Falando de maneira geral, existem quatro tipos de resistência que serão discutidas a seguir. Descreverei os aspectos positivos e negativos de cada uma, além do que chamo de técnicas breves "rápidas e fáceis", que podem ajudar muito a aliviar cada tipo de tensão.

Resistência Física

Quando seu corpo sente um soco, um empurrão, uma pancada violenta, punhalada, corte ou queimadura, ele reage com os efeitos de estresse mencionados anteriormente, e acha que os machucados, ferimentos e bolhas também são um efeito natural.

Não é necessariamente assim. Existem pessoas que podem enfiar agulhas de aço pelos seus braços sem que se produza um sangramento ou um ferimento, podem socar o corpo de outra pessoa sem machucá-la ou deixar marcas, e podem andar sobre o fogo sem se queimarem. Tudo isso pode parecer antinatural a você, mas estou convencido de que é a coisa mais natural do mundo, embora bastante anormal.

Seu corpo também reage com estresse em relação aos venenos, às substâncias tóxicas, à radiação e aos íons positivos, mas existem pessoas que podem beber arsênico e álcool etílico sem que isso lhes faça mal. Nem todos os que trabalham com amianto ficam doentes, algumas pessoas podem suportar níveis bem mais elevados de radiação que outras, e muitas pessoas sentem um estímulo físico e mental a partir dos íons positivos.

O que distingue os que não reagem de maneira estressada a venenos e ferimentos dos outros, é que os primeiros têm uma tolerância maior a essas substâncias ou condições. O que significa uma tolerância maior? Significa que podem ingerir uma quantidade maior da substância, ou podem ficar mais tempo expostos a ela ou a uma condição do que a maioria, antes que a sua resistência produza uma tensão tal que os leve a um colapso físico. Isso quer dizer que, ou eles estavam mais relaxados no início e precisariam de mais estresse para causar uma tensão suficiente para produzir estes sintomas, ou já haviam treinado seu corpo para responder de modo diferente, reduzindo a resistência ao mudar o padrão da reação.

Sabemos, por exemplo, que algumas pessoas treinaram seu corpo a ponto de tolerarem doses de arsênico cada vez mais altas. Pessoalmente, eu preferiria fazer um relaxamento profundo.

De qualquer forma, talvez seja possível mudar nossas reações físicas para que um contato não resulte em ferimento físico. Em 1983, quando me encontrava na ilha do Taiti, andei descalço sobre uma espessa camada de rochas de lava vermelha em companhia de um ***kahuna*** taitiano, pisando firmemente em cada pedra durante todo o caminho. Nem meus pés nem os pelos de minhas pernas ficaram queimados. Eu já vi uma quantidade razoável daquelas práticas de pisar sobre a lava e conheço várias maneiras de fazê-lo.

A maneira mais comum é por meio da devoção, acreditando na proteção de uma divindade, mas isso só funciona bem quando a crença é forte o suficiente. A segunda maneira que conheço é a distração, um estado parecido com o de transe da atenção, quando nos concentramos em algo completamente diferente do fogo. A terceira é a motivação, um desejo intenso totalmente concentrado em chegar do outro lado. Cada um desses métodos tem em comum o efeito de desviar a atenção da mente consciente para longe do fogo, reduzindo ou removendo a resistência ao calor e permitindo que o corpo se submeta a um ciclo natural de cura instantânea. Essa era minha teoria antes de andar sobre as pedras de lava.

Decidi testar minha teoria ao tentar um método diferente no Taiti. Em vez de usar os métodos da devoção, distração ou motivação, concentrei toda minha atenção exatamente no que eu estava fazendo, sem o menor comentário, pergunta ou análise. Produziu-se em mim um sentido de identidade tão imediato com meu meio ambiente, que não senti mais medo algum. Portanto, não havia mais resistência, e não tive nenhuma queimadura.

Meu corpo percorreu o ciclo de estresse-tensão-alívio-relaxamento tão rapidamente que os efeitos da tensão cumulativa não poderiam ocorrer.

Refazendo o Padrão

Há muito tempo, tanto tempo que nem me lembro mais, aprendi que se você der uma topada no seu dedão, tudo o que precisa fazer é repeti-la várias vezes, *sem realmente dar uma topada no pé novamente*, e a dor desaparecerá.

Usei muito isso, sem pensar, mas anos depois estudei o processo em detalhes e comecei a ensiná-lo nos meus cursos, sugerindo que os estudantes experimentassem outras variações.

O conceito que desenvolvi foi que, ao recriar o padrão e *mudar o final*, você estaria fornecendo ao *Ku* uma *nova memória* do evento, obrigando-o *a mudar* o estado físico de acordo com a nova versão do que aconteceu. Quanto mais depressa você fizesse isso depois do evento, mais rapidamente o corpo entraria em harmonia.

O que os estudantes fizeram me surpreendeu e me alegrou.

Uma semana depois do treinamento, na Califórnia, um homem estava no quintal construindo uma cerca. Em dado momento, ele bateu com força no polegar com o martelo, puxou o martelo de volta antes de deixá-lo cair, e cumpriu a rotina normal de pular para cima e para baixo enquanto apertava o polegar e praguejava. No ápice da dor, sacudindo o polegar, ele se lembrou de minha lição sobre como *repetir o padrão e mudar o final*. Então, continuou sacudindo o polegar sem tocá-lo. Ele repetiu aquilo cerca de dezessete vezes. Nessas alturas seu polegar mal formigava, e ele continuou a trabalhar. Quando terminou, olhou para seu polegar e constatou que ele não doía, não ficara machucado nem inchado.

Uma vez um médico do Texas relatou que estava cortando legumes quando cortou profundamente um dedo. Profissionalmente ele sabia que precisaria de vários pontos, porém decidiu tentar aplicar aquela minha ideia maluca. Depois de repetir várias vezes a passagem da faca, seu dedo parou de sangrar e a dor sumiu. Então ele se esqueceu do fato e terminou a tarefa. Três dias depois ele se lembrou do acidente e olhou para o dedo. Não havia sinal de que havia sido cortado.

Uma vez uma mulher em Minnesota queimou o dedo numa panela quente e rapidamente repetiu a ocorrência dando-lhe um final diferente. Não surgiu nenhuma bolha, e ela não sentiu dor.

Uma mulher no Canadá prensou os dedos ao fechar a porta do seu carro, e sem dar atenção aos olhares dos transeuntes, repetiu o movimento da porta em direção aos dedos até que a dor desaparecesse. Ela não teve nenhum ferimento nem sofreu cortes.

Talvez o caso mais emocionante de todos, foi o de uma mulher da Califórnia que decidiu agir imaginando que o *Ku* vive somente no momento presente e não distingue entre urna imaginação vivida e uma experiência física. Ela havia sofrido uma queimadura séria na perna por causa de um cano de escapamento havia algumas semanas, e não cicatrizava. Recriando mentalmente o acidente, ela mudou o final, deixando sua perna longe do cano do escapamento. Fez isso cerca de quarenta vezes. A perna inflamada melhorou em três dias.

As possibilidades desse simples processo são fantásticas e ilimitadas, especialmente se pudermos usá-lo para minimizar os efeitos de eventos passados. Via de regra, descobrimos que os melhores resultados provêm da menor mudança no padrão.

Resistência Emocional

A resistência também é resultado do medo e da raiva. Resistimos ao que tememos e ao que nos causa raiva. Embora a resistência possa originar-se de decisões *Lono*, o *Ku* expressa a resistência emocional com o ciclo físico do estresse.

O medo natural tem como objetivo avisar alguém de um perigo iminente, e no processo natural ele desaparecerá logo que você agir. No entanto, frequentemente geramos um medo não natural com nossas imaginações criativas, muito tempo depois de um evento e muitas vezes apesar de um evento.

Recentemente, durante uma aula em nosso centro, em Kauai, uma mulher relatou que havia acabado de salvar uma criança do afogamento e ainda estava traumatizada por causa do evento. Fiz com que ela examinasse seus padrões de pensamento, e ela percebeu que o medo e o trauma originavam-se na maneira vivida com que ela imaginava o que *poderia ter acontecido* se não estivesse lá naquele momento. Em vez de se alegrar com o real sucesso de seu resgate, ela estava amedrontada demais com a fantasia.

Ao se fixar na fantasia amedrontadora ela estava provocando um aumento contínuo de tensão no corpo. Tinha sintomas de paralisia, hipofunção (atividade reduzida), rigidez, ansiedade, náusea e tontura, em que o medo pode ser um fator primordial.

A raiva natural tem o objetivo de direcionar a energia necessária para mudar algo numa situação imediata, ou por meio de um aviso ou da ação direta.

Torna-se antinatural quando usamos a memória para alimentá-la diversas vezes. Além do fato de sentirmos raiva da memória em vez de sentirmos raiva da pessoa real ou da situação atual, a raiva contínua produz um estrago enorme no corpo e provavelmente é um fator primordial na maioria das doenças. Quando você tem um inchaço, uma infecção, inflamação, febre, machucado ou tumor, certamente a raiva é um fator importante na produção desses males. Ela também é um fator a ser levado em conta nas condições de rigidez e nas dores de qualquer tipo.

Agora vamos examinar algumas técnicas “rápidas e fáceis” de tratar cada caso.

O Efeito Expectativa

E útil sabermos o que é, de fato, o medo.

O medo simplesmente é a expectativa da dor, o resultado da projeção da imaginação, no futuro, de um ponto no presente ou no passado, e a invenção de uma experiência de dor. O medo

nunca é de algo no presente, mas apenas no futuro. O problema é que o *Ku* não sabe disso. Qualquer coisa que você coloca na sua mente é tratada pelo *Ku* como um acontecimento no momento presente. Para o *Ku*, antecipar a dor é o mesmo que experimentar a dor, portanto, ele leva o corpo a um ciclo negativo de estresse.

Sem dúvida, o relaxamento, e, em muitos casos, também o conhecimento, reduzem o medo. O medo sempre vem acompanhado de tensão; portanto, se você está completamente relaxado não vai sentir medo, e se você sabe que o que teme não vai acontecer ou não causará dor, o medo também desaparecerá.

No entanto, o método mais rápido e simples que descobri para acabar com o medo é mudar seu foco para o oposto. O medo é a expectativa da dor, portanto, sua oposição é a expectativa do prazer. Normalmente demonstro isso fazendo com que os alunos se concentrem na ideia: "*E se algo realmente terrível acontecesse nos próximos cinco minutos*"? Depois de alguns momentos, quando eles sentem suas reações físicas, eu digo: agora pensem: "*E se algo realmente maravilhoso acontecesse*"? Então, imediatamente eles sentem que a expectativa positiva produz uma mudança para o prazer.

Mesmo quando você se encontra numa situação em que está absolutamente certo de que algo doloroso vai acontecer (como por exemplo, numa cadeira de dentista), vá em frente de qualquer forma e mude sua expectativa para algo positivo, fantástico ou real. Assim que o medo lhe der o aviso, você não precisará mais dele, nem da tensão que ele causa.

A Técnica do Perdão Total

A raiva antinatural, os efeitos do estresse que queremos mudar, são primordialmente resultados de padrões antinaturais.

Todos nós estabelecemos padrões sobre a forma como as coisas deveriam ser e como as pessoas deveriam agir, e nos incluímos neles. Esses padrões permitem que nos mantenhamos alinhados com nossos ideais e continuemos a realizar mudanças para melhorar nosso mundo.

Um padrão antinatural é aquele que diz: "*As coisas e as pessoas não devem se desviar da minha expectativa, senão serão consideradas ruins e passíveis de punição*". Esse pensamento produz raiva e estresse, porque as coisas e pessoas vão se desviar, quer queiramos ou não, simplesmente em função de uma espontaneidade criativa, senão por outro motivo qualquer.

Algumas pessoas gostam de eliminar todos os "*deve ser assim*" para reduzirem a raiva e o estresse, e isso as ajuda, mas só até certo ponto. Outras gostam de praticar o relaxamento, porque a raiva também está associada à tensão muscular, e quando você está completamente relaxado não pode estar com raiva.

Mas meu método preferido, rápido e fácil, é o perdão total.

O perdão é basicamente um processo em que você decide que determinado acontecimento não é mais tão importante para você ou não interessa mais. Ele é maravilhoso para todos os

ressentimentos conscientes e culpas que muitos de nós carregam do passado. No entanto, nem todas as origens das reações atuais do *Ku* estão prontamente disponíveis para a mente consciente, em parte porque a raiva pode ser apenas um dos fatores envolvidos na situação atual. Mas se você reduz qualquer raiva existente, em alguma medida você poderá sentir certo alívio nessa situação.

Portanto, ao praticar o perdão total, primeiro você admite que em qualquer situação atual de dor ou desconforto existe alguma raiva envolvida, mesmo se não souber do que se trata. Então, toque, com um de seus dedos, a área do seu corpo em que está sentindo algum desconforto ou dor e diga: "*Eu perdoo totalmente tudo o que estiver relacionado a isso, pois agora não me importa mais*". Você sentirá pelo menos um pouco de alívio instantâneo, e até um alívio total, e se ele não ocorrer continue fazendo isso por mais um minuto inteiro com o foco total da sua atenção. O mínimo de mudança que você poderá sentir é o alívio de parte da raiva e do estresse, e, se eu fosse você, continuaria com essas sessões de um minuto tantas vezes quantas puder realizar, em conjunto com quaisquer outras atividades.

Se você não sentir mudanças depois um minuto inteiro, ou não está lidando com a raiva ou não está querendo desistir dela.

A Resistência Mental

Quando resistimos a algo, geramos estresse. A resistência mental diferencia-se da resistência emocional da mesma forma que a avaliação difere da análise.

A resistência *emocional* origina-se da ideia de que algo é *ruim*; a resistência *mental* origina-se da ideia de que algo é *errado*. Por si só, a resistência mental não tem o poder devastador do medo e da raiva, mas acaba com a confiança, a autoestima e a saúde do corpo da mesma forma que um riacho corrói uma montanha.

A resistência mental assume a forma da crítica negativa, e cada crítica individual que o *Ku* sente como um soco, causa uma quantidade de estresse negativo relativamente pequena. Mas o mesmo soco que você sente com mais suavidade quando está relaxado e saudável, pode doer como uma pancada forte quando você está tenso e dolorido em função de pancadas anteriores. Esse tipo de crítica é tão sutil quando corriqueira, e pode ocorrer rapidamente na sua mente antes que você perceba e veja como a tensão ocorre mesmo quando a crítica é dita em voz alta ou não.

Uma das ideias mais estúpidas da sociedade moderna é que a crítica é boa para você ou ajuda você a aprender. Tudo o que a crítica faz é criar estresse e reforçar o que você critica. Chamar a atenção sobre o que não fizemos direito ou lembrar isso atrapalha muito nosso aprendizado.

Quando você aprende a andar como uma criança, faz isso esquecendo o que não funcionou e lembrando o que funcionou. As pessoas que lembram o que não funciona tendem a repetir o fato. Se alguém aprende com a crítica, faz isso apesar dela e não por causa dela.

Frequentemente me perguntam sobre o valor da "crítica construtiva". Ela não tem valor nenhum, porque geralmente é apenas uma desculpa para criticar. Apontar erros é uma atitude mais motivada pelo desejo de denegrir alguém e sentir-se superior do que um desejo real de

ajudar. Se você realmente quisesse ajudar apontaria os sucessos e as formas de aumentar o sucesso.

Existe atualmente uma habilidade muito desenvolvida chamada análise crítica, mas é raro se achar um praticante habilidoso. Geralmente, a crítica construtiva acontece assim: "Não, não, isso está errado. Faça dessa forma, idiota". A análise crítica acontece assim: "*O que você acabou de fazer não lhe oferece o resultado que quer. Funcionará se fizer desta forma*". É um reconhecimento e uma recomendação sem julgamentos. Claro, uma pessoa com uma autoestima baixa tende a interpretar até mesmo uma análise crítica positiva como uma crítica pessoal negativa, e acaba ficando tensa.

Pela minha experiência percebi que a resposta à crítica é o fator principal das asmas, alergias, resfriados, dores de cabeça, e talvez esse hábito até reforce o pensamento rígido que é a artrite.

Aquele que Muda de Direção e o Sanduíche

Algumas pessoas têm tamanha fixação no hábito condicionado da crítica que não conhecem nenhum outro jeito de mudar as pessoas e a elas mesmas. Se você é uma delas, não se sinta mal, pois faz parte da maioria. A solução é criticar se precisar, mas faça-o de maneira diferente.

Aquele que muda de direção é o que usualmente muda o padrão frequente da crítica, isto é, admite que algo é bom e então faz a crítica. Como por exemplo, "*Aquela é uma linda pintura, mas você colocou vermelho demais no céu*". Para ficar melhor, mude para outra direção, para que fique assim: "*Acho que você colocou vermelho demais no céu, mas é uma linda pintura*". A razão dessa mudança de direção é acabar com o elogio, porque em termos de tensão e relaxamento no corpo, um elogio neutraliza a crítica — não só de quem fala, mas também em grande parte de quem escuta, que estará mais aberto à ajuda.

O sanduíche é semelhante, só que desta vez você começa com um elogio, faz a crítica e termina com um elogio como: "*Essa é uma linda pintura e, apesar de ter muito vermelho no céu, realmente gosto da maneira com que você pintou as ondas*". Além de ajudar a aliviar o estresse, uma abordagem assim reforçará uma aceitação da crítica e uma possibilidade maior de mudança.

Resistência Espiritual

A resistência e a tensão resultantes podem ser o resultado do avanço a favor ou contra um estímulo físico, de reações de medo e raiva ou da defesa diante de uma crítica negativa. Pode ser também a decorrência da alienação. Lembre-se de que a palavra havaiana para resistência é *kue*, o que significa "ficar à parte".

A resistência à tensão ocorre quando você se separa de algo ou tenta fazê-lo.

Na resistência espiritual, você se aliena de um local, de um grupo ou do mundo inteiro, porque sente que não pertence a nada. Isto acontece frequentemente porque você não se sente aceito, mas também porque sente que pertence a algum outro local.

Existem muitas combinações possíveis de crenças que podem apresentar esses sentimentos, não importa a sua origem. O que importa é que quanto mais grave a alienação, maior é o estresse negativo. Não participar de atividades de grupo ou não ter sentido de conexão com a área onde você vive, causa uma quantidade pequena de estresse (descontando o medo, a raiva e outros fatores críticos), mas os extremos, como sonhar por muito tempo de olhos abertos, meditar demais e o autismo podem causar muitos problemas físicos.

Sonhar por muito tempo de olhos abertos significa passar a maior parte do seu dia com toda sua atenção consciente em sonhos que não são deste mundo (os romancistas geralmente mantêm certo equilíbrio por meio das suas atividades físicas de escrever, digitar ou ditar).

Meditar por um longo tempo significa passar a maior parte do seu dia com algum foco meditativo, desviando sua atenção deste mundo e do seu corpo.

Parte da razão do aumento da tensão física é simplesmente uma extensa inatividade, que reduz a absorção de oxigênio e aumenta as toxinas, mas a tensão também é produzida quando você separa seu Lono de seu *Ku*, ou seu conhecimento mental do corporal durante longos períodos de tempo. A mesma coisa pode ocorrer quando você dorme por tempo demais, o que explica a preguiça e as dores resultantes desse longo sono.

As pessoas entretidas em quaisquer dessas atividades alienantes (dormir demais, sonhar de olhos abertos ou meditar) frequentemente acham que é cada vez mais desconfortável "voltar ao corpo" após longos períodos dispersos, o que as induz a passar mais tempo na alienação. O interessante é que foi o longo ócio que permitiu que o corpo se sentisse desconfortável em primeiro lugar.

Tive uma experiência pessoal parecida, enquanto excursionava com meus filhos nas *High Sierras*. Num determinado momento, tive dificuldade em mantê-los comigo, então usei uma técnica de repetir uma canção que separava minha mente do meu corpo, para que pudesse andar em um ritmo mais rápido sem sinais de desconforto. Consegui seguir o ritmo deles maravilhosamente até que alcançamos nosso acampamento. Assim que me ajustei ao meu corpo novamente, desmoronei de exaustão pelo calor. Meu *Lono* desajustado ignorava completamente meu *Ku* com os sinais veementes de aumentos de tensão e desidratação. Os meninos tinham ido a uma cachoeira, e foi preciso meia hora de conversa com meu *Ku* para que eu me restabelecesse antes de chegar à lanchonete.

Não há regras rígidas e rápidas para o tempo que você pode ficar relaxado sem uma tensão indevida, porque todos nós temos metabolismos e motivações diferentes. O melhor teste é como você se sente.

Um período saudável de liberdade produzirá uma sensação boa depois que você retornar. Se a alienação espiritual tem sido um problema, o envolvimento consciente com uma atividade física, com pessoas ou com a terra será muito útil, e a prática da benção também vai ajudá-lo.

O autismo é um caso especial, porque nessa condição a pessoa se distanciou tanto do mundo que normalmente precisa de ajuda externa para voltar. Os sintomas geralmente vão desde uma recusa a falar ou participar de atividades, até uma recusa em reconhecer pessoas ou lugares ou um total esquecimento deles. Pode também haver uma movimentação ritmada, aparentemente sem propósito. A solução mais produtiva parece ser o amor incondicional, e eu recomendaria os livros do Barry Kaufman para qualquer pessoa com problemas nessa área.

Mas em alguns casos tudo que é necessário é um pouco de amor. Uma de minhas alunas foi professora da escola fundamental, e tinha uma aluna que poderia ser definida como autista limítrofe. A menina não falava e não participava de nada. Apenas se sentava quieta num canto, do momento em que chegava à escola até o momento em que a buscavam, nem respondia à interpelação da professora. Por causa da quantidade limitada de tempo que a professora podia passar com cada aluno, sugeri que ela simplesmente se sentasse com a menina por dois minutos em cada aula, imitando o melhor possível a posição, a expressão e qualquer movimento que a menina fizesse, e terminasse cada período de dois minutos tocando nela gentilmente e dizendo: "Obrigada". Ao fim de três semanas, a menina estava conversando, sorrindo e começando a participar das atividades da classe.

Kahi — O Toque de Mágica

A tradição havaiana tem um sistema de trabalho corporal chamado *lomi-lomi*. Geralmente ele é considerado um sistema de massagem, mas possui elementos que lembram as massagens sueca e *esalen*, o *rolfing*, a acupressura e a terapia da polaridade, e mais algumas coisas que não se parecem com nenhuma outra coisa. Pela primeira vez escrevo em detalhes sobre uma dessas outras coisas, um processo raramente ensinado às pessoas e que apresento em meus cursos de xamanismo há muitos anos. Acho que é uma das coisas mais úteis que aprendi ou que transmiti.

O processo é chamado de *kahi*, que significa "por inteiro", e também se refere à técnica do *lomi-lomi*, que utiliza uma pressão muito leve da mão ou do dedo. Alguns dos meus amigos havaianos aprenderam isso de um modo diverso do meu. Eu aprendi que a atuação da mente durante o *kahi* é mais importante do que a das mãos.

Os Oito Centros e os Quatro Cantos do Corpo

Na cura tradicional havaiana, os oito centros do corpo são a testa, o peito, o umbigo, o osso púbico, as palmas das mãos e as solas dos pés, enquanto os quatro cantos são os ombros e os quadris. Também aprendi que a sétima vértebra cervical (a saliência na base do pescoço) e o cóccix são centros adicionais, perfazendo quatorze no total. No *kahi* cada um deles é considerado um "centro de energia" ou fonte de energia, algo como o chacra oriental.

Para praticar o *kahi*, coloque os dedos ou a palma da sua mão (não importa qual) em um centro de energia e os da outra mão num "ponto de partida", uma área do corpo com tensão, dor, ferimento, ou outra condição qualquer de desarmonia. Em alguns casos pode ser outro centro de energia.

Portanto, no caso de uma dor de cabeça você poderá colocar levemente os dedos de uma mão no lugar da dor e os dedos da outra mão no umbigo ou na base da coluna. Para aliviar uma dor de estômago, você poderá colocar uma das mãos suavemente sobre o estômago e a outra na parte de trás do pescoço ou em uma das palmas das mãos da pessoa. Então — e esta é a parte mais importante — você deverá concentrar sua atenção em ambas as mãos ao mesmo tempo enquanto respira profundamente.

Até adquirir a prática dessa dupla concentração, você poderá desviar sua atenção rapidamente de uma mão à outra ou imaginar algo como um arco-íris conectando-as. Para manter a atenção, no meu curso geralmente ensino um canto havaiano baseado nos sete princípios, mas como não posso ajudá-lo agora com a pronúncia, apresentarei uma frase que também é baseada nesses princípios:

"*Seja consciente, seja livre, seja focado, esteja aqui, seja amado, seja forte, seja saudável*".

Use o ritmo e o tom que preferir, O canto servirá ao duplo propósito de ajudá-lo a se concentrar e de dar sugestões ao *Ku*.

No entanto, o principal efeito provém da dupla concentração, em ambas as mãos simultaneamente. No *kahi* não se trata de enviar a sua energia para dentro do corpo da outra pessoa, nem de ser o canal da energia por meio da sua respiração ou da sua mente. O que deve ser feito é manter o foco. Por causa do **terceiro princípio**[19], o próprio foco se intensifica e harmoniza a energia do corpo em que você está trabalhando.

Nunca poderei enfatizar isso o suficiente, porque muitas pessoas querem controlar o processo ou a energia com seu *Lono*. Você não precisa. A energia sabe exatamente o que fazer, e o *Ku* como responder. Essa é uma técnica que também o ensina a ter confiança. Use seu *Lono* para manter o foco e deixe o resto acontecer por si só. Depois de respirar profundamente três ou quatro vezes, verifique como está seu corpo ou o corpo da pessoa que você está ajudando, para avaliar o que aconteceu. Se a condição do corpo melhorou, significa que você teve sucesso. Se não, você tem a opção de continuar.

O que acontece no *kahi* é que a concentração nas mãos induz o fluxo de energia entre elas, de maneira parecida com o fluxo da eletricidade em um fio. No *kahi* o efeito desse fluxo divide-se em dois: primeiro, aumenta a intensidade do seu campo de energia pessoal e segundo, estimula a liberação do estresse e o relaxamento que fazem parte do ciclo, resultando num alívio da tensão e na harmonização da área junto às mãos e no meio delas.

Quando você coloca suas mãos sobre o corpo de outra pessoa, acontece a mesma coisa com ambos. De acordo com o **segundo princípio**[20], quando você aplica o *kahi* em outra pessoa, está ao mesmo tempo se curando. Os efeitos específicos são:

1. Relaxamento da tensão muscular, alívio da dor e estímulo do processo de cura no ponto de liberação. Isso pode ser acompanhado de sensações de calor e/ou formigamento.

---

[19] ***3º Princípio: A energia flui para onde vai a atenção*** (N.R.)

[20] ***2º Princípio: Não existem limites*** (N.R.)

2. Às vezes pode ocorrer uma mudança aparente da dor para um novo local. A experiência indica que isso está revelando uma nova camada de dor, que foi mascarada pelo primeiro local. Continue a aplicação na nova área, como você fez com a anterior.

3. Às vezes não ocorre nenhuma mudança, mesmo depois de várias séries ou sessões de *kahi* (uma "série" é uma aplicação de *kahi* que dura três ou quatro ciclos de respiração profunda; uma "sessão" é a aplicação do *kahi* por um certo tempo, com um intervalo que a separa de outra aplicação).
Isso pode acontecer quando a fonte de estresse é especialmente resistente, por causa da raiva ou do medo. Quando uma focalização mais intensa diminui com a resistência, recomenda-se usar uma técnica mais diretamente relacionada à mudança das emoções ou dos padrões de memória que as geram.
Essas técnicas serão discutidas posteriormente no livro.

4. Às vezes ocorre uma recorrência da condição após a sessão de *kahi*. Isso se deve à renovação dos mesmos padrões de pensamento que causaram a condição em primeiro lugar.
O *kahi* é somente uma ajuda para a cura, ele apenas muda o estado do corpo, fazendo com que ele passe da tensão ao relaxamento. As curas são decorrência da mudança dos padrões mentais.

5. Frequentemente ocorrem sensações de movimento, calor e/ou formigamento produzidas pelas mãos da pessoa que está aplicando o *kahi*.
Também é comum a pessoa sentir-se revigorada após a aplicação do *kahi*. Como ela não está tentando controlar ou forçar a energia, não se cansa.

De acordo com o que foi descrito, você pode até aplicar o *kahi* em si mesmo ou em outra pessoa. Descobri que os efeitos são melhores quando você segue a prática geral de usar o ponto de energia mais conveniente e mais distante do ponto que necessita de alívio.

Portanto, ao trabalhar na parte superior das costas de alguém, eu usaria um centro da palma da mão, o centro do cóccix ou do umbigo (não sugiro usar o centro púbico, exceto com um amigo íntimo) em vez de um ombro, peito ou centro do pescoço. Se as duas áreas a serem focadas estiverem próximas demais o fluxo se reduz, e se estiverem muito distantes, o esforço aumentará sua própria tensão. Essa não é uma regra, mas simplesmente uma orientação, porque em algumas ocasiões você poderá querer usar dois pontos próximos ou distantes, por alguma razão.

Você logo perceberá que o *kahi* é uma alternativa maravilhosa à acupressura e à reflexologia. Sem querer diminuir o valor desses sistemas valiosos, devo dizer que é um prazer usá-los sem produzir dor.

A maneira de fazê-lo é combinar os centros de energia do *kahi* a alguma acupressura suave ou a pontos de reflexologia (você poderá trabalhar do centro da sola de um pé para um ponto sensível do outro pé). Pressione os pontos só o suficiente para captar a sua sensibilidade, e então os solte um pouco e continue tocando-os levemente enquanto aplica o *kahi*. Depois de uma série, verifique novamente a sensibilidade do ponto.

O *Kahi* Mútuo

Uma forma excelente de acalmar ou animar alguém, realizar uma cura cooperativa ou estabelecer um relacionamento profundo é fazer o *kahi* mútuo. Quando você está trabalhando apenas com uma pessoa, as duas grandes variantes que poderá usar são:

1. Fique de frente para o seu parceiro, com a sua palma da mão esquerda para cima e sua palma da mão direita para baixo. Toque nas palmas das mãos do seu parceiro e enrole seus dedos, entrelaçando-os levemente com os dedos do outro.
Então, os dois fazem o *kahi* juntos, concentrando-se nos dedos à medida que cantam silenciosamente.
2. Coloque a palma da mão direita ou os seus dedos sobre o seu próprio umbigo, e a palma da mão esquerda, ou seus dedos no peito, ou na testa do seu parceiro, enquanto seu parceiro faz o mesmo, tocando o seu próprio umbigo ou o do parceiro, e o peito ou a testa dele.
Concentrem-se nas mãos e cantem enquanto respiram.

Entre outras coisas a serem notadas, depois de várias séries, podemos mencionar uma tendência de não se saber onde termina o próprio corpo físico e começa o do parceiro. Isso não acontece com todo mundo de imediato, mas é um sinal da mistura dos campos energéticos pessoais, do caminho em direção ao "situar-se por inteiro".

Quando você faz isso frequentemente com alguém, vai descobrir que está desenvolvendo uma amizade profunda e uma relação telepática considerável com essa pessoa.

O *Kahi* Grupal

Assim como a energia elétrica pode ser aumentada ao se colocarem pilhas em uma série, a energia de cura também pode ser aumentada ao se colocarem pessoas numa série. As seguintes variantes funcionam muito bem.

1. Sente-se ou fique em pé num círculo com qualquer pessoa que quiser ser objeto do trabalho ou incluída no círculo. Peça para que todos se deem as mãos e façam o *kahi* juntos.
Às vezes o efeito do *kahi* em grupo é maior quando todos cantam em voz alta.
Se quiser acrescentar um pouco de ritual, peça a todos que se deem as mãos com a palma esquerda para cima e a palma direita para baixo.
Não é necessário, mas algumas pessoas gostam disso.

2. Cada integrante do grupo deve ficar em pé numa fila, que pode ser em curva, se você preferir, com uma mão no próprio umbigo e a outra tocando levemente o centro do pescoço da pessoa que está imediatamente à frente.
Então, todos devem fazer o *kahi* juntos.
A primeira pessoa da fila pode aplicar o *kahi* da maneira normal em alguém que quiser ajuda.

O *Kahi* Mental

Usar as mãos para aplicar o *kahi* não é absolutamente necessário, já que a focalização é que faz o trabalho. O que as mãos geralmente fazem é ajudar a focalização, mas muitas pessoas precisam dessa ajuda, e a cura de muitas delas é facilitada quando são tocadas.

No entanto, será muito útil saber que em certos momentos uma focalização mental clara e precisa pode funcionar muito bem, como por exemplo:

1. Quando o ponto a ser aliviado numa pessoa em quem você está trabalhando é sensível demais para ser tocado ou está numa área delicada da sua anatomia.
Você poderá colocar sua mão um pouco acima desse ponto ou simplesmente usar sua mente para focalizá-lo.

2. Quando você quer trabalhar em si mesmo e ambas as mãos estão ocupadas.
Tive que fazer isso uma vez quando fui acometido por uma cãibra enquanto dirigia o carro.

3. Quando você quer ajudar alguém que está próximo, mas aplicar o *kahi* abertamente não é nem praticável, nem recomendável.

O trabalho à distância será discutido no próximo capítulo.

Kaulike — Um Outro Toque Mágico

Kaulike significa "equilíbrio ou harmonia" e se refere a um modo extremamente simples de ajudar alguém a se sentir bem. É possível fazê-lo em si próprio, mas sempre funciona melhor quando outra pessoa o faz, porque é uma forma de compartilhar o amor e a amizade.

Essencialmente consiste em um toque leve no corpo da outra pessoa enquanto ela está de pé, sentada ou deitada. Quando é realizado com a atitude correta por parte tanto do doador quanto do receptor, a sensação é incrivelmente prazerosa! A atitude correta é simplesmente dar e receber de boa vontade.

A beleza do *Kaulike* é que não requer nenhum pensamento por meio do *Lono*, nem mesmo a focalização usada no *kahi*.

Em primeiro lugar, fique de pé na frente do receptor e toque na sua testa, garganta, peito, plexo solar e umbigo com os dedos, alternando as mãos direita e esquerda, por um período de duas pulsações. Então, use ambas as mãos em cada lado do corpo e toque as mandíbulas, ombros, cotovelos, pulsos, quadris, joelhos, tornozelos e dedos do pé.

Termine levantando os braços lateralmente sobre a cabeça, e passando as mãos para baixo, com as palmas viradas para fora, ao longo da parte frontal do corpo do receptor até a altura do quadril. E isso. Não há um segundo passo.

Você não precisa pensar, ou cantar, ou respirar profundamente, ou fazer qualquer outra coisa a não ser tocar e passar a mão na outra pessoa.

Agora, continuaremos a trabalhar mais com a mente, porém sempre em conjunto com o corpo.

Quinta Aventura

Iniciando a Mudança por Meio da Intuição

Ka po nui ho'olakoIako,
ke ao nui ho'ohemahema
(O mundo interior fornece, o mundo exterior ignora)

Os ***xamãs*** não ensinam a intuição, eles a assumem. É uma função tão natural quanto respirar, e ocorre de forma lógica a partir dos primeiros três princípios. A intuição é uma função importante, pela qual o mundo torna-se o que achamos que ele é; é um dos meios pelos quais tudo é conectado; e ela é levada pela energia que flui para onde vai nossa atenção. No entanto, assim como a respiração pode ser desenvolvida para tornar-se uma habilidade refinada, a intuição também pode.

Eu gostaria de explicar que estou usando a palavra *intuição* em ambos os sentidos — tanto ativo quanto passivo, e como alternativa às palavras *telepatia* e *clarividência*.

Em primeiro lugar, a intuição geralmente se refere à *informação ou conhecimento recebidos* por meio de qualquer um dos sentidos internos da visão, audição e sensação (e algumas vezes o olfato, e mais raramente o paladar), enquanto a *telepatia* tem uma conotação frequente de algo ativo e verbal, e a *clarividência* de algo passivo e visual. Em segundo lugar, como no mundo exterior, o conhecimento interior e a informação podem ser transmitidos assim como recebidos.

Então como funciona a intuição? Para explicarmos isso melhor precisamos usar uma metáfora, porque não estamos descrevendo uma coisa física que pode ser separada em pedaços, cada um deles com seus próprios nomes. Isso é o que enlouquece os cientistas de primeiro nível.

A evidência da intuição, a troca de dados sem uma intervenção física ou uma proximidade é inquestionável quando você resolve não ignorá-los, porém a intuição não parece ter uma base física. Já que o mundo físico é um produto do mundo não físico, de acordo com o pensamento ***xamã***, pode-se ou não encontrar uma base física. Para esses pesquisadores recomendo uma

observação de C. W. Leadbeater: "*É o mais comum dos erros considerar que o limite do nosso poder de percepção é também o limite de tudo a ser percebido*".

Continuando com a metáfora, a melhor delas e mais frequentemente usada, e já mencionada previamente, é chamada de rede *aka*. *Aka* é uma palavra havaiana que significa "essência" ou "sombra", e também se refere à ideia de uma rede não física de linhas conectando tudo no Universo.

Frequentemente as conexões que têm um conteúdo emocional são comparadas a fios ou até mesmo a cabos. Pode-se dizer que, enquanto a maioria das pessoas é conectada com fios à sua vida exterior no planeta Terra até o momento da morte, os ***xamãs*** tentam se conectar por fios a tudo, sempre. Usando a metáfora da rede, podemos dizer que as conexões sempre existem, mas determinados fios são ativados apenas pela atenção consciente. Ou seja, a intuição ocorre quando a informação é transferida num momento qualquer em que você está pensando ou tomando conhecimento de algo.

Num exemplo típico: você pensa em um amigo e esse amigo o chama logo em seguida. O fato de você ter pensado nesse amigo pode ter sugerido ou desejado isso, então ele respondeu a essa sugestão ou desejo; ou então o amigo pode ter pensado em você antes de chamá-lo e você percebeu. Qualquer que seja o caso, isso pode ser explicado pela transferência de uma informação por meio da rede.

Outra metáfora útil e adequada para os ***xamãs*** modernos ou urbanos é o *efeito sinal*. Nele, tudo no Universo está divulgando seu próprio sinal, lembrando muito uma emissora de televisão, em que todo o resto é um receptor. Cada sinal é uma combinação de frequências que transmitem toda a informação que existe sobre a fonte do sinal, mas cada receptor está destinado a ouvir somente uma gama de frequências, como um rádio que consegue captar sinais de áudio de uma emissora de televisão, mas não consegue captar o visual, ou uma TV que só recebe certos canais.

Falando metaforicamente, a percepção de um sinal de transmissão de outra pessoa é limitada pela sua sintonia com essa pessoa. Quanto mais sintonia, mais você recebe; quanto menos sintonia, mais você perde. A sintonia é feita propositalmente com a mente consciente ou a atenção, ou de maneira passiva para receber a informação, ou ainda ativamente para enviá-la; e também na ausência, por meio de similaridades de crenças armazenadas na memória *Ku*.

O envio específico ou a recepção de um indivíduo é como a comunicação entre um transmissor e um receptor colocados numa gama de frequências estreitas e específicas. Pode ocorrer uma frequência estática externa, decorrente de outros sinais próximos com a mesma amplitude —, ou interna, decorrente de um desvio e uma interferência (leia isso como perda de foco, ou surgimento de alguma dúvida, ou ainda alguma crítica). Essa é uma ótima metáfora, porque explica muitos fenômenos intuitivos.

Uma terceira metáfora, útil para as pessoas com tendências místicas, é o *efeito campo*. Nesse caso, já que o Universo é infinito, você é infinito. Se você é infinito, está em todo lugar. Se você está em todo lugar, então pode saber qualquer coisa e influenciar qualquer coisa, ao concentrar sua atenção nisso. A chave é uma intenção pura e um foco claro.

Se uma pessoa lhe perguntar o que é realmente a intuição, diga que é o que a pessoa pensa que é.

Os ***xamãs*** usam a intuição para reunir informações sobre o passado, o presente ou o futuro, na preparação para a atividade de cura ou para a própria cura. Discutiremos aqui alguns instrumentos e técnicas para se fazer isso, mas será necessária uma discussão mais profunda para usá-los com mais eficácia.

O mais importante de tudo é a ideia de que, segundo o **quarto princípio**[21], você não conseguiria sintonizar o passado ou o futuro mesmo se quisesse, porque o momento atual é a única realidade.

Quando você vai a um médium profissional e pede uma consulta, geralmente ele começa falando do seu passado, em seguida do seu presente e depois do seu futuro. De acordo com o ponto de vista apresentado aqui, o médium não está realmente sintonizando seu passado, mas apenas as lembranças (conscientes ou não) do passado que você está transmitindo (para usar essa metáfora). Da mesma forma, ao falar do seu presente ele está captando lembranças e pensamentos sobre suas preocupações atuais, e ao falar do seu futuro está sintonizando uma projeção lógica dos seus padrões e inclinações atuais. Observe que não estou dizendo que tudo isso é um esforço consciente por parte do médium. Ele está simplesmente passando o assunto para o *Ku* e o *Kane*, por meio de um processo interno que funciona assim: "*Está bem, gente, dê-me alguma informação sobre o passado, presente e futuro dessa pessoa*". Então, o médium espera que apareçam palavras, imagens ou símbolos e sentimentos, interpreta-os conscientemente, se necessário, e dá a informação a você.

Geralmente, um bom médium é bastante exato quando fala do seu passado, razoavelmente exato quando fala do presente, e terrivelmente inexato quando fala do seu futuro. Em parte, isso se deve à informação que precisa ser filtrada pelo próprio sistema do médium, e em parte porque você está constantemente mudando de opinião sobre seu passado, presente e futuro, e provavelmente tem alguns bloqueios de memória e ideias conflitantes.

Se considerarmos o conceito ***xamã*** de que criamos nosso futuro à medida que vivemos, imagine a dificuldade de um médium em organizar uma avaliação significativa da quantidade de informações, frequentemente conflitantes e confusas, que você e as pessoas presentes ou potencialmente ligadas a você estão transmitindo. É quase incrível que eles tenham tanto sucesso.

Não se pode negar que os médiuns, às vezes, aparecem com informações sobre fatos futuros que realmente acontecem daquela forma, mas geralmente isso acontece quando eles captam um padrão atual de hábitos intensos, uma forte sugestionabilidade ou forte determinação. Mas como na maior parte do tempo mudamos muito, as informações são completamente imprecisas ou apenas parcialmente precisas. Uma vez visitei uma médium de grande reputação no sul da Califórnia para fazer uma consulta. A leitura que ela fez do meu passado foi bastante perspicaz, a leitura do meu presente me trouxe à consciência alguns fatos que eu não havia observado e sua leitura do meu futuro foi muito confusa. Ela identificou bem a minha vontade de falar em público, algo que eu ainda não fazia naquela época, e de maneira precisa descreveu a aparência de um

---

21 ***4º Princípio: Agora é o momento do poder*** (N.R.)

homem e o tempo que duraria meu encontro com ele, um homem com quem eu só faria um contato físico dali a seis meses. No entanto, ela também o descreveu como alguém que seria um importante professor na minha vida. No fim, nós nos tornamos bons amigos e compartilhamos alguns conhecimentos. Mas ele nunca teve um papel de professor para mim. Ele até poderia ter assumido esse papel se eu não tivesse mudado desde aquela época da consulta.

E, finalmente, ela me deixou encantado ao dizer que eu me mudaria para a Riviera Francesa, moraria lá por seis meses, e depois viajaria por seis meses. É claro que isso nunca aconteceu, mas aquela leitura pode ter sido uma expressão da minha experiência passada na cidade africana de Dacar, onde se falava o francês, e que lembrava muito a Riviera e meu desejo de viver no Havaí e viajar pelo mundo todo partindo de lá.

Apesar de muita promoção, os médiuns raramente são mais precisos do que 30% nos seus prognósticos, e 50% é pura adivinhação. A questão tem a ver com a interferência dos desejos e das tensões do próprio médium, assim como do fato de que as pessoas mudam de ideia.

Aparentemente, a Terra muda de ideia mais ainda, porque o que os médiuns preveem de pior (sem falar dos encontros com alienígenas) são os terremotos. Eu encontrei apenas um único "médium" cuja porcentagem de acertos nas suas profecias variava consistentemente de 90 a 98%. No entanto, isso acontecia por causa da particularidade do método que ele usava nas suas profecias. O "médium" em questão era Jack Smith, um colunista do *Los Angeles Times*. Seu método era esperar pelo número anual da revista *National Inquirer* com as profecias para o ano seguinte, realizadas por médiuns famosos. Então ele escrevia, ao lado das profecias desses médiuns: "*Isso não vai acontecer*". Ele era incrivelmente preciso.

Se nós não nos sintonizamos de fato no passado ou no futuro, e encontramos simplesmente lembranças ou possibilidades, por que nos preocupamos em fazer valer nossa intuição nessas direções? Por que não mantermos a intuição apenas no presente? Justamente porque a intuição das extensões do presente pode nos dar uma informação valiosa sobre as ideias inibidoras que ainda temos a respeito do passado, assim como sobre os padrões atuais que possam nos levar a um futuro que não queremos.

Podemos usar a intuição para entender melhor a nós e aos outros; para mudarmos nossas ideias e os efeitos do passado; e mudarmos o futuro ao mudarmos os padrões atuais.

Hailona — A Intuição Criativa

A *hailona* se refere à arte da previsão, é uma antiga palavra que significa sintonizar a intuição. A previsão em si é uma técnica de disponibilizar a informação intuitiva para a mente consciente.

O processo básico é focar conscientemente uma questão e então deixar o eu interior (o *Ku*/*Kane*) lhe dar a resposta por meio de algum tipo de combinação de sinais e símbolos. Na maioria dos casos, os significados dos sinais, símbolos e combinações padrão já foram explicados anteriormente.

Alguns métodos de previsão comumente usados são o arremesso de moedas, no caso do I Ching, e a distribuição das cartas no Tarô. O conceito ensinado no sistema ***xamã*** diz que o Eu interior capta a informação desejada por meio da rede, da transmissão ou do campo, e manipula os sinais e símbolos de tal forma que o padrão de combinação fornece a resposta mais próxima possível pelo método escolhido. Numa leitura do I Ching, você pode dizer que o *Ku* reúne a informação desejada por meio da intuição e, então, levando em consideração a força da gravidade, a resistência do ar, a força muscular e a fricção da superfície, as moedas vão caindo de modo a mostrar um padrão significativo.

Nos próximos trechos descreverei um antigo método havaiano de previsão, um método africano modificado e um método muito flexível inventado por mim, construído de acordo com alguns modelos antigos.

'Oi-pahu

O nome desse método usado no antigo Havaí significa "par-ímpar" ou "bem-sucedido-malsucedido". É usado quando você quer saber o resultado de um evento ou aventura.

Primeiro você deve pegar dois pedaços de pano, que podem ser lenços, ou duas tigelas, e designar um como representante de si mesmo e o outro como a pessoa, local, evento ou aventura com o qual está preocupado.

Então deve relaxar o corpo, concentrar-se na questão do sucesso, e pegar algumas pedras ou bolas de gude aleatoriamente de um monte com cada uma das mãos e colocá-los embaixo dos panos ou das tigelas.

Finalmente, você deverá contar o seu montinho de pedras ou bolas de gude de dois em dois. Conte primeiro o seu para economizar tempo, porque se você terminar a contagem com um número par, esqueça. Não importa o que estiver debaixo do outro pano ou tigela, será um sinal de fracasso.

Se o seu montinho tiver um sobrando (ímpar) e o outro também for ímpar, supõe-se que isso também é um sinal de fracasso. No entanto, acho isso pessimista demais.

A ideia original era que ambos não poderiam ganhar (oi, ímpar, também quer dizer "bem-sucedido"), que dois ímpares se anulariam mutuamente.

Por outro lado, se você aceitar uma filosofia "ganha-ganha", esse resultado significará sucesso para ambos os lados. O último resultado, no qual seu montinho seria ímpar e o outro par, é um sinal certo de sucesso.

No entanto, lembre-se sempre de que a informação que você recebe não tem nada a ver com o futuro. E uma leitura da provável consequência dos seus planos e atitudes presentes.

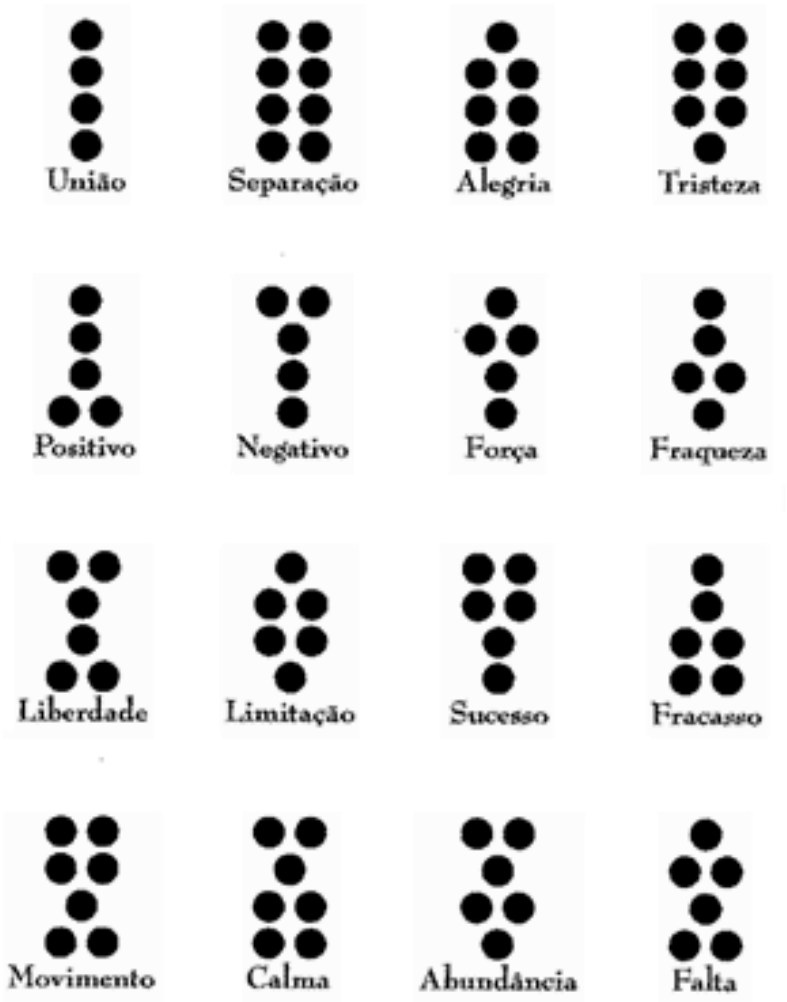
Mude esses planos e atitudes, e poderá mudar o resultado.

Os Dezesseis Olhos de Fa

Há muitos anos, entre o povo de Daomé (agora chamado de Benin) no oeste africano, onde vivi por dois anos e meio, foi desenvolvido um sistema de previsão baseado em lendas e que atualmente ainda é usado.

A lenda se referia ao deus Fa, criador da humanidade e mensageiro dos grandes deuses. Ele tinha dezesseis olhos sob a forma de nozes de palmeiras, que abriam todas as manhãs para que ele pudesse ver e profetizar. Esse tipo de previsão é chamado de "abrir os olhos de Fa".

É um método ímpar-par, mas eu simplifiquei o processo original para facilitar a sua utilização nos dias atuais. Nele você deve relaxar e concentrar-se no problema, jogar uma moeda (cara=par, coroa=ímpar) ou um dado quatro vezes e anotar quantos números ímpares e pares apareceram. Em seguida, você simplesmente deve consultar o quadro a seguir para obter sua resposta.



Um lançamento "ímpar" é representado no quadro por um ponto e um lançamento "par" por dois pontos. Isso vai ajudá-lo a desenvolver sua intuição, porque você é obrigado a pensar de várias maneiras, quando a resposta à sua questão é de uma única palavra e você tiver de escolher a interpretação que lhe parece certa.

Por exemplo, se você perguntar se você e seu amante ainda estarão juntos no ano que vem e o resultado for de quatro ímpares numa fileira, a resposta é *União*, o que seria bastante óbvio.

Mas se você obtiver dois ímpares, um par e um ímpar, com a resposta *Fraqueza*, você precisará refletir sobre a força do seu relacionamento, a força do seu desejo ou a motivação por trás da sua pergunta.

As pedras xamânicas

Eu costumo ensinar esse método nos meus cursos, que é dividido em três partes. O método utiliza um total de sete "pedras", que não precisam ser necessariamente pedras. Geralmente forneço aos alunos sete contas de plástico, nas cores branca, vermelha, laranja, amarela, verde, azul e violeta. Os alunos que gostam do método frequentemente compram o material ou depois montam um conjunto pessoal.

As pedras semipreciosas são bastante populares, e também as pedras de basalto polidas pela água, pintadas de leve com cores variadas. Para meus alunos cegos recomendei berloques, daqueles usados em pulseiras. Se você gosta de cristais pode fazer um belo conjunto formado por quartzo claro, rodocrozita ou quartzo rosa, cornalina, citrina, malaquita ou aventurina, turquesa ou sodalita e ametista ou fluorita roxa.

O ideal é que a pedra tenha menos de 1,2 cm de diâmetro. Na apresentação a seguir, vou pressupor que você tenha um conjunto de "pedras" nas cores mencionadas.

A Técnica Sim/Não

Nessa técnica, utilize apenas a pedra branca, a vermelha e a verde. A pedra branca é chamada de *kumu*, a "pedra fundamental", e as outras de *eo*, as pedras "respostas". Isso quer dizer que a resposta será dada pela pedra que cair mais perto da pedra branca, de qualquer lado dela.

Nessa técnica, as pedras vermelhas significam "não" e a pedra verde significa "sim". Relaxe e faça uma pergunta qualquer que possa ser respondida com um "sim" ou um "não". Tenha cuidado com perguntas que utilizem a palavra "**deve**" ("Devo fazer isso ou aquilo?), porque o "deve" tem a ver com padrões ou regras, e o seu *Ku* frequentemente possui lembranças de mais de um conjunto, o que torna a pergunta ambígua. Independentemente do motivo, essas questões tendem a ser menos eficientes. Quando você estiver pronto, pegue as pedras e lance-as à sua frente.

Se fizer perguntas tipo "teste", você poderá ficar paralisado com a dúvida implícita. A única diferença entre o médium profissional e o resto da população é que os médiuns confiam nas respostas. Não levando em conta os fatores do estresse, quanto mais você confiar, mais precisas serão suas respostas.

Lembre-se também de que as respostas estão falando apenas do seu *Ku* e dos seus padrões, e não têm nada a ver com o modo como os outros veem a situação ou como ela realmente pode acontecer. Você poderá perguntar sobre qualquer coisa, mas essa técnica é particularmente útil para se descobrir atitudes e crenças no nível do *Ku* e receber informações sobre as percepções inconscientes de outras pessoas e situações.

Ao fazer perguntas sobre assuntos que realmente o preocupam, você sentirá a vontade de lançar as pedras novamente quando não gostar da resposta. Sugiro que não o faça, porque isso poderá estimular o medo e a supressão.

Em vez disso, recomendo o seguinte processo:

O processo xamânico secreto para obter a resposta que você quer

1. Tente obter uma resposta das pedras de que você não gosta.
2. Reconheça a resposta como representativa de um padrão atual.
3. Agarre vigorosamente as duas pedras da resposta e troque suas posições, gritando ao fazer isso: "Este é o novo padrão, *Ku*! Lembre-se dele"! O vigor, o grito e o movimento físico transmitirão uma forte impressão sensorial ao *Ku* e ajudarão a estabelecer um novo padrão com melhores resultados.

A Técnica do Conselho

Use todas as sete pedras. A branca ainda é o *kumu*, apesar de estar incluída na lista dos significados a seguir, junto com as pedras *eo*.

Branca = Primeiro princípio, palavra-chave: *percepção*
Vermelho = Segundo princípio, palavra-chave: *liberdade*
Laranja = Terceiro princípio, palavra-chave: *foco*
Amarelo = Quarto princípio, palavra-chave: *persistência*
Verde = Quinto princípio, palavra-chave: *amor*
Azul = Sexto princípio, palavra-chave: *confiança*
Violeta = Sétimo princípio, palavra-chave: *flexibilidade*

Quando você estiver pronto, relaxe e concentre-se numa solicitação de conselho, como "*Qual é a melhor maneira de conseguir o que quero*"? Ou "*Qual é a melhor coisa para se fazer nessa situação*"?

Lembre-se de que essa técnica não responde nem *sim* nem *não*. Então, lance as pedras e leia aquela que estiver mais próxima da branca. Use uma combinação do princípio com a palavra-chave para deduzir uma resposta à sua pergunta. É da natureza da previsão nas respostas precisarem de tanta intuição quanto as perguntas.

Em vez de pedir um conselho referente a um assunto específico, peça um plano de ação, determinando antes o número de pedras que você quer que façam parte da sua resposta. Por exemplo, se você perguntar: "*Apresente-me um plano de ação de três fases para aumentar minha renda*" e as pedras laranja, vermelha e verde, nessa ordem, estivessem perto da branca, a resposta poderia ser lida como: "*Esclareça suas metas, acabe com a culpa e faça o que você adora*". Claro que isso está de forma simplificada, porque provavelmente você teria muitas outras ideias. Ou em vez de pedir um conselho ou um plano, você poderá perguntar: "O que está me impedindo de atingir minha meta"?

Lance as pedras e leia a resposta da pedra mais próxima da branca, só que desta vez leia no sentido oposto:

Vermelho = estresse mental ou físico
Laranja = falta de foco
Amarelo = protelação
Verde = raiva
Azul = medo ou dúvida
Violeta = pensamento rígido

O Lance das Imagens

Esse é um dos maiores segredos da arte da previsão xamânica. Imagine um antropólogo, numa ilha deserta, observando o ***xamã*** da vila lançar conchas ou ossos e pedras e então fazer a sua leitura, atentamente. O cientista vê o ***xamã*** fazer isso repetidamente, e mesmo assim não consegue entender o sentido dos objetos ou daquela configuração. E não acredita quando o ***xamã*** lhe diz que não existe nenhum mesmo, a não ser que ele considere o ***xamã*** um impostor.

O que o ***xamã*** está fazendo? Está olhando para as imagens. Na minha opinião essa é a forma mais sofisticada de arte divinatória porque estimula a mais profunda intuição por meio de símbolos e associações.

Para utilizar essa técnica com as suas pedras, relaxe e peça uma imagem que represente o atual ou futuro estado, lugar, situação ou condição da pessoa. Então, lance todas as sete pedras, sem diferenciar as que são *kumu* ou *eo*.

Depois que as pedras forem lançadas, olhe para elas sem nenhum esforço. O que aparece é alguma imagem conhecida? Imagine que as pedras são como os pontos naquelas charadas dos livros infantis, e tente ligá-los de diferentes maneiras com linhas imaginárias. Embora o chamemos de imagem, algumas vezes o sentido principal vem do sentimento. Você poderá simplesmente contemplar a imagem e identificar as associações ou lembranças que lhe vêm à mente. Se achar melhor, poderá também levar em conta os significados das pedras apresentados na técnica descrita.

Para algumas pessoas, esta técnica é fácil, outras terão de praticá-la por algum tempo antes que as barreiras para essa espécie de percepção sejam eliminadas. Se a configuração obtida ainda não lhe disser nada, apesar das suas tentativas, agradeça seu *Ku* por tentar, solicite-lhe uma imagem diferente da mesma coisa e lance novamente.

Você poderá usar também o processo de mudança de configuração apresentado na primeira técnica, se não gostar da imagem. Isso pode até funcionar como um processo de cura à distância, se você pedir uma imagem da condição de outra pessoa. Nesse caso, você poderá melhorar muito a imagem ou modificá-la ao mudar as posições das pedras.

La'a Kea — A Luz do Amor

Qualquer um que você escolha, a rede, a transmissão ou o campo, verá que tudo exerce uma influência sobre tudo, mas não no mesmo grau. Por exemplo, podemos observar que o *Ku* é influenciado pelo campo mais forte, mais próximo ou mais ressonante.

Um campo é uma área de influência (magnético) ou de percepção (visual). Neste caso nosso interesse maior é a influência e principalmente o campo de energia humana, também chamado de aura, ou *hoaka* em havaiano. O campo de energia humana possui componentes físicos e não físicos, mas aqui nós o trataremos como uma entidade única.

Será útil também mencionar que a energia em si é definida como um movimento ou uma atividade influente; isto é, um movimento ou uma atividade que produz mudanças. Poderia também ser chamada de vibração influente.

Outra coisa que podemos mencionar é que a energia não é algo tangível, mas as coisas tangíveis têm energia. Portanto, a redução ou diminuição de energia é equivalente a uma maior lentidão no ritmo de vibração, sem se retirar nada tangível; e um aumento de energia é equivalente ao aumento do grau de vibração, sem se acrescentar nada tangível. Aumentar a energia não é como adicionar uma xícara de água à massa de um bolo. E como aumentar a velocidade da batedeira.

A ressonância tem dois significados aplicáveis ao campo da energia humana. Uma, referente à eletricidade, é "o ajustamento do circuito a fim de permitir o maior fluxo da corrente de certa frequência". Em termos humanos isso quer dizer que o estado do espírito e do corpo determina os tipos de energia que mais o influenciarão.

Simplificando, podemos dizer que qualquer medo que você sentir, ressoará no medo a mais que está à sua volta, ou será influenciado por ele; e qualquer confiança que você sentir ressoará mais pela confiança adicional à sua volta. Essa é a razão pela qual o primeiro passo mais importante em qualquer cura realizada por um ***xamã*** urbano é conquistar a confiança da pessoa. É claro que, por causa do **terceiro** e **sexto princípios**[22], você poderá desviar sua atenção conscientemente para a confiança inerente em você e, portanto, sintonizar-se mais com a influência da confiança à sua volta e diminuir a influência do medo.

O outro significado da ressonância, a física, é "uma vibração mais forte de um corpo exposto à vibração, de mesma frequência, de outro corpo". Em termos humanos, isso quer dizer que o seu medo tenderá a aumentar o medo dos que estão à sua volta, e sua confiança tenderá a aumentar a confiança dos que estão à sua volta.

A proximidade e a força dos campos de energia humana estão intimamente relacionadas. De maneira geral, quanto mais próximo você estiver da fonte do campo, mais forte ou mais energizado ele será. Sua aura estende-se infinitamente, mas geralmente sua atenção sensorial e mental não. Portanto, devido ao **terceiro princípio**[23], seu campo efetivo pode ser bastante diferente do seu campo atual.

Independente de considerações de frequência, os humanos tendem a ser mais influenciados por energias físicas percebidas por meio dos sentidos físicos (visão, som, toque etc.) do que por energias mentais — percebidas por meio da mente. Portanto, a proximidade é um fator de influência importante.

A força de um campo tem a ver com a intensidade da energia, que por seu lado tem a ver com a vibração. A qualidade da vibração possuí dois componentes, frequência e amplitude, ou dito de outra forma, ritmo e intensidade.

Usando as ondas do oceano como exemplo, o número de ondas em um trecho de noventa metros determinaria a frequência das ondas; o tamanho de cada onda determinaria a amplitude.

---

[22] ***3º Princípio: A energia flui para onde vai a atenção*** e ***6º Princípio: Todo poder vem de dentro*** (N.R.)

[23] ***3º Princípio: A energia flui para onde vai a atenção*** (N.R.)

Obviamente, ondas de um metro e oitenta de altura teriam mais energia do que ondas de meio metro com a mesma frequência. Da mesma forma, uma nota dó tocada no piano vibra numa frequência específica; e o mesmo dó tocado numa tuba vibra na mesma frequência, mas num volume muito mais alto (o equivalente musical da amplitude).

Na aura humana, a frequência é determinada pelo foco, e a amplitude pela emoção. O foco provém da atenção de *Kane*, *Ku* e *Lono*, e a emoção das respostas intencionais e reações habituais aos ambientes interior e exterior.

Juntando tudo isso, vemos que o *Ku* é influenciado pelo campo mais ressonante, mais próximo e mais forte.

Quando você entra numa sala cheia de pessoas em estado de raiva potencial (significa que existem coisas na sua vida que o deixam com raiva, mas que no momento não estão presentes), e na sala há uma pessoa que está muito raivosa, mas não demonstra abertamente, é provável que você se sinta cada vez mais irritado sem saber por quê. Se a outra pessoa estiver com raiva de algo que também o deixaria raivoso, o efeito em você provavelmente será maior.

Esse é o caso de um campo de força, aproximação e ressonância atuando juntos. Se você tiver o hábito inconsciente de evitar a raiva, então o efeito de campo provavelmente vai influenciá-lo para suprimir inconscientemente suas emoções, tensionando seus músculos e, quanto mais tempo você permanecer na sala, com menos disposição ou mais esgotado você vai se sentir. É importante perceber que não foi a outra pessoa que o deixou esgotado ou doente, suas reações é que foram os vilões.

Ninguém pode exaurir suas energias, porque a energia é infinita e você também. Se você se sentir exaurido na presença de uma pessoa, é porque seu *Ku* está reagindo a algo nela de que você não gosta. Na mesma situação, se você entrasse na sala sentindo muita alegria, você exerceria um efeito de cura, de alívio, naquela pessoa raivosa.

Não são apenas as pessoas que podem influenciar suas emoções. Ambientes físicos também podem. Um pouquinho de estresse levado a um ambiente altamente energético como um escritório com ar condicionado ou uma grande pirâmide, pode ser amplificado e virar uma grande quantidade de estresse, acompanhado de raiva ou medo, dependendo das suas reações habituais ao estresse. E as memórias armazenadas no *Ku* do local podem aumentar ainda mais a sua reação.

No Egito, certa vez, visitei um pequeno templo de Isis em uma ilha do rio Nilo, ao finai de um longo dia estafante. Quando nosso grupo se aproximou do santuário interior, uma das mulheres, um tipo muito sensível, que não expressava claramente suas emoções, desmaiou logo na entrada. Mais tarde, ela disse que se sentira dominada por uma sensação de raiva. "*À medida que me aproximava ia ficando com mais raiva, e quando cheguei senti-me furiosa, pois começaram a vir à tona lembranças sobre profanações do templo que não eram minhas. Com grande esforço entrei na câmara e tentei me harmonizar com ela, mas não estava mais num estado adequado para fazê-lo*".

Curiosamente, depois que cuidei da mulher, ninguém mais entrou na câmara. Pareciam não ter mais interesse nela, mas provavelmente era uma resposta do *Ku* deles.

Quando estávamos nos preparando para entrar no barco e ir embora, achei um quartzo de cristal de dez centímetros na areia, então percebi que a ilha deveria ter muitos, o que aumentaria bastante a energia do lugar. Mesmo assim, precisei realizar um bom trabalho consciente de eliminação do meu estresse antes de voltar ao meu estado normal. Se eu tivesse chegado à ilha em um estado de alegria e relaxamento, minha experiência teria sido amplificada de maneira diferente. Eu poderia ter explorado o local com um interesse maior ou poderia ter ficado eufórico, sintonizando as lembranças mais alegres ali existentes.

O conhecimento prático que podemos obter dessa história é que, enquanto suas emoções são produzidas por você mesmo, a intensidade delas pode ser influenciada por alguém ou algo no ambiente. Em vez de gastar tempo tentando descobrir por que está sentindo uma determinada emoção, a coisa certa é ir adiante e fazer algo a respeito.

Se você gostar da experiência, desfrute-a. Se não, eis algumas técnicas a considerar:

A Luz Branca da Proteção

Onde reina o medo, aparece o conflito. Num mundo dominado por tanto medo não é surpresa que até apareçam técnicas metafísicas baseadas na defesa e no ataque. Talvez a mais comum encontrada no mundo seja “A luz branca da proteção”, como é frequentemente chamada. É um conceito lindo, porém sua aplicação deixa muito a desejar.

Na sua forma mais simples, ela consiste em você imaginar-se cercado por uma luz branca ou clara que o protege de qualquer mal emanado do seu próprio espírito ou transmitido a você por um ser espiritual.

Contaram-me que um dos meus alunos aplicou isso muito bem. Ele morava na cidade de Nova York nos anos sessenta, e uma das suas amigas era uma adorável jovem senhora, que costumava usar apenas uma camisa leve de algodão e andar pelas partes mais perigosas da cidade, livre como um pássaro. Tanto ele quanto outras pessoas tentaram avisá-la dos perigos, mas ela simplesmente sorriu e disse que sua luz a protegeria. Uma vez, por via das dúvidas, ele decidiu segui-la, e ficou estupefato ao ver homens mal-encarados na rua tratarem-na bem e com cortesia. A luz eliminou seu medo, e eles responderam à ausência de medo e à presença de amor.

Frequentemente, no entanto, o uso da luz branca reforça o medo ou até o piora. Isso acontece quando a ênfase maior é colocada na proteção e não na confiança. Nesses casos, usa-se uma espécie de cerca ou barreira que apenas mantém a origem do medo longe e separada, não a elimina totalmente. De fato, cada vez que se faz isso, o medo é reforçado, e se cria o hábito de ter medo.

Quando você põe uma luz branca de proteção à sua volta, em volta da sua família e seus amigos, sua casa e seu veículo, e acredita que tudo está sob controle, as coisas funcionarão de acordo. Mas quando você usa a mesma luz para focalizar o que ela deverá protegê-lo, poderá se exaurir ao tornar a luz cada vez mais forte, e começará a atrair o que mais teme.

Algumas vezes o pior e mais abominável uso da luz é ensinado por mestres metafísicos que só querem o bem, mas que estão muito impregnados pelo medo e não sabem o que fazem. Nesses

casos, a luz é usada não apenas como blindagem de proteção, mas como refletor ou espelho para enviar a negatividade de volta à sua origem.

Pode-se supor que qualquer negatividade que você sinta, foi enviada de propósito por uma pessoa mal-intencionada que merece receber de volta o que enviou. Apesar das batalhas psíquicas não serem impossíveis, são extremamente raras, porque poucas pessoas no mundo são espertas o suficiente para saber como realmente realizá-las, e estúpidas o suficiente para colocá-las em prática. (Lembre-se de que o *Ku* assume tudo pessoalmente). Nesse sistema, supõe-se que qualquer negatividade que você sentir será uma reação ao ambiente físico e espiritual, sem considerar se alguma pessoa em especial está irada com você ou lhe deseja mal.

Usar a luz para enviar o mal a outra pessoa, mesmo quando você acha que está apenas refletindo o que acabou de receber, é utilizar-se de magia negra.

A luz branca de proteção é mais útil como pronto-socorro de blindagem da mente, para alguém tão mergulhado no medo que nada consegue fazê-lo sentir-se seguro. No entanto, tão logo se chega a um mínimo estado de confiança, é hora de ir adiante em direção a algo mais avançado e benéfico.

A Luz do Amor de *la'a kea*

La'a kea é uma palavra havaiana que significa "luz sagrada", e se refere às coisas boas representadas pela luz do dia, como a luz solar, o conhecimento e a felicidade. Também é usada na prática ***xamã*** para designar uma aura plena de luz solar, conhecimento e felicidade. A técnica é similar à da luz branca já descrita, exceto por ser usada para a cura e a harmonia. A fim de dar mais clareza a essa diferença, nós a chamaremos de *luz do amor*.

Usando seu poder interno, utilize sua mente para se imaginar cercado pela luz do amor e pleno dela. Chamamos a isso de "acendendo a luz". Não deixe a ênfase na luz aborrecê-lo. Você pode imaginar cores, sons e sentimentos, se preferir. Geralmente minha luz do amor está repleta de cores, símbolos, padrões, música e sensações suaves ou entorpecimentos, dependendo do efeito que pretendo criar naquele momento.

Quando você acende a luz, também passa a "carregar a luz", gerando uma emoção positiva. Uma simples apreciação de algo belo já produzirá isso ou uma emoção mais forte.

A primeira constatação é de que a luz do amor existe. A segunda é de que ela se estenderá para o exterior ou vai se irradiar para qualquer área que você determinar. A terceira é de que ela seguirá suas instruções.

Eis algumas sugestões para usá-la:

1. Acenda a luz do amor todo início de dia e espalhe-a pelo seu ambiente mais próximo. Fale com a luz do amor (tudo está vivo, de prontidão e receptivo) e instrua-a, mentalmente ou em voz alta, dizendo: "*Harmonize-se com este local*".

2. Use a luz do amor durante o dia com diferentes pessoas, locais e situações, da forma já descrita.

3. Se você sentir alguma dor emocional ou física, acenda a luz do amor e diga: "*Harmonize as energias à minha volta*".

4. Se você está tendo um relacionamento difícil com alguém, amplie a luz do amor para incluí-lo, não importa onde estiver, e diga: "*Harmonize as energias entre nós*" ou "*Harmonize nossos campos*".

5. Se você quiser proteger sua família ou sua propriedade, imagine-os rodeados pela luz do amor e diga: "*Mantenha essa* (pessoa, local ou coisa) *em paz ou em harmonia*".

6. Se você quiser usar a luz do amor para curas à distância, deixe-se cercar pela luz em cores diferentes (ou símbolos para as cores), com uma instrução diferente para cada uma.
Se você já tiver um sistema de cor que goste, use-o.
O que usamos aqui é o seguinte:
Branco/claro — "Fique mais claro"! (*Usado na cura, para ajudar a melhorar o seu autoconhecimento e a conexão com o seu ser mais elevado, e também quando nenhuma outra cor parecer apropriada*.)
Vermelho/cor-de-rosa — "Fique claro"! (*Usado para ajudar a eliminar a tensão física e mental e as limitações; bom para melhorar a relação entre os membros de um grupo*.)
Laranja/pêssego — "Focalize"! (*Ajuda a focalizar a atenção e a energia*.)
Amarelo — "Centralize"! (*Ajuda a aliviar a preocupação, o ressentimento e a culpa; a eliminar a procrastinação, a aumentar a persistência e estimular o prazer do momento presente*.)
Verde — "Abençoe"! (*Ajuda a aumentar a autoestima, a apreciação, a amizade, o amor e a alegria*.)
Azul — "Dê força"! (*Ajuda a aumentar a força espiritual e física, a autoconfiança e a autoridade interior*.)
Violeta — "Ajude"! (*Ajuda a estabelecer a harmonia física e espiritual, a sintonia com o objetivo e a prosperidade, o alinhamento com os outros para alcançar metas comuns*.)
Além do mais, se você quiser, o preto ("absorva"!) pode ser usado para absorver e transformar a negatividade, o cinza ("neutralize"!) para neutralizar o excesso de qualquer natureza, e como alternativa ao branco, você poderá também usar um arco-íris.
Depois de ter usado esse sistema de cores em si mesmo e captado a sensação delas, use-as com outras pessoas, locais e coisas de que você gosta, como descrito no item 5.

7. Para realizar uma forma especialmente intensa de cura à distância com a luz do amor, selecione um pequeno objeto, talvez uma moeda, um cristal ou uma pedrinha, para representar a pessoa ou local que você quer ajudar com uma cura.
Coloque isso em sua mão esquerda. Em seguida, pegue uma das pedras xamânicas ou outro objeto com uma das cores da lista do item 6 e coloque-o na sua mão direita.
Então, envolva-se na luz do amor da mesma cor do objeto que está na sua mão direita, e assim que você der a instrução apropriada, faça um *kahi* com ambas as mãos respirando profundamente.
Seu foco deverá se concentrar em três lugares: em ambas as mãos e na luz do amor. Você não precisa focalizar a imagem da pessoa, porque o símbolo da pessoa está na sua mão. Os objetos físicos ajudam a envolver as energias e a atenção do *Ku* no processo. Em algum momento você receberá um sinal para parar.
Isso pode ocorrer sob a forma de um suspiro profundo, um impulso interno ou uma sensação física, como um formigamento ou um cansaço. Quando ele ocorre, é como um sinal do *Ku* de outra pessoa, indicando que ela já recebeu o suficiente naquele momento.

Finalize o processo completando-o com uma palavra ou uma frase, como "*Está feito*", "*Obrigado*", ou o "*Amama*", que em havaiano é aproximadamente o equivalente a "Que assim seja".

Que você sempre abençoe todos com a luz do amor e seja abençoado por ela.

Sexta Aventura

Mudando o Mundo Por Meio do Sonho Xamânico

Aia ke ola i Kakiki

(A saúde e a prosperidade estão em Kahihi,
um lugar no mundo interior)

Neste capítulo pretendo introduzi-lo ao poder que o sonho xamânico possui de mudar o mundo. Começarei descrevendo as diversas maneiras de usar os sonhos que estão bastante próximos do nosso mundo exterior, e depois, penetrando gradualmente nos sonhos mais profundos, até que você seja capaz de entender e usar o último sonho xamânico —, a jornada visionária.

Na cultura havaiana tradicional, o Universo está dividido em *Po* e *Ao*. *Po* é o sonho interior, as realidades invisíveis que geram esse outro sonho exterior, o do *ao*. Como o *Po* se refere ao que é invisível, ou seja, ao campo de experiências que os ocidentais chamam de mente ou espírito, a mesma palavra é usada para designar "noite", o período da escuridão.

Para os antigos poetas havaianos, o período noturno ou o *Po*, tornou-se um símbolo do mundo interior, e o período diurno, *Ao*, tornou-se um símbolo para a expressão externa do mundo interior.

Por tudo isso, *Ao* quer dizer também "ensinar e aprender". O momento do sol poente era o início de um novo dia, e o alvorecer era o início da manifestação de toda criatividade que ocorreu durante a noite.

O próprio Ocidente tornou-se um símbolo do *Po*, o que confundiu muitos antigos pesquisadores e continua a confundir os antropólogos. Quando os polinésios diziam que vinham do Ocidente, eles não estavam se referindo à Ásia, mas sim ao *Po*, o campo do espírito.

O significado disso tudo é enfatizar a ideia xamânica de que aquilo que vivenciamos como realidade externa é a expressão ou o reflexo de uma realidade interna, e que uma das formas mais

eficazes de mudar a realidade externa, o sonho da vida, é mudar a realidade interna, ou o sonho do espírito.

As Três Regiões do *Po*

Assim como esse mundo externo possui três regiões, que são a terra, o mar e o céu, o mundo interior também possui três regiões, pelo menos no pensamento xamânico. São elas: *Lanikeha*, *Kahiki* e *Milu*.

Lanikeha é o Mundo Superior, no campo invisível. É onde vivem Deus, os anjos e os santos; onde deuses e deusas vivem e brincam; onde há muitos grandes heróis, heroínas e mitos. Nos seus sonhos noturnos você com certeza já esteve lá, em alguma ocasião em que teve sonhos importantes ou sobrenaturais. Os ***xamãs*** vão para lá principalmente para se inspirarem, como o fez Maui, para desvendar os segredos do fogo e do cultivo de plantas.

Kahiki, o Mundo Intermediário, é a região interior mais parecida com essa realidade externa. A maioria dos nossos sonhos noturnos e diurnos ocorrem em *Kahiki*. Se essa palavra lhe parece ter um som muito parecido com "*Tahiti*", é porque na verdade são a mesma palavra em dialetos diferentes. Era comum na Polinésia designar os lugares externos do mundo de acordo com os lugares internos. *Kahiki* em havaiano quer dizer "estranho" assim como "o poder de fazer alguma coisa". Em taitiano, a palavra *tahiti* significa "transplantar" e "atravessar". Além de qualquer outra coisa, esses significados têm a ver com a utilização dos sonhos do *Kahiki* para realizar mudanças neste mundo.

A terceira região é *Milu*, o Mundo Inferior. E o lugar dos pesadelos e desafios, e para onde os ***xamãs*** vão frequentemente numa jornada visionária para recuperar o poder perdido.

Iniciaremos nosso processo trabalhando no *Kahiki*, com os sonhos noturnos.

Mo'ike — A Arte da Interpretação dos Sonhos

Isso será breve, ameno e simples. Você é o melhor intérprete dos seus sonhos, e com o método que vou explicar aqui, você será capaz de passar por cima dos livros com extensas listagens de interpretação, processos associativos que são pura perda de tempo, e análises temáticas.

Você poderá ir direto ao real significado dos seus sonhos, em função do *corolário* do **quinto princípio**[24], que diz: "*Tudo está vivo, consciente e receptivo*". Esse tudo inclui todas as personagens e objetos que aparecem em seus sonhos, assim como os próprios sonhos.

---

[24] ***5º Princípio: Amar é ser feliz com*** (N.R.)

A forma de interpretar um sonho é lembrá-lo enquanto você estiver relaxado e desperto, e falar diretamente a qualquer um dos personagens e objetos do sonho, perguntando: "*O que você está fazendo aqui*? *O que você representa ou simboliza*"? Na maioria dos casos a pessoa, animal ou objeto responderá e lhe dará a informação que deseja.

Para falar ao sonho como um todo, imagine-o como uma bola ou um globo. Se você tiver um pouco de receio subconsciente sobre a questão, o objeto ou pessoa, a quem fez a pergunta, poderá ter um pouco de resistência de responder, e você terá de ser mais gentil, persuasivo ou assertivo, dependendo da sua personalidade.

Se não houver resposta nenhuma, você poderá aplicar a técnica da "interpretação inventada". Isso significa que você fará a pergunta e depois criará a resposta conscientemente, como se estivesse falando no lugar da personagem ou do objeto. Parece estranho, eu sei, mas funciona, porque naquele momento você não está conseguindo formular uma resposta válida, por causa do *corolário* do **segundo princípio**[25]: "*Tudo está conectado*". Depois de algumas interpretações inventadas, você perceberá que as respostas espontâneas virão mais facilmente.

Uma observação interessante é que as lembranças das experiências do mundo exterior podem ser tratadas exatamente como sonhos, no caso da interpretação.

Uma vez, quando eu estava em Malibu almoçando com uma amiga e falando sobre nosso trabalho de transformação, um homem na mesa ao lado ouviu-nos e nos convidou para uma apresentação, enfatizando que seria do interesse de nós dois. Minha amiga não pôde ir, mas eu fui, e logo comecei a imaginar o que estava fazendo ali. Foi tudo tão esquisito que eu fui embora logo, apesar de ter encontrado um amigo que eu não via fazia muito tempo.

A apresentação era a respeito do projeto de criação de um centro que custaria vinte e dois milhões de dólares! Parte do dinheiro destinava-se a uma imensa cúpula parcialmente afundada dentro da terra, por alguma razão muito obscura. Outra parte era para criar um sistema inteligente de computadores, baseado numa tecnologia que ainda não havia sido inventada. E outra parte ainda era destinada a apoiar invenções, como um equipamento preso em volta do nariz e que automaticamente sopraria jatos de ar em narinas alternadas para simular uma prática usada na ioga. Essas eram as melhores partes.

Depois que fui embora fiquei confuso e aborrecido, porque confiava na minha intuição e na minha percepção para me levarem a situações que serviriam a meus propósitos, e essa experiência parecia não se encaixar nessa ideia. Minha opção era começar a duvidar de mim ou confiar mais.

Então resolvi confiar mais e tratar a experiência como um sonho, pedindo interpretações aos participantes. Como se revelou depois, parte da razão pela qual estive lá foi estimular aquele outro amigo de maneira positiva, e parte foi para me conscientizar — por meio do exagero — das minhas preocupações com a possível estranheza dos meus próprios projetos na época.

Como toda vida é sonho, todas as recordações podem ser tratadas como sonhos.

---

[25] ***2º Princípio: Não existem limites*** (N.R.)

A Mudança dos Sonhos

Uma das formas mais eficazes e poderosas de utilizar os sonhos noturnos é mudá-los com a nossa imaginação. Os sonhos são experiências reais em outra dimensão, mas como todas as experiências reais, eles são o resultado de estruturas de crenças ou padrões de hábitos. Assim, eles são como as linguagens baseadas em estruturas e padrões: mesmo com uma estrutura gramatical mais flexível e um vocabulário abundante, uma linguagem apenas expressa o que a mente que a produz tem a dizer.

Do mesmo modo, os ambientes interno e externo dos sonhos podem apenas expressar o pensamento da mente que os produzem. E, como mudar a linguagem ao se dizer algo de uma maneira diferente pode mudar a mente de alguém, a experiência de alguém, a mudança do ambiente do sonho pode mudar todas as experiências produzidas no sonho por uma mente em particular.

Em termos práticos, isso significa que, caso você mude um sonho, também estará reestruturando os padrões que o fizeram surgir, e automaticamente mudando quaisquer outros sonhos que possam aparecer a partir dos mesmos padrões. Você pode curar o mundo exterior ao curar o seu mundo interior.

Apesar de ser possível, com certa motivação, aprendermos a despertar no meio de um sonho, isso não é necessário para se obter os benefícios da mudança do sonho. Isso porque a lembrança do sonho mantém os mesmos padrões que o sonho original, mesmo que tenha sofrido modificações desde que tivemos o sonho. Assim, para a cura, mudar um sonho lembrado é tão bom quanto mudar um sonho em andamento.

As três formas de se mudar um sonho — ou a lembrança dele — são: mudar a sua reação ao sonho permitindo que ele continue ou mudar os eventos do sonho. Essas técnicas são muito benéficas para sonhos recorrentes ou simples, com temáticas ligadas ao medo, à raiva, à mágoa ou à frustração. Essas mudanças são realizadas no âmbito do *Kahiki*.

Mudar sua reação significa optar conscientemente por responder de forma diferente ao que está acontecendo.

Num dos meus *workshops,* uma mulher se lembrou de um sonho recorrente no qual ela era perseguida por um dragão que cuspia fogo. No sonho original ela corria como se estivesse em câmara lenta, e o dragão estava sempre prestes a pegá-la, quando então ela acordava. Na aula, ela concentrou a atenção no momento imediatamente anterior ao ponto do despertar, e se imaginou parando, virando-se e gritando: “Por que você está me perseguindo”? Para sua surpresa, o dragão parou, ficou confuso, e disse: “Não a estou perseguindo, estou seguindo-a”!

O resultado disso na sua vida foi uma redução do medo e um aumento da autoconfiança.

Permitir a continuação do sonho significa recordar o sonho e manter sua atenção consciente concentrada nele, além do ponto de despertar. Alguns sonhos são mais adequados para isso do que outros, mas sempre haverá uma resolução positiva, caso essa técnica de mudança seja praticada por um tempo suficientemente longo.

Num antigo *workshop* que ministrei, um aluno recordou um sonho recorrente no qual ele dirigia um carro para dentro de um estacionamento, onde havia outro carro esperando por ele (*dirigido por sua mãe, como ele descobriu depois por meio do processo interpretativo*). Então, os dois carros correram velozmente pela rampa em espiral que levava ao pavimento térreo, onde o carro de sua mãe parou, e o dele foi atirado ao espaço. Este era o ponto em que ele sempre costumava despertar, assustado. Na aula ele repetiu a experiência do sonho inteiro (*com sentimentos de medo, disse ele mais tarde*) até o seu carro sair voando da rampa superior. Então ele manteve o sonho e deixou-o continuar sozinho. Seu carro continuou voando sobre a cidade e pousou suavemente numa rodovia na outra extremidade. Quando o carro pousou, ele conseguiu ver a placa da licença, que dizia: "*A vida continua*". O resultado foi uma melhora no relacionamento com a sua mãe e uma diminuição do seu medo da morte.

A mudança dos eventos em um sonho é uma forma direta e criativa de intervenção, que costuma injetar um forte senso de autoconfiança e autoestima. Se o processo for muito lento, no início, ele poderá ser repetido com as diferentes partes do sonho ao longo de certo período de tempo. Uma mulher, que obteve muitos benefícios por meio dessa técnica, trabalhou no mesmo sonho por cerca de seis meses. No entanto, geralmente uma única intervenção é tudo de que se precisa.

Um exemplo de como a intervenção criativa pode também produzir uma mudança espontânea, é o que relato aqui sobre o meu sonho do helicóptero. Ele começa comigo, como passageiro de um helicóptero (o que já não é habitual, no meu caso) que não conseguia subir muito, porque havia linhas de transmissão de energia elétrica no seu caminho (não preciso de interpretações disso, obrigado). O restante do sonho foi uma viagem frustrante, de constantes saltos que não levavam a nada, até eu despertar. Logo depois de despertar eu voltei ao início do sonho, segurei o piloto antes de o helicóptero partir, fui para o outro lado da cabine e troquei de assento com ele. Ao assumir os controles eu consegui subir, encontrar um espaço entre duas linhas de transmissão de energia, e ir embora, direto para cima. Senti-me maravilhoso. Então eu me vi voando por cima dos Estados Unidos, vendo todas as fronteiras dos Estados bem delineadas. Em seguida, agradavelmente surpreso, vi subitamente o céu encher-se de helicópteros pilotados por todos os outros ***xamãs*** que eu treinara, jogando cópias do meu folheto, chamado *The Aloha Spirit* (O Espírito de *Aloha*) sobre o país inteiro. Depois disso, no sonho exterior da vida, consegui atingir rapidamente um número bem maior de pessoas.

Quase invariavelmente depois que eu ensino a técnica da mudança de sonhos, alguém expressa a preocupação de mudar o sonho antes de saber o que ele significa, ou de qual seria a "lição" que ele estaria pretendendo transmitir, e às vezes teme que essa mudança poderia suprimir o que o sonho está tentando comunicar.

Para qualquer um que tenha medo disso, digo o seguinte: O mundo interno não é muito diferente do externo. Se você quebrar o braço no mundo externo, não vai ficar sentado numa cadeira martirizando-se para saber qual é o significado desse evento, ou deixar o braço quebrado para ter certeza de que vai se lembrar da lição. Você vai engessá-lo correndo. A primeira mensagem é muito clara. Ela é: "E*i! Seu braço está quebrado*"! E a segunda, transmitida pela dor e o desconforto, também é muito clara: "*Faça algo a respeito, agora*"! É claro, você poderá procurar outros significados ou pesquisar para saber que tipos de pensamento o levaram a se machucar. Se

isso lhe parece importante (pode até ser, se essa for a terceira vez que você quebra o braço este ano), mas o momento de fazê-lo é depois que você tomou as providências para se curar.

O mesmo se aplica aos sonhos interiores de medo e angústia, dor e ferimento. Primeiro, você precisa curá-los. Quanto à supressão, eu sempre recomendo um total conhecimento consciente do sonho tal como ele é, antes de modificá-lo. Então você poderá curar-se a partir do amor, com um envolvimento consciente completo.

Quando você tenta mudar rapidamente algo de que não gosta sem verdadeiramente dar-lhe atenção, provavelmente estará agindo a partir do medo, e os resultados não serão tão bons.

Espantando suas Preocupações por meio do Sonho Diurno

É pouco conhecido ou apreciado o fato de que sonhamos sonhos interiores vinte e quatro horas por dia. Não é só de noite que os sonhos interiores acontecem. Os sonhos acontecem o tempo inteiro, mas só entramos em contato com eles de vez em quando.

Na nossa sociedade, entrar em contato com os sonhos é algo muito desencorajado entre as crianças e os adultos, apesar de ser tolerado entre os poetas, os escritores e as pessoas em férias, contanto que não o façam com muita frequência.

Os sonhadores diurnos passivos, aqueles que simplesmente permitem que suas mentes fiquem vagando atrás de qualquer coisa que apareça, são considerados lunáticos, e os sonhadores diurnos ativos, aqueles que fantasiam as coisas criativamente, são considerados escapistas, a menos que sejam pagos por isso.

Quero ensiná-lo a usar as duas coisas, o sonho diurno passivo e o ativo, para curar a si mesmo e os outros. O processo que usaremos ocorre no *Kahiki*, e é uma extensão de todos os sete princípios do xamanismo.

Começaremos supondo que tudo sonha, não só as pessoas. Então, supomos que podemos entrar em contato com esses sonhos (pelo menos com a nossa versão traduzida deles) focalizando nossa atenção num objeto determinado, com o propósito de conhecer seu sonho. Em seguida, supomos que qualquer coisa que venha à nossa mente a partir daquele momento, até pararmos de focalizar o objeto, seja o sonho dele. Finalmente supomos que, ao mudar esse sonho da mesma maneira que mudamos os nossos sonhos noturnos, podemos obter o mesmo tipo de resultado terapêutico, às vezes até imediatamente.

Em meus *workshops* algumas pessoas obtiveram curas imediatas, desde o desaparecimento de sintomas de resfriados até o alívio de dores e a redução no tamanho de tumores. As curas completas nem sempre são imediatas, mas quase sempre há benefícios imediatos.

Apresentarei aqui alguns exemplos para esclarecer melhor o processo. Num dos casos eu me encontrava num restaurante tomando café. A garçonete estava de mau humor, não falava com ninguém, não enchia as xícaras, e derrubava a comida ao servi-la. Sintonizei-me com o sonho dela, que eu imaginava estar ocorrendo naquele instante, na sua cabeça. O que eu vi foi uma paisagem

sinistra, com nuvens cinzentas. Então, na minha fantasia criativa, fiz com que caísse chuva das nuvens e depois o sol brilhasse através delas. Também fiz com que as flores brotassem do solo e assim os pássaros, as abelhas e as borboletas entrassem no quadro. Eu estava me divertindo bastante, quando de repente a garçonete foi para a cozinha, onde ficou durante cinco minutos inteiros. Quando voltou, estava completamente mudada. Sorria para todo mundo, enchia as xícaras cuidadosamente, disse "oi" para um novo freguês que entrava, e parecia bem mais feliz. A mudança não ocorreu por causa de tudo o que fiz, mas a ajudou bastante a se realizar. Mudei o sonho dela quando percebi como era, enviando ao seu *Ku* uma nova ideia, por meio da intuição, e essa nova ideia foi tão boa que o seu *Ku* decidiu usá-la para realizar a sua própria mudança. Observe também que não houve uma invasão da sua mente ou da sua privacidade. Eu apenas captei o que ela estava transmitindo, traduzi-o a um formato que eu pudesse entender, e devolvi-o como uma mensagem de cura, que ela poderia usar ou não.

Podemos fazer isso para as outras pessoas, e também podemos fazê-lo para nós mesmos. Usando as suposições apresentadas, tente dizer que cada parte do seu corpo está tendo seu próprio sonho, além de quaisquer outros sonhos que você possa estar tendo, como um todo. Você poderá usar essa técnica na prática, sintonizando uma parte do seu corpo que esteja doente, fraca ou não funcionando como você gostaria. Muitas pessoas acham que fechar os olhos pode ajudar, mas você poderá fazê-lo com os olhos abertos, se preferir.

A parte do corpo pode ser qualquer uma, como o coração, uma das mãos, ou um ombro. Primeiro, assuma uma postura passiva e deixe o sonho formar-se sozinho. Ele poderá se expressar como visão, som, sentimentos ou qualquer combinação desses elementos, e poderá também ser doido e fantástico ou muito mundano e comum. Mesmo se a única coisa que lhe vier à cabeça for o trabalho doméstico ou o serviço do escritório, você terá de tratá-lo como um sonho.

Depois que o sonho se formou, entre nele conscientemente e mude-o, de alguma maneira. Se o sonho for assustador e desagradável, não será difícil pensar em algo a ser feito. Mas mesmo que o sonho pareça perfeito em todos os sentidos, mude-o para melhor. Se alguma parte do corpo não for tão saudável quanto você gostaria que fosse, a perfeição pode ser uma máscara, e qualquer mudança iniciará uma cura. Ao realizar suas mudanças, você obterá os melhores resultados se usar todos os sentidos. Continue pelo tempo que quiser, ou até conseguir sentir uma resposta física do seu corpo,

Como tudo é sonho, você poderá sintonizar e mudar o sonho de uma árvore, de uma casa, uma máquina, um grupo, uma nação ou um planeta, se assim desejar. A chave para o sucesso é sonhar um novo sonho tão agradável para o *Ku* do objeto da sua atenção, que ele vai querer mudar. É nisso que entra o desenvolvimento da sua habilidade como ***xamã*** urbano.

Haipule — Criando um Novo Sonho

Uma das formas de mudar o sonho no mundo externo é criar um novo sonho no *Kahiki* para substituí-lo. O *Haipule* é um processo muito antigo de tentativas para fazer isso. Pode assumir

várias formas, e a forma apresentada aqui é destinada ao objetivo deste livro. Uma breve análise dessa palavra tão importante pode nos dar uma maior compreensão do processo.

Hai é uma raiz que significa "desejo ou necessidade", "apresentar uma oferenda", "declarar" e "perseguir". *Pule* geralmente é traduzido como "oração, benção, magia". As raízes similares são *pua*, que quer dizer "aparecer"; *pu ú*, "desejar"; *lele*, "impelir"; e *le'a*, "ter êxito". Cada sílaba também tem um significado para o processo: *ha* quer dizer "energizar por meio da respiração profunda e a recordação"; *i* quer dizer "afirmar o que você quer" *pu* quer dizer "imaginar o que você quer"; e *le* quer dizer "realizar uma ação". Portanto, *Haipule* é um processo para se usar a afirmação, a imaginação e a ação na criação de um novo sonho. Quando o novo sonho adquire energia suficiente, ele se toma realidade (o que em termos xamânicos quer dizer que ele substituiu o sonho atual).

Primeiro, como sempre, você terá de decidir o que quer trazer à existência como sonho. É uma saúde melhor? Um novo relacionamento ou a melhora de um relacionamento antigo? Mais dinheiro? Um novo carro ou uma nova casa? Quer que os golfinhos sejam protegidos e respeitados por todas as nações? Paz na Terra?

Lembre-se de que, quanto mais pessoas estiverem envolvidas na experiência do seu novo sonho, mais energia será necessária para manifestá-lo. Se você conseguir com que os outros realizem o mesmo *Haipule*, poderá torná-lo mais eficaz. Antes de realizar o *Haipule*, decida o que quer.

O processo em si é dividido em *Haipule breve* e *Haipule longo*. O *Haipule breve* é o que você faz o dia inteiro todos os dias, até que o sonho seja suficientemente real para se manifestar. Isso é o que realmente cria o sonho. O *Haipule longo* é como uma prática meditativa que serve para reforçar o *Haipule breve*.

Eis a prática do Haipule breve:

Ha — Lembre-se do seu sonho com frequência enquanto respira profundamente, e construa emoções positivas sobre ele.
I — Diga palavras e faça afirmações positivas sobre o seu sonho o tempo todo, mentalmente e em voz alta. Não obrigue as pessoas a ouvi-lo e não argumente sobre ele, mas também não tente mantê-lo em segredo.
Se a sua motivação é tão fraca a ponto de o ceticismo de alguém conseguir destruir sua confiança, é melhor trabalhar na sua motivação e na sua confiança primeiro.
Não importa que você use as palavras exatas, mas será útil sempre usar o modo indicativo do presente (eu sou, ele é etc.) quando falar do seu sonho.
Lembre-se de que suas afirmações não estão descrevendo o mundo externo como ele é —, estão descrevendo o novo sonho que você está criando.
Pu — Imagine vividamente, com cada um dos sentidos, todos os prazeres, benefícios e mudanças que o novo sonho trará a você, como se eles estivessem acontecendo naquele exato instante.
Com um pouco de prática você será capaz de fazer isso frequentemente por alguns segundos.
Uma centena de imaginação de dez segundos cada ao longo do dia é melhor do que uma única sessão de vinte minutos pela manhã ou à noite.
Le — Para reforçar o sonho, faça algo físico o mais frequentemente que puder.

Poderá ser uma ação diretamente relacionada à manifestação do seu sonho, como traçar planos ou encontrar-se com as pessoas apropriadas, ou então algo simbólico, como realizar um gesto especial ou tocar um símbolo do sonho (por exemplo, uma moeda de sorte, um amuleto que simbolize o resultado dele, ou um quadro que represente a sua realização).
Toque-o, não fique apenas olhando para ele.

Reações, lembranças e pensamentos seus, ou de outras pessoas à sua volta, devem ser elaborados imediatamente, para que você mantenha seu novo sonho vivo e bem. A solução é uma antiga variação do *Haipule breve*, que eu chamo de "*The Triple Whammy*" (O Tríplice Problema). Consiste em se aplicar instantaneamente palavras, imagens e postura positivas como resposta a qualquer expressão de negatividade em relação ao novo sonho.

Se você pensar, falar ou ouvir palavras negativas a respeito do seu sonho, imediatamente, ou tão logo puder tomar consciência delas, diga o oposto em voz alta ou silenciosamente. O que você disser talvez não seja verdadeiro para o sonho atual, mas isso não importa. As palavras dizem respeito ao novo sonho. Portanto, se o pensamento negativo for: "*Isso não pode acontecer*", responda imediatamente com as palavras "*Isso pode acontecer*"; se você pensar: "*Como isso vai funcionar*"? responda com as palavras: "*Eu não sei, mas isso vai funcionar*".

Uma palavra usada por muitos ***xamãs*** como resposta à dúvida é **EWOP!** (um acrônimo para *Everything's Working Out Perfectly* = Tudo Está Funcionando Perfeitamente, que é uma forma de lembrar que se deve remeter os problemas mais difíceis ao Eu Superior).

As imagens opostas positivas são úteis na imaginação das dúvidas e dos medos baseados nas suas experiências passadas e nas projeções futuras (de qualquer modo, ambos são apenas sonhos).

Se você se imaginar rejeitado, imediatamente imagine-se aceito; se você se imaginar falhando, imediatamente imagine-se bem-sucedido. Às vezes isso pode parecer estranho, porque você estará mudando padrões de energia de antigos sonhos.

Finalmente, adote uma postura positiva sempre que surgirem emoções negativas, como medo, raiva e depressão. Cada emoção está associada a uma postura específica do corpo, que por seu lado reforça essa emoção.

Basicamente, a postura do corpo relativa ao medo é tensa e caída para trás, a da raiva é tensa e caída para a frente, e a da depressão é tensa e recolhida para dentro. Então, no caso do medo, adote uma postura relaxada de coragem e confiança, no caso da raiva uma postura de alegria e brincadeira, e da depressão, uma postura de expectativa entusiasmada. Quando você mudar sua postura, os sentimentos também mudarão.

Observe outras pessoas, especialmente os atores, quando você precisar de um modelo para a postura emocional que quiser adotar. É claro que você poderá não "sentir" vontade de realizar a mudança, mas então pergunte a si mesmo o quanto o novo sonho é importante para você.

O processo é chamado de *Haipule longo* quando se pode usar mais tempo para esclarecer, fortalecer e reforçar o novo sonho. Você passará pelo mesmo processo de energização, afirmação,

imaginação e adoção de novas posturas, porém num local mais confortável, talvez com os olhos fechados, pelo tempo que você quiser.

Finalize essa sua sessão mais longa com um encerramento definitivo. Uma boa solução seria realizar um gesto físico de conclusão (um punho fechado, a mão sobre o coração), e pronunciar uma palavra de finalização, como a palavra havaiana amama.

O Sonho Estruturado

Quanto mais profundamente você penetrar no Po, tanto mais difícil será manter o seu foco. Frequentemente você acaba se desviando do seu objetivo inicial ou perde a atenção consciente.

Uma das mais antigas soluções xamânicas para essa dificuldade é o sonho estruturado. Num sonho estruturado certos elementos básicos do mundo interior são pré-programados, por assim dizer.

Assim, no Livro Egípcio dos Mortos, há um rio que se deve atravessar, um determinado ser que se deve encontrar, e a avaliação da alma conforme uma determinada escala. Em muitas culturas xamânicas, esses elementos são buracos nos quais se deve entrar e árvores que se deve escalar.

No âmbito da estrutura a escolha é livre, apesar de muitas vezes se apresentarem diretrizes, de modo que as experiências no mundo interior são muito diferentes umas das outras, mesmo quando a estrutura é familiar. E algo como ir ao Havaí para passar feriados. A geografia básica permanece a mesma, e as revistas para turistas darão a você algumas diretrizes do que fazer e visitar, mas a cada vez que você for para lá, a sua experiência será diferente.

Um nome polinésio para tais estruturas interiores é *Tiki*. Geralmente *Tiki* representa uma estátua de madeira, mas na verdade a palavra se refere à ideia que está por trás da forma.

O *Tiki* jardim

No meu livro *Mastering your hidden self* (Dominando o seu Eu Oculto), apresento uma descrição detalhada da natureza e da utilização de um tipo de *Tiki* chamado “O Jardim”. Portanto, não entrarei em detalhes aqui. Mas apresentarei uma introdução e alguns tipos de uso dele.

O Jardim está no *Kahiki*, só um pouco mais interno do que o tipo de sonhos com os quais lidamos até agora. É essencialmente um local privado que você cria com sua imaginação, a partir da lembrança ou do desejo, e ao qual você vai em seu sonho para diversos propósitos, como repouso, cura, *insight* e aventura.

Como parte da sua estrutura, o jardim possui ajudantes que trabalham sob sua direção (aspectos de você mesmo sob a forma de serviçais, duendes, fadas ou similares), um jardineiro-mestre que o ajuda com conselhos e ferramentas, e uma fonte de água. É claro que existirão plantas e, talvez, até árvores e trilhas, ou outras coisas desse tipo. Como a criação é sua, tudo nele é reflexo

das suas crenças, atitudes e expectativas conscientes e subconscientes num determinado momento.

Como acontece com outros sonhos, mudar o jardim implica em mudar você mesmo, o que também muda sua experiência de vida.

Uma boa forma de mudar o jardim é ir até lá e pedir que apareça um símbolo de algum desafio em sua vida, falar com ele para obter uma interpretação, se você quiser, e instruir seus ajudantes para que o aprimorem, transformem-no ou substituam-no.

Você também poderá usar o jardim para se encontrar com pessoas com quem deseja conversar, mas com quem não consegue estabelecer um contato ou não consegue lidar fisicamente. Entretanto, nossa ênfase aqui será fazer do jardim um local de estabilidade do mundo interior, um local familiar a partir do qual você poderá explorar áreas mais distantes do *Po*.

Eu sugiro que você comece com a criação de um corpo de sonho, que é simplesmente imaginar que você possui outro corpo, ou seja, um corpo que possui a capacidade de deixar seu corpo físico e mudar de forma quando você assim o desejar. Isso acontece automaticamente sempre que você sonha, mas a intenção e a atenção conscientes poderão dar mais energia e flexibilidade ao seu corpo de sonho. E quanto mais consciência sensorial você puder dar ao seu corpo de sonho, tanto mais foco consciente terá no *Po*.

Então, com os olhos abertos ou fechados, como preferir, imagine-se entrando numa gruta que leva a outro lugar, o seu jardim. Assim que chegar lá, intensifique o seu foco olhando para o detalhe de um objeto, como uma folha ou uma flor, ouvindo a clareza de um som como um canto de pássaro, uma brisa ou uma água corrente, e sentindo a textura de um objeto como uma rocha ou a casca de uma árvore. Pense nos arranjos e no conteúdo do seu jardim ou coloque outras coisas nele, caso você já tenha imaginado como ele será. Você até poderá colocar nele uma choupana, uma cabana ou uma casinha, se quiser, um lugar ideal para ficar só ou para receber convidados.

Algumas pessoas gostam de desenhar mapas ou pintar paisagens do seu jardim para fixá-lo na memória e facilitar a intensificação do foco quando forem lá. Não importa o que fizer em seu jardim, sempre deixe uma abertura para crescimentos, mudanças e novas descobertas. Todas as vezes em que for lá, amplie sua “realidade” como parte da sua experiência.

Uma Viagem Xamânica a um Lugar Especial

No mundo todo, as lendas de muitas culturas incluem histórias sobre vilarejos, cidades ou locais de reunião considerados mágicos. Geralmente as lendas falam desses lugares em termos tão realistas que exploradores e aventureiros frequentemente vão à sua procura no mundo físico.

Às vezes descobre-se que as lendas se referem a localizações geográficas verdadeiras, como Lhasa, Troia e Cuzco. Aqui, as que mais nos interessam são aquelas que não têm existência física, mas que apesar disso são muito reais, como Agartha, Shamballa e Cibola.

Refiro-me ao conceito de que há um local no *Po* quase tão real para aqueles que o habitam ou visitam, quanto nossa Terra física é para nós. No entanto, quando se está no *Po*, onde as leis da

natureza são bem diferentes, a aparência desse local interior pode variar de acordo com as crenças, atitudes e expectativas do visitante.

Os místicos e ***xamãs*** sabem disso muito bem e lhes dão diferentes nomes, de acordo com suas culturas. Você até já pode ter estado lá nos seus sonhos noturnos e vivenciado esse local como uma cidade movimentada, uma universidade, um palácio de muitos recintos, um templo ou uma feira. Em sonhos espontâneos muitas vezes ele me aparece como um shopping center.

Na tradição havaiana esse lugar é chamado *Pali Uli*, "rochedos de verde profundo", mas eu prefiro o nome samoano mais conhecido, *Bali Hai*. Apesar de poder assumir várias formas, o modelo que eu uso nos meus *workshops* é o de um vilarejo numa ilha tropical vulcânica, rodeado por uma lagoa, algo parecido com Bora-Bora. É um lugar ao qual se vai para aprender coisas, curar-se e fazer descobertas. Na primeira viagem geralmente eu faço com que meus alunos aprendam alguma coisa de outro ***xamã***, ajudem alguém que está necessitado, ofereçam e recebam um presente. Comece a viagem entrando no seu jardim, como explicado anteriormente. A seguir, relato a experiência típica do processo de um dos meus alunos.

> "Fechei os olhos, entrei no meu corpo de sonho, passei pela gruta de cristal até chegar ao meu jardim, como costumo fazer. Verifiquei se minha pequena queda d'água e minhas liliáceas de espelho d'água estavam em ordem, tirei algumas folhas mortas do meu crisântemo, depois localizei o caminho que saía do jardim e descia até a praia.
>
> "Como Serge havia me dito, um barco a vela estava ancorado na praia e uma tripulação de dois bonitos havaianos me aguardava. Serge disse que era uma canoa a vela com estabilizadores laterais, mas a mim me pareceu mais um *Hobbie Cat*. Os havaianos e eu empurramos o barco para o mar e subimos a bordo. Eu manipulava a bujarrona, enquanto um dos rapazes segurava a cana do leme e outro controlava a vela principal. Velejamos a alta velocidade em direção ao oceano aberto até localizarmos uma nuvem no horizonte, então rumamos em direção a ela.
>
> "Logo conseguimos ver a ilha de *Bali Hai* com seu vulcão verde-esmeralda e um anel branco de espuma das ondas ao seu redor. Naquele instante um pássaro branco começou a voar em volta do nosso barco e nos guiou pelo canal nos recifes. Bem à nossa frente apareceu o vilarejo, muito parecido com uma pequena cidade que vi no Maine quando criança. Atracamos, deixei a tripulação cuidando do barco.
>
> "No fim do pier encontrei a ***xamã*** mestre que iria me ajudar. Ela usava uma guirlanda de flores na cabeça e um vestido branco, longo, e exibia um sorriso deslumbrante. Caminhei em sua direção e nos abraçamos. Pedi-lhe que me ajudasse nos meus acessos de ansiedade. Ela me ensinou a tecer uma bola de luz com meus dedos e soprar amor nela, e depois parafusá-la, por assim dizer, para dentro do meu peito, onde ela brilharia e aliviaria meus acessos. (Desde essa época eu tenho feito isso, e realmente funciona)
>
> "Então, olhei em volta procurando a pessoa que eu deveria ajudar, e encontrei um menino sentado numa pedra, parecendo muito triste. Perguntei-lhe por que estava triste, e ele me disse que era porque havia morrido e agora não sabia para onde ir.
>
> Lembrei-me que uma vez Serge havia comentado que às vezes um ***xamã*** ajuda as pessoas na travessia após a morte, mas de imediato eu não soube como ajudá-lo. Finalmente, desejei de todo coração que ele encontrasse seu caminho, e então um anjo desceu do céu e disse: 'Obrigado, estou cuidando desse menino', e levou-o embora.
>
> "Depois fui para além do vilarejo, à procura de um lugar sagrado sobre o qual Serge havia dito que os ***xamãs*** deixam presentes para outros ***xamãs***. Encontrei um bosque com todos os tipos de coisas penduradas nos galhos das árvores. Deixei ali uma flor de cristal para transmitir mais amor e peguei uma flauta de bambu que tocava canções de felicidade.

"Então voltei para o barco, velejei de volta à praia, agradeci à tripulação, retornei ao meu jardim, onde deixei a flauta, e voltei para cá. Pretendo ir para lá novamente e encontrar outro ***xamã*** que me leve numa viagem para além de Bali Hai".

Lanikeha e os animais de poder

O Mundo Superior é um local para se obter inspiração e ajuda divina dos *akua*, aquelas forças personificadas de transformação que podem assumir diversas formas e representar diversos papéis. Entra-se nele penetrando-se no jardim, procurando-se um buraco no céu, que pode ser alcançado subindo-se por uma árvore, escada ou corda; ou então, dando-se um pulo ou voando. Em seguida, deve-se cavar as bordas do buraco e sair dele, para olhar em volta e ver um lugar belo e maravilhoso. O primeiro motivo que costumo apresentar aos meus alunos para que visitem *Lanikeha* é o encontro com seus animais de poder.

Um animal de poder é um *akua* sob a forma de animal, um ser espiritual que pode ensiná-lo e ajudá-lo nas suas viagens por diversos sonhos. Do jeito que o meu tio havaiano me ensinou, descobri que havia recebido dois conjuntos de sete animais de poder, um para o mar e outro para a terra. Cada um deles tinha o nome e o poder de um dos princípios, como indicado a seguir:

Nome	Mar	Terra
Ike	Golfinho	Ave terrestre
Kala	Lula	Ave marinha
Makia	Tubarão	Lagarto
Manawa	Tartaruga	Rato
Aloha	Peixe	Porco
Mana	Baleia	Morcego
Pono	Enguia	Cão

Não foi nenhuma surpresa saber que maioria dos meus alunos ocidentais do continente, encontraram dificuldades em estabelecer laços fortes com alguns desses animais, por essa razão modifiquei a lista para adequá-la à cultura dos modernos ***xamãs*** urbanos, com se segue:

Nome	Poder	Animal
Ike	Consciência	Golfinho
Kala	Liberdade	Ave
Makia	Foco	Gato
Manawa	Persistência	Boi (ou búfalo)
Aloha	Amor	Cavalo
Mana	Confiança	Urso
Pono	Sabedoria	Lobo (ou Cão/raposa/coiote)

É claro, podem ser acrescentados ou trocados animais, para se adequar ao gosto pessoal de cada um.

Ao se chegar ao Mundo Superior, um bom lugar para se encontrar os animais de poder é numa campina (um lago para os golfinhos) ou numa ilha. Nesse sistema, você assume a mesma forma do animal de poder e faz amizade com ele.

Você sempre deverá terminar a viagem voltando para o seu jardim por meio de um buraco no céu, e depois voltando para a consciência do mundo físico. A única razão para se fazer isso, e é

uma boa razão, é estabelecer um padrão, um hábito para o seu *Ku*, o que facilitará as viagens futuras e também reforçará a estabilidade do seu jardim.

Se por qualquer motivo você voltar à consciência física sem fazer isso, não se preocupe, não é tão grave.

Na próxima viagem, volte pelo caminho habitual, se puder.

A Jornada visionária a Milu

Atualmente existe certa confusão sobre o que é uma jornada visionária, e como realizá-la. Parte da confusão provém do fato de que existem dois tipos de jornadas visionárias.

Em cert1as culturas há um tipo que geralmente é realizado por todos os homens jovens de uma tribo, quando chegam a certa idade, para que descubram o propósito divino de sua vida. Há outro tipo, com o uso diferente da visão (olhar interior), geralmente realizado por um ***xamã*** ou equivalente.

Outro aspecto da confusão provém das técnicas tradicionais usadas para essas visões, que se tornaram limitadas em função das novas tecnologias.

Nas culturas tradicionais geralmente eram os homens jovens que realizavam jornadas visionárias, não porque uma mulher não pudesse realizá-las, mas porque isso não fazia parte do seu papel. Mesmo entre os homens, ter visões era algo que não fazia parte da vida normal, e muitas vezes os papéis culturais eram muito rígidos.

Era preciso adotarem-se medidas excepcionais para ajudar os homens a romperem os limites do pensamento normal, a fim de receberem uma revelação especial dos deuses ou do Grande Espírito. Entre as medidas utilizadas podemos mencionar a privação extrema (ser enviado à selva, longe da sociedade, com pouca comida e por um período bastante longo), o isolamento extremo (ser amarrado a um cobertor e atirado num buraco profundo por três dias), a ingestão de drogas (como peiote e outras).

Qualquer psiquiatra poderia lhe explicar que cada uma dessas práticas tende a produzir alucinações, que seriam as visões buscadas por essas pessoas. Apesar de extraordinárias, as visões em si ainda eram baseadas nos elementos culturais armazenados na memória dos homens.

Por outro lado, a jornada visionária do ***xamã*** foi se tornando cada vez mais fácil à medida que ele foi adquirindo experiência no mundo espiritual, até finalmente conseguir realizá-la sem passar pelas privações extremas, o isolamento ou as drogas.

Mesmo que em algumas culturas faça parte da tradição o ***xamã*** jejuar, permanecer numa caverna ou ingerir uma droga para realizar uma jornada visionária, não são mais necessárias as medidas extremas usadas para uma visão inicial. E no caso, também a sua utilização era diferente.

Em vez de buscar uma visão fora de si, ele utilizava sua própria visão interior para buscar o poder da cura. Às vezes ele fazia isso por conta própria, para adquirir o poder de curar uma doença

ou uma condição específica, e às vezes o fazia para interceder por alguém, procurando um poder que a pessoa perdeu, ou, em termos metafóricos, um poder que lhe foi roubado por algum espírito.

Muitas vezes o poder assume a forma de um objeto mágico que o ***xamã*** traz de volta e transfere simbolicamente a um objeto físico equivalente, que ele guarda, ou dá à pessoa que precisa dele.

Apesar do que muitas pessoas pensam, o ***xamã*** usava a jornada visionária só muito raramente. Antes de usá-la, ele tentava realizar a cura com meios mais simples, como a intuição, a psicologia e os placebos. Depois, usava a imposição das mãos ou outro ritual qualquer, e finalmente, se nenhuma outra coisa funcionasse, realizava a jornada xamânica visionária.

Os ***xamãs*** urbanos que realizam uma jornada xamânica visionária atualmente não necessitam de muitos preparativos ou condições especiais, porque somos parte de uma sociedade única, que já nos preparou muito bem, mesmo sem ter consciência disso. O ambiente natural não é um aspecto essencial da jornada visionária, e um alto grau de isolamento também não. A jornada visionária não depende de condições externas, porque ela acontece na nossa mente, que já passou por muito treinamento.

Num *workshop* em Nova York, vinte pessoas realizaram uma jornada visionária num edifício localizado num bairro movimentado. Era verão, e as janelas estavam abertas. Durante a jornada o ambiente foi invadido pelo som das sirenes de veículos da polícia e dos bombeiros que passavam pela rua, do lado de fora do recinto, mas *nenhum dos participantes ouviu nada*.

Ao ler obras de grandes escritores, como Charles Dickens e Jane Auster, já está se treinando para ser um ***xamã***. O rádio, a TV e o cinema também ajudam a reforçar essas habilidades.

O desenvolvimento da visão interna intencional levou muito tempo para acontecer nas sociedades tradicionais, porque não foi reforçada pela sociedade como um todo. Gente excepcional, como poetas, contadores de histórias e ***xamãs*** pareciam estar usando a magia quando evocavam visões na imaginação desperta dos ouvintes das suas lendas, contos de fadas e experiências interiores. Sem esse imaginário, a maioria das pessoas mantém a atenção no mundo externo, com sua relativa monotonia, dia após dia, ano após ano. Até mesmo aprendizes de poetas, contadores de histórias e ***xamãs***, que passavam grande parte do seu tempo ouvindo e recordando, estavam limitados às memórias dos seus mestres.

Atualmente temos a capacidade de ler, uma habilidade muito rara na história da humanidade, o que nos treina a concentração da atenção e evocação de experiências internas nossas, próprias, quando quisermos. E, por meio dos livros e revistas, temos acesso à maioria dos grandes contadores de histórias da humanidade.

Além disso, já armazenamos na memória um tesouro incrivelmente rico de experiências humanas e de imaginação por meio do rádio, da TV e dos filmes. Não menospreze isso tudo, achando que não é importante. Costumo dizer aos meus alunos que é por causa desse conhecimento todo que é possível começar imediatamente a aplicar as habilidades xamânicas que ensino. Por causa disso tudo, você já realizou grande parte do trabalho.

No xamanismo havaiano, *Milu*, o Mundo Inferior, é um lugar de desafios, onde os obstáculos ou dificuldades sob a forma de monstros, magia e elementos naturais colocam-se entre você e aquilo que você procura. A jornada consiste em passar por eles, alcançar seu objetivo (geralmente um objeto de poder de algum tipo) e trazê-lo de volta. A jornada a *Milu* não é realizada para algum tipo de entendimento. Este você pode adquirir no jardim. Ela é feita para mudar as estruturas conceituais fundamentais que estão no caminho da cura, representadas pelos desafios. À medida que vencemos cada desafio, como uma experiência sensorial plena, modificamos sua estrutura como fator inibidor. Estou enfatizando a expressão "*experiência sensorial plena*", pois só quando a experiência interior for o mais "real" possível, ela será plenamente efetiva.

Em algumas tradições xamânicas guerreiras, quando você está no Mundo Inferior e encontra animais que arreganham os dentes para você, deve voltar e tentar novamente em outra ocasião. Na tradição do aventureiro não agimos dessa forma. Caso encontre um animal arreganhando os dentes, sorria para ele. Se isso não funcionar, e nada mais funcionar, deixe-o devorá-lo, transforme-se, e saia pelo outro lado, prosseguindo na jornada.

Até mesmo o Mundo Interior é seu sonho, e você é um tecelão de sonhos. Não deixe nada impedi-lo de prosseguir na sua jornada.

Minha tradição ensina que existem sete desafios básicos em *Milu*, alguns dos quais podem ou não estar presentes numa jornada em particular. Cada desafio é o oposto do poder positivo equivalente de um princípio. Eles são: ***pouli*** (ignorância), ***haiki*** (limitação), ***hokai*** (confusão), ***napa*** (procrastinação), ***inaina*** (raiva), ***weli*** (medo), e ***kanalua*** (dúvida). Entra-se em *Milu* por um buraco no solo e geralmente o ***xamã*** é acompanhado por um animal de poder.

Como no caso de *Bali Hai*, eu acho que a experiência é melhor apresentada sob a forma de uma jornada concreta de um aluno.

O processo é o mesmo usado para o Jardim e para Bali Hai:

> "Fechei os olhos e respirei fundo várias vezes, carregando-me de energia para a jornada. Então fui para o meu jardim e procurei pelo buraco no solo que seria a entrada a *Milu*.
>
> "Eu sabia que deveria ser um redemoinho, uma toca de jabuti, uma gruta ou um buraco na base de uma árvore, e foi isso que eu procurei inicialmente, mas o que encontrei foi um buraco de um metro de diâmetro cercado de pedras, como uma fonte em miniatura. Chamei um animal de poder para vir comigo, e de repente meu falcão apareceu à minha direita. Nós nos tornamos menores e saltamos para dentro do buraco.
>
> "Depois de uma longa queda, de repente saímos do buraco voando e pousamos num caminho que levava a um tipo estranho de floresta, como aquelas encantadas que aparecem nos filmes de Disney. Eu sabia que o caminho me levaria ao objeto de poder que eu procurava, por essa razão comecei a caminhar com o falcão sentado no meu braço direito. A floresta foi ficando cada vez mais escura, até ficar totalmente negra, e eu não consegui ver mais nada. Antes que eu pudesse pensar em fazer alguma coisa, meu falcão gritou, e uma luz saiu do seu bico. Então eu também gritei, e entre nós dois tudo ficou iluminado.
>
> "Continuamos a caminhar mais um pouco, e de repente toda uma massa de árvores e galhos caiu à nossa frente, bloqueando totalmente o caminho. Era um monte tão espesso que não conseguimos contorná-lo, nem passar por cima dele, por tudo isso nos tornamos cada vez menores e passamos pelo meio de ramos e gravetos, e depois quando chegamos do outro lado nos tornamos grandes de novo. Em seguida, chegamos a um

local em que o caminho se bifurcava em várias direções, e eu não sabia mais para onde ir. O falcão também não.

Tentei jogar uma vareta no chão para que me indicasse qual caminho tomar, mas ela ficou girando sem direção. Finalmente, a solução chegou em forma de uma voz dizendo que nenhum dos caminhos funcionaria, então me dirigi ao mais próximo do centro e continuei andando.

"O obstáculo ou desafio seguinte, foi uma ponte que passava sobre uma grande ravina, mas ela só ia até a metade, pois os construtores haviam saído para almoçar e não haviam retornado. As ferramentas ainda estavam por ali, espalhadas pelo chão. Fiz um pedaço de corda com uma fibra da casca de uma árvore e segurei uma das pontas, enquanto o falcão a levava para o outro lado e a amarrava a uma grande árvore (nem sei como ele fez isso). Então fiz mais corda, e com alguns galhos completamos a ponte e a atravessamos.

"Mais tarde eu achei que o falcão poderia ter me levado para o outro lado voando, mas não pensei nisso naquele momento. Prosseguindo na caminhada pelo bosque chegamos a uma clareira onde fomos atacados por selvagens furiosos com lanças. O falcão voou para longe do alcance deles, e minha primeira reação foi colocar-me na posição de ataque do caratê, como se estivesse pronto para lutar, mas depois eu me lembrei que deveria agir como um aventureiro, se possível. Então me imaginei carregando uma bolsa cheia de pó de mico, que atirei no ar. No mesmo instante, todos os selvagens largaram suas lanças e se deitaram no chão, rindo feito doidos, e assim nós seguimos adiante.

"Ao atravessar outra clareira, um enorme urso cinzento veio em minha direção, fiquei parado, esperando que ele parasse também ou se transformasse em alguma outra coisa, mas, em vez disso, ele veio para cima de mim e me atacou com suas garras. O que me espantou foi que eu consegui ver nitidamente no meu corpo os cortes e o sangramento, e sentir a dor no meu braço quando ele me pegou. *Ei*, pensei, *isso não devia acontecer*. Ele me atacou novamente no peito e eu caí para trás, no chão. Agora eu realmente estava com medo. O urso estava em cima de mim e urrava, e eu até conseguia sentir o cheiro do ar que ele respirava, e sua saliva pingando no meu rosto. Quando eu já estava começando a entrar em pânico, vendo o urso inclinar sua cabeça para me morder, meu falcão passou voando e jogou alguma coisa na boca do urso com suas presas. Imediatamente, o urso fechou a boca, sorriu e sucumbiu. Enquanto eu fazia os curativos nos meus ferimentos, o falcão me disse que jogara um calmante na boca do urso. Quando a jornada terminou, eu entendi que deveria elaborar mais o meu medo.

"O último desafio foi uma pequena mesa, quase um altar, colocada perto de um rochedo no fim do caminho. Sobre a mesa havia dois belos ovos entalhados e pintados, como aqueles que os russos usavam para fazer obras de arte. Havia também um aviso que dizia: 'Pegue apenas um, mas pegue o certo'. Eu sorri, porque aquilo me parecia tão óbvio que tentei pegar o ovo da direita. Mas então pensei que, se aquilo parecia tão óbvio, poderia ser um truque. O ovo correto poderia ser o da esquerda. Perguntei ao falcão, mas ele ficou em silêncio, assim como os ovos quando perguntei a eles. Fiquei na dúvida e então perguntei ao altar, e tudo o que ele disse foi: ' *Quem está sonhando o sonho*? ' Finalmente entendi, rasguei o aviso no meio e peguei os dois ovos. Num deles havia uma lua, que representava o amor, e no outro um sol, que representava o poder.

"Levei-os de volta para o meu jardim, deixei-os de lado, agradeci ao meu falcão e enviei-o de volta a *Lanikeha*. Finalmente, voltei à minha consciência normal e coloquei simbolicamente uma forma espiritual dos ovos em cada metade do meu cérebro para me lembrar de usar o amor e o poder juntos".

Sétima Aventura

Mudança de Forma e Serviço Comunitário

Kino lau

(Muitos corpos ou alguém capaz de assumir outras formas)

A mudança de forma, às vezes chamada de transfiguração, é uma das coisas mais naturais e estranhas que os seres humanos podem fazer. Esses termos referem-se ao desenvolvimento extremo de um talento compartilhado por todos os seres humanos, o talento do *Kulike*, que quer dizer "ser como *Ku*". Em outras palavras, assumir as características ou o padrão de outro *Ku*, humano ou não. O desenvolvimento mínimo desse talento é a habilidade da mimese.

Muitos animais também possuem essa habilidade, o mimetismo, que implica na mudança de padrões, da aparência ou do comportamento, ampliando as possibilidades das características que já possuem.

Um tigre combina com seu entorno por causa da sua cor natural, mas um camaleão troca de cor para combinar com seu entorno. Isso é mimetismo ativo. Há insetos que se fingem de gravetos, peixes que fingem ser pedras, aves saudáveis que fingem estar com a asa quebrada, e chimpanzés que agem como seres humanos. Também há seres humanos que agem como animais, aves, peixes e insetos. Uma vez li numa revista que o humorista Zero Mostel supostamente se transformou num rinoceronte e passeou pelo palco, sem usar nenhuma fantasia. O repórter da revista disse que não foi Zero Mostel que passeou pelo palco, mas um rinoceronte de verdade. No cinema, um ator assumiu o papel de uma ave no filme *Birdy*, e até Don Knotts já representou uma vez o papel de um peixe. Numa peça de teatro chamada *A Metamorfose*, o bailarino Mikhail Baryshnikov fez um excelente trabalho representando um besouro. Não há quase nada no Universo conhecido que os seres humanos ainda não tentaram imitar.

As pessoas podem imitar qualquer coisa, com maior ou menor habilidade. Provavelmente esse é o segredo da nossa incrível capacidade de aprendizado, e isso é tão natural que muitas pessoas nem mesmo percebem que estão agindo dessa forma. Tenho um amigo de Nova Jersey que viveu por alguns anos no Novo México e ainda fala com o sotaque de Nova Jersey, mas quando volta para a casa sua família diz que ele fala como se fosse do Sudoeste.

Certa vez fiz uma viagem de ônibus e me sentei ao lado de uma mulher do Canadá durante muitas horas. Depois de uma hora e meia de conversa ela me disse, com um sotaque canadense-britânico, que eu falava com mais clareza do que qualquer outro americano que ela já encontrara. Agradeci-lhe o elogio, usando o mesmo sotaque dela, e só depois percebi que começara a imitar o seu jeito de falar.

Uma amiga minha, loira de olhos azuis, muito bonita, estava saindo com um homem negro durante certo período da sua vida, e passava muito tempo com os amigos dele no bairro em que ele morava. Um dia, sentados à mesa de um restaurante num bairro negro, eles viram entrar um grupo de pessoas brancas. Quando um amigo negro dessa mulher lhe chamou a atenção apontando-os e mostrando como eram engraçados, ela percebeu que inconscientemente assumira os padrões de linguagem e comportamento dos negros, em tal extensão, que seus amigos negros nem a consideravam mais uma branca.

A imitação pode ser inconsciente ou com o propósito de aprender algo que outra pessoa consegue fazer, ou com o propósito de se misturar ao seu ambiente social ou físico, e a um passo do propósito de influenciar os outros e obter poder. Essa foi a inovação xamânica, e o seu primeiro estágio é chamado representação.

Toda nossa indústria da representação provém de uma tradição xamânica. A maquiagem, os figurinos, a cenografia, as trilhas musicais e até os efeitos especiais foram inventados pelos ***xamãs***. Tudo isso era e ainda é usado para influenciar uma plateia, mas a ideia xamânica foi mais longe do que isso. Em muitas sociedades tradicionais os ***xamãs*** representavam papéis de deuses, demônios, heróis, vilões e animais, não só para ensinar e entreter, mas para influenciar as pessoas por meio da magia.

Em tribos tradicionais de índios americanos, um ***xamã*** do Sudoeste árido pode ter vestido a plumagem do pássaro do trovão e dançado uma dança especial, a fim de atrair a chuva para o seu povo. Por outro lado, um ***xamã*** das planícies pode ter colocado chifres na cabeça, vestido um couro de búfalo e realizado um ritual para localizar ou atrair os rebanhos para seu povo. Na África eu vi ***xamãs*** representarem papéis arquetípicos de deuses e animais para eliminar os maus espíritos e realizar curas.

Nosso condicionamento moderno nos faz duvidar da ideia de que o comportamento de uma pessoa, vestida de acordo ou não, acreditando plenamente ou não, possa influenciar o seu ambiente. É uma atitude válida, se você aceita as ideias do primeiro nível, de que a realidade está fora de nós, de que tudo está separado e a energia atua de acordo com leis próprias.

Mas se você aceitar as ideias xamânicas do segundo nível, de que o mundo é o que você pensa que ele é, que tudo está interligado, e que a energia flui para onde vai a atenção, então é claro que o comportamento de uma pessoa pode influenciar o ambiente. O único fator limitador é o grau de crença, de interligação e de energia de alguém.

Os ***xamãs*** se especializaram no sentido de aumentar as quantidades de cada um desses fatores. Neste capítulo trataremos principalmente do aumento do grau de interligação.

Mas vamos primeiro falar um pouco sobre o *Kulike*, a arte de mudar de forma. É uma ideia antiga, que nunca cessou de fascinar os seres humanos. É claro que se acredita que os deuses tenham essa habilidade. Zeus transformou-se num touro para conquistar a Europa; Odin numa serpente e numa águia para obter o dom da inspiração; e Pele tornou-se uma bela mulher para seduzir o cacique Lohiau. Na nossa literatura moderna esse poder é conferido a certos seres humanos como uma maldição ou uma benção. Assim, por exemplo, o conde Drácula transforma-

se num morcego vampiro, o dr. Jekyll no Mr. Hyde, um cientista que se transforma no Incrível Hulk, e Billy Barson no Capitão Marvel, só para citar alguns.

Os ***xamãs*** também possuem esse poder. Há muitas lendas sobre ***xamãs*** que se transformam em animais, com os mais diversos objetivos, e no Havaí supunha-se que essa habilidade incluísse a transformação em pedras e cordas. Um país africano no qual morei por algum tempo, tinha um presidente com a fama de ser um ***xamã*** que visitava as áreas ao norte sob a forma de um antílope.

Sem dúvida muitas dessas lendas são de experiências no *Po* (o mundo interior) mais do que no *Ao* (o mundo externo), mas não necessariamente todas elas. Pense um pouco. Se tudo estivesse transmitindo o próprio padrão e se você pudesse copiar e retransmitir o mesmo padrão, então você assumiria a aparência e as características da coisa que estivesse copiando.

Isso é teoricamente possível, dentro do sistema que estamos estudando, e muitos ***xamãs*** acreditam que pode ser feito. Se fosse uma extensão do talento que estamos discutindo aqui, e que pudesse efetivamente ser desenvolvido, dependeria muito da capacidade de concentração de cada um. Não é muito diferente da intenção de certos místicos, que meditam sobre Deus para se tornarem unos com Ele.

Vou deixá-los pensando sobre isso.

Grokking[26]

O que mais nos interessa agora é o uso do *Kulike* em objetivos práticos de cura.

Podemos definir quatro estágios diferentes de *Kulike*:

1. Copiar: adotar padrões do seu entorno inconscientemente.
2. Imitar: adotar padrões do seu entorno conscientemente para a segurança e o desenvolvimento pessoal.
3. Representar papéis: adotar padrões do seu entorno ou da sua mente conscientemente para influenciar outras pessoas.
4. Tornar-se: adotar padrões do seu entorno ou da sua mente conscientemente para modificar o que você é (como na mística).

Para os nossos objetivos, pretendemos encontrar uma posição em algum lugar entre o item **3** e **4**, e adotá-la. Quer dizer, pretendemos adotar tão bem o padrão de uma coisa a ponto de nos imaginarmos como sendo essa coisa, e ter uma ressonância tão forte com ela que a mudança do nosso comportamento provocará uma mudança no comportamento dela.

Ao mesmo tempo, guardaremos na memória nosso comportamento original para voltarmos a ele quando quisermos. O termo que escolhi para definir essa posição tão delicada é ***grokking***, E uma palavra do livro "*Estranho numa Terra Estranha*", de Robert Heinlein, no qual o herói possui

---

[26] **Nota da Tradução**: Grokking é um termo sem equivalente em português. Foi cunhado por R. Heinlein em seu livro "*Estranho numa Terra Estranha*", de 1961, e significa compartilhar a mesma realidade ou linha de pensamento com outra entidade física ou conceitual, ou então, entender de forma tão intuitiva e profunda, aponto de se fundir, como observador, ao objeto observado.

a habilidade de fundir-se com o padrão de algo, conhecê-lo por dentro e mudá-lo a partir do seu interior com uma intenção predeterminada.

O *grokking* inclui a habilidade de guardar na memória o padrão original e o propósito da ação. Também chamo isso de "manter um por cento de ***xamã***". Significa reter no mínimo um por cento (uma metáfora arbitrária) da nossa autoconsciência, não importa quão profundamente penetremos no processo de *grokking*.

Nosso objetivo no *grokking* é produzir cura e harmonia. Se você o usasse numa árvore doente, a cem por cento, simplesmente se sentiria a própria árvore e esqueceria de realizar qualquer cura. Entretanto, não se transformaria numa árvore.

Na maior parte do tempo você apenas se agarraria à sua autoconsciência original sem ter realizado nada, ou então adormeceria e acordaria bem mais tarde. Uma mudança completa de padrões requer uma habilidade aplicada conscientemente, num nível que a maioria dos seres humanos talvez nunca alcance.

O processo de *grokking* é muito simples,

1. Feche os olhos
2. Energize-se
3. Entre num corpo espiritual
4. Faça a fusão com o objeto do *grokking*
5. Verifique a viabilidade da ação
6. Mude o seu comportamento
7. Desfaça o *grokking* emergindo com seu corpo espiritual e retornando ao seu corpo físico

Aqui eu sugeri que você feche os olhos para não se deixar levar pelas distrações em seu ambiente imediato, mas você também poderá aprender a fazer o *grokking* com os olhos abertos.

Poderá realizar a energização usando a luz do amor, da Quinta Aventura, acompanhada da respiração profunda. Entrar num corpo espiritual é como entrar num corpo de sonho, mas o corpo espiritual aproxima-se mais de uma bola de pura luz ou energia, sem contornos, que você cria com sua imaginação. Para entrar nela, apenas imagine que em vez de um corpo físico você possui um corpo de energia sem forma determinada.

Como sempre, sentir é mais importante do que enxergar. Fica mais fácil entrar e sair do *grokking* à vontade, quando você usa o corpo espiritual. Você consegue realizar a fusão, imaginando que seu corpo espiritual está se fundindo com o padrão espiritual, mental, emocional e/ou físico do objeto do *grokking*, e novamente o sentimento é o fator mais importante, porque você quer saber como é a sensação de ser aquele seu objeto de *grokking*.

Essa é a parte mais importante, pois o seu sucesso depende de um tipo de amor incondicional. O grau de fusão acaba se limitando por causa das atitudes negativas que você possa ter em relação ao objeto do *grokking*. Quanto mais medo, raiva ou crítica você sentir em relação a ele, tanto mais separado vai se sentir e menos *grokking* conseguirá realizar. Isso também vai se traduzir em menos influência.

Quando tiver realizado a fusão, verifique a viabilidade da ação tentando sentir se está correto ir adiante e realizar a mudança. Isso não tem nada a ver com o medo de errar. Se o processo de *grokking* estiver bom, essa verificação é simplesmente uma tomada de conhecimento para saber se está certa ou não a realização de algo. Depois que você se fundiu no maior grau possível, retendo um pouco da autoconsciência, mude o seu comportamento assumindo o do objeto do *grokking*, de acordo com a sua intenção de cura.

Na maior parte do tempo isso acontecerá na sua imaginação, mas algumas pessoas são capazes de envolver o corpo físico na mudança sem perder a sensação de ser o objeto do *grokking*. Finalmente, separe-se dele imaginando-se de volta ao corpo espiritual, e depois ao corpo físico. As seções seguintes vão tratar do *grokking* com a finalidade da cura e do seu desenvolvimento pessoal como ***xamã*** urbano.

Vamos falar do assunto trabalhando com os sete elementos da Terra: água, pedra, fogo, vento, plantas, animais e seres humanos.

O Processo do *Grokking* com a Água

Geralmente os ***xamãs*** realizam o processo de *grokking* para chamar chuva, mas ele também pode ser realizado com outras finalidades.

Uma vez eu estava no continente e recebi um chamado de Kauai pedindo a nossos ***xamãs*** que ajudassem a deter uma onda gigante que se dirigia às ilhas do Havaí, vinda do Alaska. Ela estava sendo monitorada por satélites, e se sabia exatamente quando chegaria. Em Kauai foram realizadas operações de evacuação, e os sistemas de emergência estavam de prontidão.

Alguns de nós realizamos o processo do *grokking* com a onda, e assim como ela, decidimos torná-la mais plana e dissipar a sua energia lateralmente. Pessoas curiosas gostam de estar nos lugares em que ocorrem os desastres, e estavam na praia no momento em que supostamente a onda devia chegar. Elas relataram que a onda recuou, o que é comum nesses casos, e depois se desfez suavemente na praia como se nada estivesse acontecendo. No dia seguinte, as manchetes dos jornais diziam: "A onda gigante que não aconteceu".

E uma boa ocasião para se esclarecer algumas dúvidas a respeito do *grokking* e do xamanismo. Primeiro, aqueles dentre nós que trabalharam na onda não exerceram nenhum controle sobre a natureza. Segundo, o *grokking* não foi o único processo utilizado. E, terceiro, não neutralizamos a onda sozinhos.

A natureza só pode ser influenciada a fazer o que faria de qualquer modo, ela não pode ser controlada. Isso está de acordo com o **sexto princípio**[27]. Em qualquer atividade da natureza há sempre processos em curso, que podem ser atuais, potenciais ou improváveis.

Os ***xamãs*** trabalham com processos atuais e potenciais, deixando os processos improváveis de lado, porque requerem mais energia do que valeria a pena gastar. No exemplo da onda gigante,

[27] ***6º Princípio: Todo poder vem de dentro*** (N.R.)

dissipar a energia lateralmente foi algo potencial, inerente à água e a essa onda em particular, assim como foi a formação de outra onda vinda de uma direção diferente, para cancelar os efeitos da primeira. Mas suspender sua trajetória ou fazê-la recuar eram coisas tão improváveis em termos de comportamento da água e demanda de energia, que nem foram consideradas.

Quanto à segunda consideração, podemos dizer que o *grokking* é apenas uma das técnicas do repertório do ***xamã***. Nem todos os ***xamãs*** a utilizam ou adquirem a habilidade necessária para utilizá-la. Por essa razão, ao lidarem com a onda gigante, alguns ***xamãs*** usaram a intuição para conversar com a onda, e outros trabalharam com o sonho. Os ***xamãs*** usam as técnicas que consideram eficazes para uma determinada situação, o que nos lembra o **sétimo princípio**[28].

Quanto à terceira consideração, um ***xamã*** seria muito louco de acreditar que poderia mudar qualquer evento ou condição, não só por causa do poder inato em tudo, mas também pela influência dos pensamentos de outras pessoas, ***xamãs*** ou não. Por exemplo, na experiência de Kauai havia tanta gente rezando, esperando e desejando que a onda gigante não provocasse danos, que todos os ***xamãs*** apenas precisaram concentrar e direcionar toda essa energia positiva. Por outro lado, se por algum motivo muitas pessoas quisessem, precisassem, esperassem ou temessem essa onda gigante, os ***xamãs***, por mais poderosos que fossem, teriam tido pouca influência sobre ela.

Anos atrás, o Estado do Texas (e áreas vizinhas) sofreram uma grave seca de longa duração. Recebemos diversos pedidos de ajuda, mas nada do que fizemos fez diferença, porque os potenciais para a seca eram muito maiores do que os potenciais para o fim da seca. Finalmente, uma de nossas ***xamãs*** do sul do Texas parou de tentar trabalhar no Estado inteiro e, em vez disso, concentrou-se no seu pequeno vale.

Ela trabalhou intensamente por toda uma noite, junto com o marido (que foi muito tolerante ao acompanhá-la) e o dia seguinte foi o primeiro dos três dias de chuva abundante no seu vale, mas não no resto do Estado.

Por mais estranho que pareça, os seres humanos podem influenciar a chuva. Não só para atraí-la, mas também para mantê-la afastada. E não há necessidade de um trabalho xamânico para isso.

Na cidade de Pasadena, na Califórnia, foi realizada uma parada tradicional para comemorar a temporada de jogos de futebol e um jogo no mês de janeiro, pela primeira vez nessa data depois de quase cem anos. Apesar de ser o meio da estação chuvosa da região, eu sabia que nos anos anteriores só chovera duas vezes no dia da parada. Eu mesmo vi chover canivetes na véspera do Ano-Novo, o sol brilhar forte e claro no primeiro dia do ano, e chover canivetes de novo no dia 2 de janeiro. Acho que isso é provocado pelas energias combinadas dos construtores de carros alegóricos, dos visitantes, dos espectadores e da câmara de comércio.

Quando as energias potenciais estão corretas, o *grokking* dos ***xamãs*** pode realizar o que parece ser milagre, mas que é apenas a sábia utilização dos recursos disponíveis e dos padrões naturais. A chuva pode ser trazida às áreas assoladas pela seca ou afastada das áreas inundadas, o

---

[28] ***7º Princípio: A eficácia é a medida da verdade*** (N.R.)

padrão das ondas do mar pode ser alterado, as manchas de óleo podem ser dissipadas e a poluição neutralizada ou afastada.

As possibilidades estão totalmente abertas, mas algumas mudanças necessitam de muitos ***xamãs*** atuando em conjunto, em sintonia.

A Prática

— O Processo do Grokking com a Água

De acordo com o processo já apresentado, realize o *grokking* com a água tornando-se primeiro o próprio espírito da água, e depois a água específica que você quer influenciar. No caso de uma seca, o que funciona bem é tornar-se o espírito da água na área assolada pela seca e chamar a água para si, transformando-se nessa água à medida que ela vai se acumulando, até você ficar pesado e denso o suficiente para produzir chuva.
Você pode também realizar o *grokking* com o objetivo de aprender o que a água tem a lhe dizer sobre fluxo e adaptação.

O Processo do *Grokking* com Pedras

Alguns dos meus alunos têm dificuldade em realizar o processo do *grokking* com pedras, porque elas parecem sólidas demais. Eu acho que muitas vezes eles tentam fundir seu corpo físico com elas, em vez de fundir seus espíritos, e, é claro, isso lhes parece sufocante e rígido, quando não impossível. Eu costumo lembrá-los de que a pedra é viva, e de que sua forma é apenas um padrão de energia.

O objetivo não é mover o corpo para dentro da pedra, mas deixar que o corpo energético assuma o padrão energético da pedra. Isso parece funcionar melhor,

Tudo está interligado. Os fenômenos naturais da Terra não ocorrem independentemente da humanidade. A natureza realiza seu trabalho sozinha, com ou sem a presença de seres humanos, mas quando estes estão presentes sempre fazem parte de todos os processos da natureza.

O intercâmbio provém da energia das emoções humanas. Essas emoções, positivas ou negativas, não causam os fenômenos naturais, mas podem desencadeá-los ou retardá-los, amplificá-los ou reduzi-los, e atraí-los ou afastá-los. Quando um ser humano é afetado, certamente há um ser humano envolvido. Por causa dessa relação, quando um ***xamã*** muda um evento natural, ele também está mudando as emoções humanas envolvidas no evento. Esse tipo de cura indireta muitas vezes é mais fácil de realizar e mais eficaz do que tentar trabalhar com os próprios seres humanos, especialmente num grupo como o de um vilarejo, cidade ou região.

Os terremotos são um objeto de estudo bastante interessante. Em áreas habitadas por seres humanos eles estão diretamente relacionados a pressões sociais. Quando há muita pressão social numa área propensa a terremotos, qualquer mudança súbita na sociedade ou no meio ambiente pode desencadear um terremoto, mesmo se a mudança for positiva.

Mantendo uma antiga tradição de que um terremoto sempre previa a morte de um imperador, a China sofreu terremotos devastadores no verão anterior à morte de Mao-Tse-Tung. Quando o xá do Irã foi deposto, dando um fim a um regime muito opressor, o país também foi acometido por terremotos devastadores. Na noite em que a rainha do Havaí, Liliuokalani, foi deposta, a cidade de Honolulu foi sacudida por um estranho terremoto. Na Armênia ocorreu um terrível terremoto no momento exato em que o primeiro ministro soviético discursava na ONU, falando de mudanças sociais. E, em 1987, depois de um verão muito seco, um outono de grandes incêndios florestais e um inverno precoce de nevascas nas estradas, Los Angeles foi vítima de um forte terremoto. Talvez no futuro engenheiros sociais serão capazes de prever terremotos com mais precisão do que qualquer outro grupo profissional.

Como ***xamãs***, podemos trabalhar para aliviar a pressão em áreas instáveis antes de um terremoto, e podemos aliviar a pressão depois dele, a fim de reduzir os efeitos dos choques posteriores. Para fazer isso com o *grokking* devemos entrar no espírito da pedra, fundir-nos com o leito de rocha sob uma locação específica, relaxar suavemente e nos acalmar.

As erupções vulcânicas podem ser trabalhadas de forma semelhante. Ao nos fundirmos com a lava derretida poderemos mudar a direção do seu fluxo, torná-lo mais lento, esfriá-lo e solidificá-lo.

Aliás, falando nisso, não trabalhamos inicialmente com a erupção relativamente pacífica do Kilauea na grande ilha do Havaí, porque além de destruir e ameaçar algumas estradas, casas e edifícios que se encontravam no caminho do fluxo da lava, que já era conhecido, e produzir um pouco de "*vog*" (fumaça vulcânica), o seu único efeito foi o aumento do tamanho da ilha.

Como elemento "pedra" podemos incluir qualquer material considerado sólido e inanimado — como metal, plástico, madeira cortada e vidro —, mesmo quando são componentes de uma máquina. Realizando o *grokking* e mudando o padrão a fim de obter uma maior harmonia, consegui bons resultados de cura com motores e computadores.

A Prática

— O Processo do *Grokking* com Pedras

Realize o *grokking* em algumas das áreas fisicamente instáveis do mundo, como Beijing, Tóquio, Los Angeles, São Francisco, a cidade do México, Cairo e Teerã, e alivie a pressão por baixo delas.
Realize o *grokking* com um objeto (talvez uma escultura), uma ferramenta ou uma máquina, é tente curá-la ou então aprender com ela.
O processo com as pedras pode ensinar ao seu *Ku* a natureza da força e da estabilidade, e ajudá-lo a aprender mais sobre geologia e cristais.

O Processo do *Grokking* com o Fogo

A natureza tem suas razões para produzir incêndios. Elas podem ser: recuperar o solo por meio dos nutrientes contidos nas cinzas, dar condições de germinação a sementes que precisam

do calor para brotarem, ou eliminar a vegetação antiga para abrir espaço a plantas novas. Também servem para reduzir as populações de animais e alimentar animais necessitados. Na África eu vi aves de rapina e outros animais colocarem-se às margens de uma área ou floresta incendiada para pegar os animais menores que fugiam do fogo.

No entanto, os incêndios que ocorrem perto de habitações humanas, inclusive os de origem natural, são expressões da emoção humana, mesmo que sirvam a qualquer outro propósito. Geralmente, essa emoção é a raiva, mas nem sempre. O fogo que serve a um propósito na natureza, também serve a um propósito na vida humana.

Assim como dizemos que toda doença é uma tentativa do *Ku* de solucionar um problema com o qual o *Lono* não foi capaz de lidar, também podemos dizer que toda catástrofe é uma tentativa de solucionar um problema com que o *Lono* não conseguiu lidar.

Em Malibu, um viveiro de plantas na costa que esteve em operação por trinta anos, foi totalmente destruído durante um incêndio que deixou as casas dos vizinhos dos dois lados incólumes. Todos sentiram pena do proprietário, até que ele deu uma entrevista ao jornal local. Ele disse que havia muito tempo vinha planejando vender o lugar e mudar-se para o exterior, mas nunca conseguiu tomar a decisão de fazê-lo. Agora a decisão fora tomada no seu lugar, e com o dinheiro do seguro ele ia realizar o seu sonho.

Uma coisa curiosa sobre incêndios em áreas habitadas por seres humanos é que muitas vezes as labaredas saltam por cima de alguns edifícios ou passam longe deles, dirigindo-se a locais que se imaginava serem seguros. Uma explicação xamânica é que as emoções das pessoas envolvidas podem repelir ou atrair o fogo.

Também em Malibu, meu filho mais velho estava morando num *trailer* numa colina, no meio das montanhas, um lugar chamado *Decker Canyon*. Quando um incêndio irrompeu na área, eu recebi muitas ligações dando-me condolências por ter perdido meu filho, que não poderia ter sobrevivido a um incêndio como aquele. No entanto, eu me sintonizei com ele e soube que estava bem. Assim que liberaram as estradas de acesso fui até lá e descobri que o fogo subira a colina, chegara bem perto do *trailer*, passara por cima dele e descera a colina do outro lado, deixando a propriedade e todos os que estavam nela sãos e salvos e em segurança.

Os incêndios reagem ao pensamento e às emoções humanas, o que significa que quando um fogo se acalma, também se acalmam os pensamentos e emoções que o alimentam. O *grokking* é uma forma poderosa de se fazer isso.

Na Índia, entre os faquires (um grupo de pessoas que ganha a vida especializando-se em certas práticas de ioga) era comum pegar uma criança de sete anos de idade e colocá-la diante do fogo para que ela estabelecesse um contato com seu espírito. Dia após dia, a criança era colocada diante do fogo, pelo tempo que fosse necessário até que ela — talvez então já um jovem adulto — atingisse tal estado de ausência de medo e união com o fogo que conseguisse tocá-lo, caminhar e rolar sobre ele sem sofrer nenhum dano.

Felizmente, a maioria de nós não ganha a vida assim e, por esse motivo, não precisa realizar o *grokking* com o fogo a esse ponto, mas seria bom praticarmos um pouco para superarmos o medo dele.

Algumas pessoas têm uma boa relação com o fogo já na primeira vez em que tentam realizar o *grokking*, e se sentem excitados, acesos e com muita energia. Quando um grupo desse tipo trabalha em conjunto, a temperatura do recinto sobe.

O desafio desses "***xamãs***" naturais é manter-se suficientemente separados do fogo ao realizarem o trabalho de cura. Muitas vezes eles sentem essa experiência de serem o próprio fogo tão profundamente, que não querem se acalmar. Ao guiar as pessoas ao longo do seu primeiro processo de *grokking*, geralmente eu sugiro que, como fogo, eles fiquem quietos, tranquilos, cada vez menores, transformem-se em brasas, e depois em calor. Geralmente, isso funciona bem, mas às vezes alguém quer "humanizar" demais o fogo achando que esse processo está matando o fogo ou indo de encontro aos seus desejos.

Tenho de lembrá-lo que o fogo não é humano e sempre continua sendo ele mesmo, não importa que forma ou tamanho assuma. O fogo simplesmente é feliz em ser como é, e não se sente diminuído pela mudança. Se você estiver se perguntando como sei disso, eu respondo que já realizei muito *grokking* com o fogo.

As pessoas que têm as maiores dificuldades são as que tiveram experiências desagradáveis com o fogo no passado. No momento em que elas iniciam um processo de *grokking*, essas lembranças são estimuladas, o que pode produzir tanto medo e raiva que o processo fracassa. Uma solução seria mudar a reação a essas experiências, outra seria diferenciar fortemente o fogo atual de qualquer outro fogo, e outra ainda seria praticar até que o medo e a raiva não ocorram mais.

A Prática

— O Processo do *Grokking* com o Fogo

Realize o processo do *grokking* com um fogo que você esteja vendo, ou do qual esteja ouvindo nos noticiários. Sinta que é correto modificá-lo.
E já como fogo, interrompa sua trajetória, acalme-se, fique cada vez menor, transforme-se em brasas e em calor, sentindo-se bem como calor.
Abençoe o espírito do fogo e saia do *grokking*.
Realize o *grokking* com qualquer fogo e sinta sua energia, seu movimento, sua luz e seu calor.
Com seu um por cento de autoconsciência, diga ao seu *Ku* que se lembre desse padrão, então saia do *grokking*.
Em outros momentos, pratique a evocação dessas qualidades, quando quiser assumi-las.

O Processo do *Grokking* com o Vento

O vento é às vezes chamado de "mãe do clima" por causa do seu papel crítico na formação e na vivência do clima.

Ele possui tantas ligações importantes com nossas vidas (no mínimo a mais importante delas é o fato de que respiramos o ar que ele movimenta) que realizar o *grokking* com o vento é uma habilidade extremamente útil.

Uma das formas mais poderosas do vento é o furacão, que é um padrão de vento circulatório com velocidades de mais de 100 quilômetros por hora, na sua face exterior. Eles podem ser vistos por satélites e sua trajetória pode ser monitorada, mas sua duração é imprevisível. Uma das razões disso é sua forte reação às emoções humanas.

Há alguns anos meu grupo de ***xamãs*** foi solicitado a prestar ajuda no afastamento de um furacão no golfo do México, que se dirigia à costa do Texas. Nós nos sintonizamos com ele, sentimos que seria apropriado interferir e o guiamos de volta ao golfo. Essa sintonia para afastá-lo do Texas foi mostrada no noticiário noturno. Ficamos satisfeitos, até recebermos a notícia, no dia seguinte, de que o furacão havia devastado Luisiana! De onde veio isso? Nunca nos passou pela cabeça que isso poderia acontecer. Então, interferimos de novo e trabalhamos para puxá-lo para fora. Foi interessante observar os noticiários dos dias posteriores, enquanto o evento se desdobrava. Primeiro, o furacão teria se dirigido ao interior, depois ao exterior novamente. Finalmente, percebemos que não havíamos avaliado se nossa interferência seria ou não apropriada. Ao nos sintonizarmos com isso sentimos que havia um objetivo maior para o furacão na Luisiana, então desistimos de interferir, e a notícia seguinte foi de que ele chegou ali com muita força causando danos patrimoniais, mas sem perda de vidas. Eventualmente, ele se dissipou na extremidade norte do Estado.

Toda aquela região foi declarada uma área federal de calamidade. A atenção do governo dirigiu-se a um local que havia sido ignorado por muito tempo e encontrava-se em processo de estagnação. O dinheiro e as pessoas começaram a ir para lá, vidas foram transformadas, e criaram-se novas conexões. Por mais destruidor que tivesse sido o furacão naquele lugar, o seu propósito naquele momento foi bastante positivo. Na Luisiana foi uma experiência de cura, porque o furacão foi atraído por um desejo de mudança. Não era o caso do Texas, porque ali os fatores de atração foram o medo e a raiva.

Quando digo atração, quero dizê-lo literalmente. Quando você realiza um *grokking* com um furacão, consegue sentir uma espécie de atração magnética por um centro populacional, e às vezes é preciso um esforço para afastá-lo. No entanto, não precisa ficar preocupado com a sua interferência no destino dele. Se houver um propósito positivo para o furacão — ou para qualquer outro evento —, ele ocorrerá, não importa o que você fizer. Você até conseguirá postergá-lo, mas não conseguirá evitá-lo, a menos que seu trabalho xamânico vise obter uma solução melhor para o propósito do evento. Na maior parte dos casos você simplesmente não perceberá isso, até os fatos demonstrarem que não havia nada em que se devesse trabalhar.

Se alguém não quer a sua ajuda, você nem pensará em ajudá-lo.

Os tornados são bem parecidos com os furacões. Com um grande potencial destruidor, eles ocorrem naturalmente em certas áreas e períodos do ano, mesmo assim reagem bastante ao pensamento e à emoção dos seres humanos.

Assim como os incêndios, os tornados tendem a passar por cima de alguns lugares ou contorná-los, aparentemente buscando outros que se acreditava serem seguros. A experiência de se realizar o *grokking* com um tornado pode ser excitante, mas a excitação da destruição pode ser tão emocionante que será difícil lembrar-se de que a nossa verdadeira intenção é guiar o tornado para longe dali.

O processo de *grokking* pode ser usado para produzir vento, reduzi-lo ou desviá-lo. Também pode ser usado para fazer com que o vento afete outro elemento.

Novamente, na boa e velha Malibu tivemos uma vez um incêndio muito forte, que destruiu quarenta casas. O bairro inteiro corria perigo, e quase não chego em casa a tempo de ajudar minha família a jogar água no telhado, e nos telhados vizinhos também, para apagar algumas fagulhas que ameaçavam as casas cujos proprietários estavam ausentes. Um dos grandes problemas foi que morávamos num canyon, onde o fogo gerava um vento que atiçava as chamas, e a fumaça era tão espessa que os combatentes do fogo não conseguiam entrar no local para trabalhar.

Tão logo nossa situação mais imediata foi solucionada, subi ao telhado com meu filho mais velho, que eu treinara por algum tempo. Juntos, realizamos o *grokking* com o vento para acalmá-lo. As coisas foram dificultadas pelo padrão dominante naquele momento específico, mas depois que permanecemos por vinte minutos em focalização contínua, o vento se acalmou, a fumaça se dissipou, e o anel de fogo parou de se expandir. Então, os bombeiros conseguiram entrar e apagá-lo. Quero enfatizar que não havia nenhuma razão evidente para o vento parar naquela situação.

A Prática

— O Processo do *Grokking* com o Vento

Comece praticando na área em que você vive, realizando o *grokking* com o vento para sentir como ele se movimenta, e modifique seus movimentos e sua direção.
Preste atenção ao noticiário e realize o *grokking* com o vento para produzir a cura e a harmonia em situações que precisem delas.
Lembre-se de verificar se isso é apropriado.
Realize o *grokking* com o vento para sentir como é a leveza, a liberdade e o lazer, assim como a sensação de influenciar o movimento de outros seres.

O Processo do *Grokking* com as Plantas

Tenho uma amiga que faz o *grokking* com as plantas. Seu objetivo é induzir as plantas a florescer e dar frutos em um único dia, como o fazem alguns mestres da Índia. Não sei se ela alcançará esse objetivo, mas seu polegar já está até verde-esmeralda. Eu a vi plantando sementes frescas de abóbora, e dois dias depois as mudas já tinham dez centímetros de altura e folhas bem grandes.

Uma forma de trabalhar com as plantas é fazer o *grokking* com elas, saber qual é a sua condição ou suas necessidades, então desfazer o *grokking* e cuidar delas.

Se, ao fazer o *grokking*, você descobrir que a planta está com sede, você poderá desfazer o *grokking* e dar a ela um pouco de água. Ou então poderá, como planta, estender suas raízes para encontrar água ou evocar o espírito da chuva para vir ajudá-lo. Quanto às outras necessidades, você poderá estender suas folhas a fim de tomar mais sol, movimentar sua seiva para levar mais vida a diferentes partes do seu corpo de planta, e produzir novos brotos para se expandir.

As pessoas que trabalham em viveiros sabem que as plantas podem ficar estressadas por causa de um excesso ou uma escassez de mudanças no meio ambiente, assim como por causa de venenos e toxinas, e também que esse estresse provoca doenças e atrai insetos e fungos. Então, ao realizar o *grokking* com uma planta, às vezes a melhor coisa é ajudá-la a relaxar.

Mas se você quiser que ela cresça mais, supondo que ela está relativamente calma para iniciar o processo, a melhor coisa é deixá-la excitada. A excitação mexe com a energia, que mexe com a atividade, e que por seu lado mexe com o funcionamento de padrões naturais ou aprendidos — uma boa coisa para se lembrar, quando se trabalha com algum dos sete elementos.

Muitas pesquisas documentaram o fato de que as plantas são influenciadas pelos pensamentos e as emoções humanas. De uma forma mais simples, as plantas crescem melhor quando você as elogia, e retardam o crescimento quando você as critica. De uma forma mais complexa, com o tipo certo de sintonia elas poderão realizar milagres para você, e revelar-lhe incríveis segredos.

Dois homens que conseguiram estabelecer esse tipo de sintonia foram Luther Burbank e George Washington Carver.

Burbank trabalhava com a natureza para criar mais de mil plantas que nunca existiram antes, entre as quais, margaridas gigantes, batatas de melhor qualidade, nectarinas, cactos sem espinhos e madeiras de lei de crescimento rápido. O terremoto de 1906, que devastou São Francisco e destruiu sua cidade natal, Santa Rosa, deixou intacta sua enorme estufa de plantas, e o próprio Burbank atribuiu isso à sua harmoniosa conexão com a natureza. Apesar de ter admitido conversar com as suas plantas com amor e convencê-las a fazer o que ele queria, seu relacionamento com elas era muito mais profundo do que um simples contato intuitivo.

Não há dúvida de que ele estava realizando um *grokking* à sua maneira, ao passar por fileiras de milhares de plantas — mudas ou plantas já crescidas — e, sem reduzir a velocidade dos seus passos, separar aquelas que se desenvolveriam bem e as que não conseguiriam vingar. Um funcionário da fazenda, que sempre o seguia, disse que não conseguia ver nenhuma diferença entre as plantas, mesmo ao se aproximar delas, mas Burbank parecia ter um instinto tal, que bastava um simples olhar para diferenciá-las. O mais próximo que ele chegou de uma explicação para o fato, foi numa palestra chamada "*Como produzir novas frutas e flores*":

> "*Ouça uma a uma, com paciência, calma e reverência, as lições que a Mãe Natureza tem a lhe ensinar, trazendo à luz o que antes era um mistério, para que todos que quiserem aprender possam ver e saber. Ela só comunica suas verdades aos que são passivos e receptivos*".

George Washington Carver foi outro homem que fazia coisas incríveis com as plantas, principalmente o amendoim e a batata doce. Ele extraía centenas de produtos economicamente importantes das plantas com que trabalhava, não por meio de estudos científicos, análises ou experiências, mas pela comunicação profunda.

Quando perguntavam como ele realizava esses milagres, dizia que todas as plantas e seres vivos conversavam com ele, e que "*eu aprendi o que sei observando e amando tudo*". Grande parte do seu trabalho era feito num laboratório particular, no qual não era permitido o uso de livros, e onde ele passava horas comunicando-se com as plantas para saber o que eles tinham a lhe ensinar.

Pouco antes da sua morte, ao toca» uma flor, ele disse: "*Estou tocando o infinito. Por meio da flor eu converso com o infinito. E essa pequena voz silenciosa que chama as fadas*".

A Prática

— O Processo do *Grokking* com as Plantas

Realize o *grokking* com as plantas que estão ao redor da sua casa, para saber como elas pensam, sentem e experimentam a vida.
Se quiser ir mais longe, plante algumas sementes ou mudas e realize o *grokking* com elas à medida que vão crescendo, acrescentando suas próprias intenções, para que cresçam mais depressa ou tornem-se maiores.
Faça isso com as plantas que você sabe que precisam de ajuda, como árvores que sofrem com pragas ou árvores ameaçadas das florestas tropicais brasileiras.
Realize o *grokking* também para saber como são os ciclos de vida e morte, luz e escuridão, crescimento e reprodução, as fases da lua e do sol, o uso da energia e a transformação das plantas.
Tente realizar o *grokking* com as ervas e os remédios baseados nas plantas, mais pelas suas qualidades terapêuticas do que pelo fato de assumi-las em seu corpo só como experiência.

O Processo do Grokking com os Animais

Em todas as culturas xamânicas que conheço os animais são tratados, pelo menos em parte, como professores e guias, mostrando-nos como viver harmoniosamente com o Espírito e a Natureza.

A reação normal dos ocidentais a isso é dizer que, claro, podemos aprender muito sobre a natureza observando o comportamento dos animais. Mas não é isso que quero dizer, como você já deve ter percebido.

Para aprendermos o máximo possível, precisamos aprender a nos comunicar com os animais, e ir mais além, fazendo o *grokking* com eles. Então já estaremos em vias de aprender muito mais do que jamais aprendemos sobre a natureza.

Todas as mais antigas culturas xamânicas falam de um tempo em que seres humanos e animais conseguiam conversar livremente, e algumas até têm histórias de como isso acabou. Nossa própria cultura possui muitas histórias de relacionamentos intuitivos entre seres humanos e animais, geralmente cães e cavalos, o que prova que esse talento não está morto.

A maioria desses relacionamentos tem a ver com amor, amizade e assistência mútua, e talvez até com um aprendizado por parte do ser humano. A melhor história moderna que conheço sobre um ser humano que aprendeu muito com um animal, foi-me relatada por J. Allen Boone, que me contou do seu relacionamento com Strongheart, um cão pastor-alemão que atuava em filmes.

Designado para cuidar do cão em parte do tempo, Boone começou com aquelas atitudes comuns do tipo "os seres humanos são superiores", mas isso mudou dramaticamente quando ele aprendeu a conversar em silêncio com o animal e a ser mais receptivo.

> *Quando eu estava preparado e querendo aprender coisas de um cão, Strongheart compartilhava preciosas sabedor ias comigo, segredos maravilhosos que tem a ver com a grande arte canina de viver feliz e com plenitude no momento presente, independentemente das circunstâncias.*

Apesar de não ter usado a palavra *grokking*, o que ele aprendeu a fazer foi isso mesmo, pois o estado que Strongheart o ajudou a alcançar foi tal que "*sem sacrificar a peculiaridade da individualidade de cada um, chegamos a uma harmonia tão grande um com o outro que parecemos funcionar como uma unidade*".

A melhor maneira de realizar o *grokking* com os animais e aprender com eles é ter consciência e imitar seu comportamento de um modo aberto, igualitário e receptivo. Ser consciente significa mais do que apenas olhar para eles, inclui o uso de todos os seus sentidos interiores e exteriores. E imitar seu comportamento significa mais do que só copiar seus movimentos. Também significa imitar seus sons, estados de ânimo, atitudes e características.

Uma coisa fascinante que Boone fez foi carregar um dicionário e um livro de sinônimos para todo lado, e anotar as características exibidas por Strongheart, como se ele fosse um ser universal, que por acaso assumira a forma de um cão. Assim, além de farejar, correr e latir, ele possuía outras características como coragem, confiança, compaixão e acolhimento dos outros.

Tudo o que o animal faz tem um propósito, e todo propósito tem a ver com o momento presente.

Os animais não vivem no passado nem no futuro. Quando um cão realiza uma tarefa que lhe foi ensinada no passado, é sempre como resposta a um estímulo no presente. Quando um esquilo armazena nozes, ele está planejando o futuro, respondendo adequadamente a sinais no ambiente presente que lhe indicam o momento certo de estocar nozes.

Só ao realizar o *grokking* com os animais, compartilhando suas experiências de vida, é que você poderá saber de fato como é o momento presente. Não estou dizendo que refletir sobre o passado ou planejar o futuro seja ruim. Estou dizendo que vivenciar o presente é bom. Muito bom.

A Prática

— O Processo do Grokking com os Animais

Realize o *grokking* com um animal só para experimentar, usando um animal de estimação, animais do zoológico ou da vizinhança da sua casa, ou então os animais de poder, como padrão.
Realize o *grokking* com um animal doente ou estressado, e use as técnicas xamânicas que você já conhece para aliviar a dor e curar.
Realize o *grokking* com um animal para saber mais sobre a sua vida e o seu modo de viver, ou sobre suas características especiais.

O Processo do Grokking com Seres Humanos

O *grokking* com os seres humanos talvez seja o mais difícil de todos, porque são seres muito parecidos conosco. Você pode achar mais fácil, porém a parte mais difícil não é levar nossos próprios padrões ao *grokking*.

Assim como no caso dos animais e de todo o resto, você precisa ser aberto, receptivo e incondicional. Quanto mais fechados, não-receptivos e condicionais formos com nós mesmos, mais difícil será realizarmos o *grokking* com outros seres humanos. Realizar o *grokking* com seres humanos também pode produzir *insights* pouco comuns.

Uma vez ensinei uma mulher a fazer o *grokking* com seu marido, a fim de melhorar o seu relacionamento com ele. Ela começou a falar, andar e pensar como ele, e ao fazer isso começou a se abrir e desenvolver uma atitude cada vez mais amistosa em relação a ele. Entretanto, ao mesmo tempo ela começou a perceber que na verdade não gostava dele.

Por um lado, o *grokking* com seres humanos para a cura é mais fácil do que com os outros elementos, e por outro é mais difícil. E mais fácil, porque temos mais familiaridade com o corpo humano; porém é mais difícil devido ao medo de doenças.

Se você quiser realizar o *grokking* com um ser humano doente, deverá sentir o que ele está sentindo, sem se identificar totalmente com ele (aquele um por cento). Se você se identificar poderá adquirir o mesmo padrão ao retornar do processo de *grokking*, e passar a senti-lo no próprio corpo, como sendo seu sentimento. Poderá mudar isso dizendo ao seu *Ku* com firmeza: "*Pare com isso, agora! Não é meu! Volte ao normal agora*"! Então relaxe. Se por alguma razão isso não funcionar, use uma das suas habilidades de cura em você mesmo. Mas volte ao *grokking*.

Então, use novamente as suas habilidades de cura em si mesmo, agindo como a pessoa com quem está realizando o *grokking*. Assim você poderá falar com seu *Ku*, usar o *kahi* em si mesmo, sonhar e mudar o sonho do seu corpo, ou fazer alguma outra coisa que aprendeu.

Ao receber um pedido de cura, um amigo meu realiza o *grokking* na pessoa inteira, e, já como essa pessoa, sai e se diverte bastante. Devido à relação e à ressonância estabelecidas durante o processo, a pessoa com quem ele realizou o *grokking* recebe o benefício no nível do *Ku*.

Uma das melhores coisas sobre o processo do *grokking* com um ser humano é que ele não precisa estar vivo. Nem precisa ser humano.

Quando você realiza o processo está se fundindo com um padrão de energia, *não com o ser físico*. Bem, os padrões de energia dos seres humanos que não estão mais vivos, homens e mulheres bem-sucedidos e mestres espirituais do passado continuam existindo, e você pode realizar o *grokking* e aprender com eles.

Tudo o que você tem a fazer é concentrar sua atenção consciente neles e deixar seu *Ku* realizar o *grokking*. Com a expressão "nem precisa ser humano", quero dizer que os padrões de energia de personagens da ficção também estão por aí para você realizar o *grokking* com eles. O Super-homem e a Mulher Maravilha estão logo ali, esperando por você.

A Prática

— O Processo do *Grokking* com Seres Humanos

Realize o *grokking* com um amigo que esteja doente, capte os fatores da doença e utilize o que você sabe para "se" curar.
Realize o *grokking* com alguém que esteja bem de saúde e que expresse alguma qualidade ou característica que você gostaria de ter, e quando estiver no *grokking* profundo diga ao seu *Ku* que memorize o padrão.
Crie mentalmente uma forma espiritual do seu mestre ***xamã*** ideal, que sinta um amor abundante, possua um poder abundante e habilidades abundantes, e depois realize o *grokking* com esse ser para captar o seu padrão.

Como palavra final, quero dizer que, quanto mais você realizar o *grokking* tanto mais habilidoso ficará, e quanto mais frequentemente realizar o *grokking* com um determinado padrão que queira aprender, tanto melhor você o aprenderá.

Oitava Aventura

Aumentando a Energia Criativa

Ike no i ka la o ka 'ike;
mana* no i ka la o ka *mana
(Há um tempo para o conhecimento; e um tempo para o poder)

Tudo é energia. E a energia, como vimos, é um movimento ou uma atividade que exerce influência nas coisas ao seu redor, uma atividade que cria mudanças.

Para criar a mudança, é necessário que exista algo a ser mudado. Ou seja, é necessário que exista algo sobre o qual a energia possa agir, algo que seja de algum modo diferente da energia que está atuando. Quando a energia do calor é colocada em contato com o gelo, este muda de forma ou padrão e torna-se água. Quando não se acrescenta mais calor, a energia de calor original é incorporada à água e torna-se energia de água.

Isso pode parecer um pouco estranho, porque geralmente pensamos na água como uma espécie de energia, quando ela está se movimentando para produzir pressão. Entretanto, a água parada, a mais tranquila possível, está em movimento num nível molecular e atômico, e esse movimento energético num padrão específico é necessário para que a água não se torne qualquer outra coisa que não seja água.

Se aplicarmos energia de calor à água, mais do que seu próprio potencial de calor (de uma temperatura mais elevada do que a da água no presente) a água começará a vibrar mais depressa e a mudar sua forma. Num nível brando de energia de calor adicional isso é chamado de evaporação. Quando se acrescenta muito mais energia de calor à água, ela se transforma em vapor, e passa a se movimentar muito mais depressa em comparação à água em estado líquido, e extremamente mais depressa em comparação ao gelo.

O que fizemos aqui foi aumentar a energia da água de um modo específico, fazendo com que ela assumisse cada vez mais qualidades de outro padrão de energia. Note que na verdade não adicionamos nada à água. Colocamos uma fonte de calor em contato com ela, e ela começou a responder, tornando-se o mais semelhante possível do padrão do calor. Ao fazer isso, ela mudou de forma ou padrão, tentando tornar-se cada vez mais igual ao padrão do calor.

O metal também responde ao calor, mas ele consegue fazê-lo mantendo seu próprio padrão primário por muito mais tempo do que água, à medida que o calor aumenta, Ele também muda até um nível bem maior de intensidade de energia, mas não tão perceptível. Por outro lado, o gás propano, que já vibra numa frequência bem mais elevada, não precisa de muito calor extra para responder antes de explodir numa mudança de forma bastante dramática.

O que pretendo fazer aqui é convencê-lo, como ***xamã*** urbano, a pensar na energia de modo diferente do que normalmente se faz. Como tudo é energia, obviamente há um grande número de padrões diferentes de energia em nós e em volta de nós, todos se influenciando mutuamente em vários graus.

De acordo com nossa filosofia, tudo possui um *Ku*, e este é influenciado, sobretudo, pelo campo ou padrão de energia mais forte, mais próximo, mais ressonante, o campo ou padrão de energia que é mais parecido com ele ou com alguma parte dele. A água, por exemplo, mesmo sob a forma de gelo, já contém algum calor, ou então nem poderia ressoar com o calor. Mas toda energia é potencialmente influente, não só o calor. A água, e tudo o mais, pode ser modificada — seu padrão pode ser alterado — por uma ampla gama de diferentes tipos de energia, inclusive as energias do pensamento.

A energia flui para onde vai a atenção, portanto, o pensamento influencia a mudança quando ele ressoa bem com o foco da atenção. Entretanto, como já vimos anteriormente com o calor, quando o nível de energia é aumentado, a influência também aumenta. Uma energia de calor maior do que o padrão de energia de calor existente numa determinada quantidade de gelo pode induzir o gelo a se transformar em água. Uma quantidade ou amplitude ainda maior de energia de calor pode induzir a água a se transformar em vapor.

Da mesma forma, se de algum modo conseguirmos aumentar a amplitude da energia do pensamento, então nossos pensamentos serão mais eficazes na produção das mudanças.

Toda mudança ocorre por indução, pela influência de alguma outra coisa de padrão semelhante sobre o padrão já inerente na coisa a ser mudada. E não estamos falando necessariamente sobre o padrão completo de uma coisa, porque qualquer padrão maior possui dentro dele muitos padrões menores.

Como indivíduo, você é único. Seu padrão de "você mesmo" não é como o de qualquer outra pessoa, mesmo se você for gêmeo idêntico de alguém. Portanto, no interior do seu corpo, mente e espírito únicos existe uma miríade de padrões diferentes em operação num determinado momento.

Existem os diferentes padrões dos componentes químicos e das estruturas físicas do seu corpo, os padrões dos seus órgãos, das suas memórias, e dos seus potenciais, só para citar alguns. Energias de vários tipos podem afetar certos padrões no todo, mudando o todo por meio da mudança de uma parte.

Apenas mudando o padrão de uma dor de cabeça, por exemplo, você já poderá se sentir melhor como um todo.

O Poder de *Kimana*

Por muitos anos fiz pesquisas extensas e escrevi diversos livros e artigos sobre energias incomuns e suas aplicações. Consultando outros pesquisadores, encontrei abundantes evidências de um tipo de energia que permeia tudo, e que pode ser vivenciada, amplificada, direcionada, gerada e convertida, de modo a influenciar e mudar a mente e a matéria, e que até agora desafiou todas as tentativas de uma medição instrumental independente. Não há dúvida de que ela existe, mas até agora pode ser demonstrada apenas experimentalmente em seus efeitos, pelos mais diversos meios.

Também pode ser que os efeitos sejam provenientes de uma multiplicidade de diferentes energias. Mas como os efeitos são os mesmos, vamos simplificar as coisas supondo que a energia é real e singular, sem considerar como ela é levada à consciência. Seguindo uma longa tradição em que cada um lhe dá um nome diferente, vou chamá-la de *kimana*, o que pode ser traduzido grosseiramente por "poder intenso".

Temos algumas razões práticas para trabalhar com essa energia. Como você descobrirá por si só, ao colocar em prática o que apresento aqui, a *kimana* amplificará a energia espiritual e a inspiração que você obtém do *Kane*, aumentará o foco e a imaginação do *Lono*, e aprimorará o aprendizado, a memória e a energia física do *Ku*.

A meta do ***xamã*** é utilizar as ferramentas apresentadas a seguir, assim como outras, para aumentar a nossa capacidade energética normal. Em outras palavras, você aprenderá a desenvolver o hábito de funcionar, o tempo todo, num nível mais elevado de energia.

A *kimana* poderá ajudá-lo a transformar o mundo, e também poderá ser usada para você se transformar. Usar a energia externa desse modo é como praticar uma habilidade com a ajuda de um livro, que depois poderá ser consultado de vez em quando para refrescar a sua memória.

Quando seu *Ku* se acostuma a funcionar num nível amplificado de energia, ele tenderá a continuar assim, porque tanto você quanto as ferramentas utilizadas estão usando energia da mesma fonte. Lembre-se de que não são as ferramentas que estão lhe fornecendo energia, elas estão apenas estimulando a sua própria energia.

Nas seções seguintes apresentarei algumas das formas mais simples e úteis para você entrar em contato com a *kimana*, a fim de enriquecer sua vida, fortalecer seus pensamentos e aumentar sua capacidade energética.

Kimana linear

Todas as frequências são padrões de energia, como já aprendemos anteriormente, e as frequências de uma determinada velocidade tendem a induzir uma ressonância — ou exercer uma influência energética — de frequências com velocidade similar. Uma forma de obter esse efeito é utilizar uma medida linear de comprimento de onda. Um amigo meu, que conhece bem o mecanismo das rádios, disse-me que para captar uma frequência de ondas de rádio com um comprimento de onda de vinte e sete pés[29] ele precisa de uma antena com o mesmo comprimento. A antena pode ser em espiral, mas precisa ter o comprimento correto.

Aparentemente, a *kimana* também pode ser sintonizada por antenas que possuam o mesmo comprimento dela.

Alguns anos atrás conheci uma coisa chamada de "vareta côvada". Era uma vara de madeira de vinte e cinco polegadas de comprimento[30]. Não é necessário discutirmos aqui por que foi originalmente escolhido esse comprimento. O importante é que esse tamanho específico produziu os mesmos efeitos energéticos que eu obtivera por meios bem diferentes (alguns dos quais serão discutidos a seguir).

Para ser breve, quando você segura essa vareta, dependendo da sua sensibilidade, você fica mais relaxado se estiver tenso e mais energizado se estiver relaxado. Ao continuar segurando a vareta, poderá sentir um formigamento nas mãos ou no corpo, sua mente ficará mais clara e sua imaginação mais aguçada. Se você se testar, vai descobrir que sua força física e resistência aumentaram. Quando uso uma *vareta côvada* ao caminhar ou realizar um longo *workshop*, fico mais relaxado e cheio de energia.

Em outro nível, a aura se intensifica e, portanto, o poder dos pensamentos e carisma também aumentam. Estas podem ser pistas à influência das varinhas mágicas dos contos de fada e dos bastões militares.

As que têm um comprimento de vinte e cinco polegadas[31] funcionam, mas as de vinte e quatro ou de vinte e seis não têm o mesmo efeito. Fiz varetas de madeira, de plástico, de cobre, de barbante e de corda. Parece-me que o material não tem importância, mas devo dizer que obtive melhores efeitos com as de barbante e corda esticada.

---

[29] **Nota da Tradução**: um pé corresponde a 30,48 centímetros. (**N.R**: medida apenas usada nos EUA; no resto do mundo a medida citada é 822,96 cm ou 8,2296 metros)

[30] **Nota da Tradução**: uma polegada corresponde a 2,54 centímetros (**N.R**: medida apenas usada nos EUA; no resto do mundo a medida citada é 63,50 cm)

[31] 25 polegadas é igual a 63,50 cm (**N.R.**)

Sempre curioso, tentei descobrir porque era tão importante aquele comprimento de vinte e cinco polegadas. Primeiro, dupliquei-o para fazer uma vara de cinquenta polegadas. Na primeira vez em que a usei, na trilha de Kalalau, no Norte de Kauai, foi preciso que outra pessoa me dissesse como ela era eficaz. Eu caminhava com minha esposa e um amigo, e sem perceber já estava bem adiante deles, caminhando num passo que achava normal.

Num determinado ponto, alguns caminhantes que vinham por uma trilha, olharam para mim e disseram "*Gente, é assim que se deve caminhar*"! Inicialmente, pensei que eles se referiam à vara, mas de repente percebi que estava subindo por uma encosta como se ela fosse um terreno plano. Apesar de minha esposa e meu amigo não gostarem de usar a vara, convenci-os a fazê-lo, e ambos passaram pela mesma experiência que eu, adiantando-se rapidamente e sem muito esforço. A partir de então, as varas de cinquenta polegadas sempre fazem parte das nossas caminhadas.

Ainda curioso, continuei pesquisando e descobri que o número crítico não era vinte e cinco. Duplicar o número vinte e cinco para cinquenta foi algo que funcionou, mas dividi-lo em duas partes de doze e meio não funcionou.

Notei que o **número crítico era o cinco**. Não sei por que acontece isso, pois ainda não entendi com o que um comprimento de cinco polegadas pode ressoar, mas uma vareta de cinco, dez, quinze ou vinte polegadas funciona tão bem quanto uma de vinte e cinco. Digo tão bem quanto, porque até onde eu saiba, os melhores efeitos ainda são obtidos com as de cinco, vinte e cinco e cinquenta polegadas. Nunca trabalhei com comprimentos além de cinquenta.

E ainda não trabalhei o suficiente com centímetros para apresentar quaisquer conclusões a respeito dos comprimentos em metros.

Um bastão de cinco polegadas, de madeira, plástico ou metal é fácil de carregar e de colocar num bolso ou numa bolsa, e é bom para fortalecer seus pensamentos e sua presença quando você está pensando e falando. Por causa do **terceiro princípio**[32], manter um pouco da sua atenção no bastão aumenta seu efeito energizante.

Para a meditação ou o *Haipule* longo, segurar uma vareta de vinte e cinco polegadas com as duas mãos pode energizar a sua experiência como um todo e mantê-lo energizado por um bom tempo ainda. E você poderá ser carregado positivamente com a *kimana* ao se deitar entre duas varetas de cinquenta polegadas colocadas paralelamente no chão.

É como se elas tivessem campos de radiação, de interseção, que se amplificassem mutuamente. Deitar-se entre duas varas intensifica o efeito, mais do que se deitar junto a uma única vara.

Kimana rotativo

No início dos anos setenta, um homem chamado Charles Sherburne mostrou algo realmente radical em vários lugares de Los Angeles. Era um objeto com o formato de um caiaque, feito de

[32] ***3º Princípio: A energia flui para onde vai a atenção*** (N.R.)

madeira ou plástico. Por causa do seu formato e do seu brilho ele tinha uma bela aparência e era de manuseio agradável. O fato de ser radical tinha a ver com seu comportamento.

Quando colocado sobre uma superfície plana, macia, e girado em sentido horário, ele girava suavemente por mais tempo do que deveria. No sentido anti-horário, ele girava por algum tempo, depois começava a oscilar para cima e para baixo, e finalmente parava de ir para a frente e girava para trás mais um pouco. Parecia que na verdade estava resistindo ao movimento na direção anti-horária.

As pessoas deram muita atenção ao aparente fato de que pelo menos uma das leis de Newton sobre o movimento estava sendo violada por aquele inocente objeto ("*um objeto em movimento tende a permanecer em movimento a menos que uma força externa atue sobre ele*").

A fricção e a gravidade, como forças externas, podem reduzir a velocidade e parar um objeto giratório, mas o que estaria produzindo a oscilação e a parada antes que a fricção e a força de gravidade pudessem atuar e reverter o movimento? No caso, estavam ocorrendo três fenômenos extras, e não havia nada que pudesse produzi-los. Sherburne conseguiu deixar muita gente animada e outras infelizes.

Parte dessas reações foi provocada pelo comportamento bizarro do objeto, e parte pela explicação de Sherburne, dizendo que se baseara na Bíblia, na descrição da Arca de Noé tal como aparece no Genesis, para determinar as suas dimensões (300 côvados[33] de comprimento por 50 de largura e 30 de altura) proporcionalmente (de fato, ele passou a chamar seu objeto de Arca).

Por muito tempo usei o modelo que havia comprado dele para demonstrar que no Universo ainda existem muitas coisas não descobertas, e também para desafiar os físicos e outros membros da comunidade científica.

Eu tinha uma teoria simples sobre energias em espiral para explicar por que ocorria aquele fenômeno no movimento anti-horário. Para mostrar que ele não tinha nada a ver com a força de Coriolis (*o efeito de rotação da Terra que faz com que os ciclones no hemisfério norte girem no sentido anti-horário e os do hemisfério sul no sentido horário*), levei minha arca ao Tahiti e demonstrei que ela funcionava do mesmo modo ao sul e ao norte do Equador.

No entanto, minha teoria foi contestada por um dos meus alunos, que me enviou dois modelos de arca que ele havia feito usando a madeira de um único galho de Nogueira. Um desses modelos funcionou do mesmo modo que a minha arca, e o outro exatamente de forma oposta. Quando girado no sentido anti-horário ele se movimentava suavemente, e quando girado no sentido horário oscilava, parava e revertia o movimento. Eu, que quis desafiar os outros, agora me sentia desafiado.

No fim dos anos setenta apareceu um artigo na revista *Scientific American* falando de objetos que apresentavam os mesmos fenômenos que a Arca de Sherburne. Objetos feitos de pedra, que mostravam essas mesmas características giratórias foram encontrados em antigos túmulos irlandeses.

---

[33] **Nota da Revisora**: medida de comprimento — 1 côvado equivale a 66 centímetros.

Foram chamados de "celtas" pelos arqueólogos ou "*rattlebacks*"[34] pelos físicos. Ninguém fazia a menor ideia do uso que poderiam ter tido. Alguns arqueólogos achavam que eram usados pelos chefes ou ***xamãs*** para impressionar os nativos, porém, a menos que ele soltasse raios ou modificasse o clima, acho que pessoas sem uma ligação emocional com as leis de Newton dificilmente se impressionariam.

Alguns estudos científicos mostraram que basicamente o efeito tinha a ver com o formato dos eixos superior e inferior e o relacionamento entre eles. Foram produzidos vários modelos que funcionavam, mas isso ainda não explicava o fenômeno, nem como ele se relacionava às leis de Newton. Atualmente, você pode comprar modelos baratos que giram para os dois lados, dependendo do modo como foram construídos. Mas, e daí?

Como eu já disse, assim como muitas outras coisas, eu o considerei apenas uma curiosidade para divertir meus alunos e ampliar seus pensamentos. Então, durante o intervalo de um *workshop* que eu estava ministrando no Texas, descobri algo novo sobre aquele *rattleback*.

Ao conversar com um aluno, subitamente senti uma onda de energia fluir pelo meu corpo, vinda de trás. Virei-me e não vi nada além de outro aluno brincando com o objeto, então voltei à minha posição anterior. Mais uma vez senti a energia e virei-me novamente a tempo de ver o *rattleback* ainda girando.

Isso deu origem a várias ideias e experiências, que eventualmente demonstraram que o objeto estava gerando uma forte onda de *kimana* que perdurou durante a rotação e um pouco além. Em uma das experiências usamos uma garrafa de um vinho Chablis e giramos um *rattleback* perto dele durante cinco segundos. Nesse curto período a garrafa inteira alterou-se tanto, que o vinho passou a ter um sabor mais suave e envelhecido. Mais prática ainda (*apesar da experiência com o vinho não ter sido nada má*) foi a descoberta de que manter a atenção num *rattleback* em rotação pode dar à sua aura uma boa recarga de saúde, além dos outros efeitos energéticos já mencionados. A partir daí, obtivemos os mesmos efeitos com um giroscópio.

Já posso até vislumbrar o que poderá acontecer. Se isso for divulgado, surgirão cursos no país inteiro ensinando "*Como Abrir seu Caminho para o Sucesso Girando*".

Kimana geométrico

Tudo é energia vibrando num determinado padrão. O padrão, ou combinação de padrões, determina como a energia se manifesta, como vento, ave ou ser humano. Então parece lógico que os padrões mais básicos estarão ressoando com as energias mais básicas.

Uma forma de descrever nosso universo físico é dizer que ele é como uma combinação de linhas curvas e retas. Não são as próprias linhas que criam padrões, mas o encontro delas.

O padrão mais básico de uma linha curva que podemos traçar é o círculo, e o padrão mais básico de uma linha reta é o triângulo. Muito bonito, você poderia dizer. Na verdade, é mais do que

[34] Nota da Tradução: algo que vai para trás chacoalhando

bonito, é muito útil. Significa que podemos usar círculos e triângulos simples para relaxar nossos músculos, estimular nossos sentidos, fortalecer nosso corpo e mente e aumentar nossa capacidade energética. Como? Olhando para eles, sentando-se neles e pendurando-os pela casa.

Muitos povos antigos usavam esses padrões como mandalas para contemplá-los, ou em tapetes de oração para sentarem-se sobre eles, ou na forma de penduricalhos de paredes e quadros para energizar o ambiente. Muitas vezes eles transformavam o desenho básico em formas mais complicadas, mas os círculos e triângulos continuavam sendo o fundamento.

Os círculos geram uma energia que tende a ser mais relaxante e indutora do pensamento e da meditação. Você poderá fazer círculos com qualquer material, impresso ou pintado numa superfície.

Acredite ou não, um bambolê pode ser um ótimo instrumento de meditação. Sentar-se no meio dele pode ser muito relaxante e benéfico, especialmente para se descansar de uma atividade agitada. Pode-se usar também um pedaço de barbante ou corda, mas nem sempre é fácil formar um círculo com eles. Contemplar um círculo próximo também é algo muito útil para contrabalançar um excesso de atividade e concentração. Para isso, costumo usar um descanso de copos redondo sobre a mesa do meu computador, mas também pode-se usar uma argola como as que encontramos em lojas de jogos, colocada no chão ou pendurada. Você pode tentar pendurar um círculo maior numa janela para olhar através dele. Toda a experiência de olhar pela janela se modifica.

Para se divertir, desenhe ou imprima num papel branco um círculo preto com pelo menos quinze centímetros de diâmetro, e contemple-o por uns instantes. Quando relaxar o suficiente, você começará a sentir um nível mais elevado de energia e conseguirá observar alguns efeitos visuais bem incomuns.

O triângulo costuma produzir um efeito energético mais estimulante, é bom para meditações ativas e aumenta a atividade mental e física. Um bom centro energizante portátil pode ser feito com três varetas de um metro e trinta centímetros colocadas em forma de triângulo no piso. Você poderá ficar de pé ou sentar-se dentro dele.

Ter um triângulo por perto no qual você possa entrar, ou para o qual possa olhar quando se levanta de manhã, pode ajudá-lo a despertar mais depressa, e colocar alguns triângulos em volta da sua área de trabalho pode aguçar sua mente e melhorar sua persistência.

Mas sempre recorra a alguns círculos antes de ficar muito esgotado. Um ponto a ser lembrado: apenas cercar-se de objetos ou desenhos circulares ou triangulares não é o suficiente para se obter um efeito completo.

Você terá de concentrar sua atenção neles para obter o máximo benefício.

Kimana trigonométrico

No início dos anos setenta surgiu uma moda que varreu os Estados Unidos como um fogo selvagem por alguns anos. Imagino que existam muitas despensas, sótãos e porões em todo o país, cujos espaços estão ocupados por pirâmides fora de uso. Depois de ter passado por toda aquela febre e até ter escrito um livro sobre ela, fico surpreso com o fato de tão poucos dos meus alunos atuais saberem o que é a energia das pirâmides.

Para ser breve, direi que uma forma piramidal, especialmente uma forma baseada no modelo da Grande Pirâmide do Egito, ou em alguma pirâmide que tenha todos os lados de comprimentos e ângulos iguais, possui propriedades energéticas que podem ser consideradas peculiares, a não ser que as mesmas propriedades incomuns sejam apresentadas por outras coisas. Afinal, o que é uma pirâmide, a não ser um conjunto de triângulos acoplados? Além disso, entre as propriedades incomuns já documentadas da pirâmide, estão a aparente amolação de lâminas de barbear, a preservação de alimentos e o estímulo da energia psíquica e física das pessoas.

Na minha opinião, a pirâmide atua como um capacitor ou condensador, intensificando a energia localizada. Independentemente da explicação, ela realmente tem um efeito energético. As duas melhores maneiras de usarmos uma pirâmide com o objetivo de melhorar nossas habilidades e aumentar nossas capacidades são: pendurando-a sobre nosso local de trabalho, de lazer, de repouso ou no quarto de dormir e/ou nos sentando debaixo dela, regularmente.

Se não tiver acesso a um dos poucos fornecedores remanescentes de pirâmides para uso pessoal, você mesmo poderá fazê-la. Para fazer uma pirâmide suspensa, pegue uma cartolina ou qualquer outro material com um pouco de rigidez e corte quatro triângulos de lados iguais. Sugiro que você use uma base de uns vinte e cinco a trinta centímetros. Coloque os triângulos lado a lado com a parte externa para baixo e cole as arestas que se tocam. Você terá de montá-la para juntar as duas últimas arestas. Amarre um botão num barbante, empurre o barbante através do topo da pirâmide, por baixo, e ela estará pronta para ser pendurada.

Como a pirâmide funciona melhor — a intensidade da sua energia é maior — quando uma das faces fica de frente ao norte magnético, você poderá amarrar outro barbante a uma das pontas para mantê-la no lugar. Se não houver nenhuma brisa, muitas vezes você verá que a pirâmide acaba encontrando sua própria direção para o norte.

Para fazer uma pirâmide dentro da qual você possa se sentar, pegue oito pedaços iguais de tubos ou varetinhas de madeira de cerca de um centímetro de diâmetro. Você terá de traçar um quadrado para fazer a base no chão, prender as extremidades dos tubos do jeito que quiser, e depois pegar as quatro peças restantes e prendê-las aos ângulos do quadrado e umas às outras no meio, em cima. Para uma pirâmide de um metro e vinte e cinco centímetros de altura as peças devem ter um metro e oitenta e três centímetros de comprimento cada uma. Novamente, ela funciona melhor quando um dos lados é dirigido ao norte magnético. Como você já deve ter adivinhado, uma estrutura piramidal é tão boa quanto uma pirâmide de painéis sólidos.

Minha variante favorita de pirâmide é o tetraedro, às vezes chamado de pirâmide de três faces, é feito de quatro triângulos, quando você conta o fundo. É mais barata e rápida de se fazer porque requer apenas três painéis triangulares, no caso de uma pequena pirâmide pendurada, e

seis pedaços de tubos ou varetas, no caso de um modelo maior para se sentar dentro. Por causa do menor número de faces, a base pode ser menor para se obter uma altura maior. Portanto, utilizando-se varetas ou tubos de um metro e vinte e cinco centímetros de comprimento, e cerca de um centímetro de diâmetro (em geral disponíveis já cortados na maioria das lojas de materiais de construção) e usando o mesmo método básico já descrito, você poderá construir uma bela cabana de meditação de um metro e vinte e cinco centímetros de altura.

No fim, a vantagem é que um tetraedro não precisa ser orientado para o norte magnético, ele funciona otimamente virado em qualquer direção. Algumas pessoas, eu inclusive, acham que ele é até mais energizante do que a pirâmide.

As pirâmides e tetraedros são expressões tridimensionais do triângulo. Os equivalentes circulares são o cilindro, o domo e o cone. Os cones podem ser feitos cortando-se um círculo de algum material flexível, fazendo-se um corte a partir da linha externa até o meio, e depois sobrepondo as extremidades até se chegar à forma desejada.

Algumas experiências indicam que os efeitos energéticos mais fortes provêm de um cone cujo pico seja a ponta de um ângulo reto. Em vez de pendurar o cone, você poderá usá-lo como chapéu, na medida em que não se importe com as conotações pejorativas. Na verdade, originalmente o chapéu de burro era destinado a tornar seu usuário mais inteligente.

A pirâmide também pode ser usada como chapéu, mas o cone é mais confortável e não precisa ser orientado para o norte. Experimente-o, e você terá algumas sensações energéticas interessantes. Os domos são mais caros, mas ótimos para se viver e se divertir debaixo deles (*acho fascinante que os domos possam ser feitos de triângulos, como os domos geodésicos. E um ótimo campo para se realizar pesquisas com energia*).

Os cilindros canalizam uma quantidade considerável de energia. Descobri que um conjunto de cilindros de dez centímetros de diâmetro realiza um bom trabalho de carga de energia, se você não se importa de ter coisas parecidas com canhões apontadas em sua direção.

Pode ser interessante que os cilindros tenham cerca de sessenta e quatro centímetros de comprimento.

Kimana com cristais

Os cristais sempre foram objetos de fascinação para a raça humana. Isso se deve em ampla escala à sua durabilidade e colorido. Muitos animais, inclusive alguns pássaros, parecem ter um desejo instintivo de colecionar objetos duros e brilhantes, mesmo quando parecem não ter nenhuma utilidade.

Portanto, em parte, existe uma atração pela beleza e o mistério dos cristais, o que desperta a imaginação e curiosidade humanas. Mais sutilmente se admite frequentemente que, de alguma forma, os cristais parecem irradiar uma força ou energia misteriosa.

De acordo com uma fonte especializada, a definição de cristal seria "*um elemento sólido composto de átomos dispostos ordenadamente num arranjo repetitivo*". Sete desses arranjos ou disposições geométricas são definidos pelos cristalógrafos como triclínicos, monoclínicos, ortorrômbicos, tetragonais, trigonais, hexagonais e cúbicos. O arranjo dos átomos determina como será o formato eventual do cristal totalmente formado. Os átomos de cloreto de sódio possuem um arranjo cúbico, e com uma lente de aumento você poderá ver que os cristais do sal se parecem com pequenos cubos.

Outra propriedade dos cristais é que o ângulo das faces do cristal é sempre o mesmo para o mesmo tipo de cristal. Por exemplo, o ângulo da face superior de um cristal de quartzo é sempre de cerca de cinquenta e dois graus, aliás, o mesmo ângulo formado pela base e faces da Grande Pirâmide do Egito.

Os cristais não são todos formados do mesmo modo. Alguns, como os diamantes, são formados pela ação de um intenso calor e uma grande pressão. Outros, como o quartzo, são resultado de uma lenta infiltração e solidificação de materiais em solução. Por causa da acumulação de material, eles podem alcançar grandes dimensões, mas ninguém ainda sabe quais as forças que os induzem a crescer nas mais diferentes direções. Um grupo de cristais de quartzo crescendo de uma matriz (a rocha-mãe) têm a aparência de uma explosão congelada.

Um dos aspectos mais atraentes dos cristais é sua coloração, e as variações possíveis são infinitas. A cor dos cristais é causada por pequenas quantidades de "impurezas", substâncias diferentes das que compõem o cristal. Cromo, óxido de titânio, óxido de níquel, ferro e manganês são algumas das impurezas que dão cor ao cristal.

É importante saber que a cor que atribuímos ao cristal é aquela que é refletida dele. As cores que não vemos foram absorvidas pelo cristal, aparentemente como resultado das impurezas. Lembre-se disso. Como as impurezas é que produzem a cor, muitas vezes damos nomes diferentes a cristais compostos da mesma substância. Por exemplo, o rubi, a safira e o topázio são todos feitos de óxido de alumínio, e a opala, a ágata, a ametista, o citrino e o quartzo-claro são todos feitos de dióxido de silício.

Uma propriedade interessante e importante de alguns cristais é que, sob certas condições, eles podem gerar a própria luz. Isso acontece quando são estimulados por uma luz ultravioleta, e essa característica chama-se "fluorescência". Isso também acontece quando esses cristais são expostos à luz do dia, que contém raios ultravioletas, mas a luz estimulada é tão fraca comparada à luz normal refletida que geralmente nem é visível. No escuro, quando expostos aos raios ultravioletas gerados artificialmente, os cristais que parecem cinzentos e turvos à luz do dia podem tornar-se vermelhos, verdes, azuis brilhantes etc., e cristais que apresentam uma cor brilhante à luz do dia podem mudar dramaticamente e assumir outra cor sob o raio ultravioleta artificial.

Essas cores são produzidas por minúsculas quantidades de impurezas chamadas "ativadores". Alguns dos ativadores mais comuns são o cromo, o cobre, o ouro, o chumbo, o manganês, a prata, o estrôncio e o zinco. As cores brilhantes visíveis não são produzidas por um reflexo da luz ultravioleta, que é invisível aos nossos olhos. Em vez disso, a luz ultravioleta estimula os ativadores para que emitam sua própria luz. Com a maioria dos cristais fluorescentes, essa

emissão estimulada de luz ocorre apenas enquanto os ativadores são bombardeados pelos raios ultravioletas. Quando o bombardeamento cessa, a fluorescência também acaba. Entretanto, alguns cristais possuem uma propriedade chamada "fosforescência", o que significa que eles continuam a emitir a própria luz por um breve período, mesmo depois da fonte ultravioleta ter sido removida.

Entre estes últimos podemos citar os diamantes, os rubis e a gipsita. Um diamante estimulado por uma luz ultravioleta e depois colocado sobre um pedaço de filme fotográfico produzirá, como resultado do estímulo, uma imagem do radiante campo de energia que o cerca.

Como são objetos sólidos muito densos e estruturados, os cristais podem ser carregados com uma energia de calor a um grau considerável, e depois irradiá-la por um tempo bastante longo. É por essa razão que pedras quentes têm sido usadas desde a antiguidade pelos seres humanos para o aquecimento, a cura e o cozimento.

Um prato tradicional havaiano de carne e legumes ainda é cozido dessa maneira. A energia luminosa também pode ser transformada em energia de calor por cristais e pedras escuras que absorvem a luz e irradiam-na sob a forma de calor.

Alguns cristais possuem propriedades elétricas. Por exemplo, o quartzo e a turmalina possuem o que é chamado de efeito "piezoelétrico". Quando são comprimidos e torcidos de um jeito especial eles emitem uma corrente elétrica. A energia de pressão é transformada em energia elétrica.

No quartzo, a energia de pressão também pode ser transformada em luz e fogo. Esfregue rapidamente no escuro um par de cristais claros de quartzo, e eles vão se encher de luz e brilhar. Provavelmente também vão soltar fagulhas, o que não é surpreendente, pois o silex também é uma forma de quartzo. Além disso o quartzo, ou dióxido de silício, é frequentemente usado em placas finas de células solares, onde a luz é diretamente transformada em eletricidade. Alguns cristais metálicos, como cobre, prata e ouro, são particularmente bons para se transferir ou "refletir" energia elétrica, parte da qual é convertida em calor e em magnetismo.

A pedra de imã ou magnetita, que possui o formato de um octaedro (pirâmide dupla) em forma de cristal, é um material baseado no ferro e que misteriosamente irradia uma energia magnética constante. Outros tipos de ferro, como a hematita, não possuem essa propriedade, mas podem ser magnetizados, isto é, carregados de energia magnética por diversos períodos. O cobre só irradia magnetismo enquanto a energia elétrica passar por ele, e nisso ele se parece com os materiais fluorescentes estimulados pela luz ultravioleta.

Portanto, não deixe ninguém lhe dizer que os cristais não têm energia. Eles podem absorvê-la, refleti-la, gerá-la, irradiá-la e convertê-la em outras formas de energia. A *kimana*, que parece estar presente quando qualquer outra energia está presente, também faz parte do complexo da energia dos cristais,

A seguir, apresentarei algumas informações práticas sobre a utilização de cristais no trabalho xamânico (use qualquer tipo de cristal).

1. Os cristais possuem energia própria e podem ser carregados com a sua energia. Uma maneira bem potente de carregar um cristal é fazer o *kahi* com ele.

Eu sugiro que você coloque uma das mãos (pode ser a esquerda, mas não necessariamente) no topo da cabeça ou no umbigo, e segurando o cristal com a outra, focalize as duas mãos por alguns minutos.
Você poderá fixar sua mente numa determinada qualidade ou característica ao mesmo tempo, para "programar" o cristal. O tempo que uma carga poderá durar vai depender de muitos fatores (seu grau de focalização, o tipo de cristal e sua origem, o meio ambiente etc.), portanto, não há uma resposta única a isso.
Você poderá usar dois cristais ao mesmo tempo, segurando um em cada mão. A vantagem de se carregar um cristal desse modo é que você também fica carregado.

2. Várias outras maneiras de se usar um cristal para a autocarga são: contemple um cristal como você contemplaria uma chama; prenda um cristal na sua testa com fita adesiva enquanto estiver dormindo, meditando ou trabalhando (*se não se importar com os olhares dos outros ou se você trabalha sozinho*);
Descanse ou medite no interior de um triângulo ou círculo de cristais (*oito cristais podem formar um bom círculo*);
Segure um cristal com muita consciência da sua sensação.
Usar o cristal apenas como joia ou adereço não vai lhe dar uma boa carga de energia, a menos que você concentre sua atenção nele.

3. Tenha consciência de que você pode se sobrecarregar com a energia dos cristais. Os sintomas são de qualquer outra condição de estresse ou de tensão.
Uma vez, numa conferência, uma amiga minha que tinha uma barraca de venda de cristais, veio me consultar, muito estressada. Fiz um *kahi* para ela relaxar, mas logo depois ela voltou, novamente estressada. Desta vez, fui até a barraca e descobri que ela havia alinhado todos os cristais à sua frente.
Juntando tudo Isso com a energia da conferência, havia sido demais para ela. Espalhei os cristais em direções aleatórias, e os sintomas desapareceram.
Se você ficar nervoso demais com os cristais, faça uma massagem, tome um banho de imersão ou de chuveiro, ou use um gerador de íons negativos.
Quando tiver adquirido mais habilidades de ***xamã***, você poderá simplesmente mudar o padrão.

4. Seu *kahi*, ou outro trabalho de cura, poderá ser reforçado pelos cristais, segurando-os nas duas mãos enquanto os focaliza, ou colocando cristais à sua volta de uma forma bem visível, enquanto realiza os procedimentos de cura.

5. Esqueça essa coisa de ter de "limpar" ou "esfregar" os cristais depois da cura ou quando outra pessoa os manuseia, a menos que você goste de fazê-lo.
Todo ritual de limpeza é feito em seu próprio benefício, e não porque a aura "impura" de alguém entrou em contato com o cristal.
Por causa do **segundo princípio**[35], todo mundo no Universo está tocando o seu cristal neste exato momento, inclusive alguns seres esquisitos em Acturus, quer você goste ou não, e não importa o que faça.
Um ritual simples para que seu *Ku* se sinta melhor é benzer um pouco de água, mergulhar seu cristal nela e depois secá-lo bem.

[35] ***2º Princípio: Não existem limites*** (N.R.)

Kimana dos *Orgones*

Orgone é o nome dado por Wilhelm Reich à energia fundamental que estamos discutindo aqui. Reich foi um colega de Freud, mas devido a um desentendimento eles se separaram, e nos anos quarenta e cinquenta Reich dedicou a maior parte da sua vida à pesquisa da energia.

Quando voltei aos Estados Unidos em 1971, depois de uma longa estada na África Ocidental, entrei em contato com as últimas informações sobre a energia das pirâmides, e iniciei um duplo projeto de pesquisa. Em 1972, como parte de um projeto completamente diferente, estudei as obras de Wilhelm Reich.

Logo ficou claro para mim que a energia dos *orgones* de Reich tinha muito em comum com a *kimana*. Uma das primeiras coisas que atraíram minha atenção foi o relato de Reich sobre o efeito desidratante dos *orgones*, porque eu havia obtido o mesmo efeito com as pirâmides. Mas a primeira experiência concreta foi com as lâminas de barbear.

O fato de que as pirâmides podiam induzir a amolação de lâminas de barbear era bem conhecido e facilmente demonstrável naquela época, então deduzi que, se a energia dos *orgones* era igual à energia da pirâmide, um dispositivo de *orgones* deveria ser capaz de amolá-las também. Foi exatamente o que ocorreu quando construí meu primeiro dispositivo de *orgones* — uma saboneteira de plástico forrada com uma folha de alumínio, na qual coloquei uma lâmina.

Depois, com dispositivos diversos, demonstrei que as energias das pirâmides e dos *orgones* eram idênticas, na medida em que os dispositivos com os princípios de cada um deles produziam efeitos idênticos. A partir de então foi só uma questão de refinamento e de descobrir como aumentar os efeitos.

O primeiro dispositivo de *orgones* de Reich — também chamado de acumulador ou "*oraccu*" — era uma simples caixa metálica. Mais tarde ele descobriu que a intensidade da energia podia ser aumentada revestindo-se a parte externa da caixa com algum material orgânico, como o celotex[36]. A partir disso, ele formulou a teoria de que os orgones eram lentamente absorvidos pelo material orgânico, depois rapidamente absorvidos e expelidos pelo metal.

Mais tarde, ele descobriu que a energia poderia ser ainda mais intensificada adicionando-se, camadas de material orgânico e inorgânico. Seu dispositivo mais poderoso era uma caixa com vinte camadas em todos os seis lados, mas, para grande parte dos seus objetivos ele usava apenas três camadas. Seu metal preferido era o aço, sob a forma de placas ou de lã de aço, mas ele tentou usar também o cobre e o alumínio. O seu material orgânico preferido era o celotex ou a lã, mas estranhamente ele também achou que o vidro funcionaria. Em um dos seus livros ele mencionou a possibilidade de que o plástico também poderia ser bom.

Decidi usar o plástico no lugar do material orgânico porque era mais barato e disponível em grande variedade. Seguindo a teoria de Reich comecei usando caixas de plástico revestidas de alumínio ou cobre, e elas funcionaram bem. Na experiência, descobri que a energia passava por

---

[36] **Nota da Tradução**: placa feita com fibras minerais, orgânicas ou inorgânicas, muito utilizada em forros e em mesas de tênis de mesa e futebol de botão.

uma capa de plástico, e assim, produzi meu primeiro dispositivo comercial, o *Amazing Manabox* (Estranha Caixa de *Mana*) — uma pequena caixa de acrílico revestida de cobre em cinco lados. Fácil de transportar, tinha a vantagem de que se podia colocar receptores de carga em cima dela. Naquela época eu ainda achava que a energia era absorvida pelo plástico e expelida pelo metal.

Entretanto, um dia meu filho mais novo me chamou a atenção de que sentia mais energia vinda do fundo da caixa, onde o plástico estava revestido pelo cobre. Quando isso foi confirmado, tive uma revelação. Como eu tinha algum conhecimento de eletrônica, percebi que tínhamos em mãos uma espécie de condensador, e estávamos lidando com efeitos elétricos e dielétricos, e não orgânicos e inorgânicos.

A consideração mais importante sobre os materiais foi que eles tinham propriedades condutivas e isolantes, não eram a origem delas. E por essa razão que o vidro funciona tão bem quanto os materiais orgânicos usados por Reich. Com essa ideia, embarcamos numa nova série de experiências que resultaram na placa *Mana*, um formato até mais conveniente do que o da caixa.

A placa *Mana* original consistia de um sanduíche de uma folha de cobre entre duas folhas de acrílico ou estireno. Alguns modelos consistiam de até quatro camadas ou sanduíches. Descobriu-se que esse equipamento irradiava energia dos dois lados e tinha o tamanho de uma ficha de arquivo normal.

Descobrimos que o efeito energético sempre aparecia quando um condutor ou um isolante eram colocados juntos, e quanto mais eles conduziam ou isolavam, melhor o efeito. E também, ao contrário dos condensadores de rádios e afins, não importava se o metal estava do lado de fora ou de dentro do sanduíche.

Eventualmente, descobrimos que uma camada extremamente fina de metal, combinada com um bom isolante, daria um excelente efeito energético. O modelo seguinte da placa *Mana* era uma folha de estireno coberta com um filme muito fino de alumínio puro, colocado por meio de um processo industrial. O dispositivo resultante era muito leve, fino, e produzia um campo muito forte de energia. Podia ser feito com uma grande variedade de tamanhos. Infelizmente, era um processo caro demais, por isso começamos a procurar um isolante melhor.

Nós o encontramos em forma de uma resina plástica, e assim nasceu o primeiro Manabloc. Era uma pequena caixa plástica de pílulas com cerca de 5 centímetros quadrados, cheia de resina, na qual implantamos uma pequena folha de cobre ou alumínio. O efeito energético foi muito bom e o tamanho também era conveniente, apesar de o dispositivo ser mais pesado do que a placa *Mana* anterior.

Duas outras descobertas importantes produziram mais melhorias. Para decorar a tampa do Manabloc usamos um pedaço de reticulado de defração, também conhecido como “folha de laser”. E uma folha muito fina de alumínio “reticulada” ou riscada com cerca de dez mil linhas, que formam quadros de dois centímetros quadrados ou mais, e depois coberta com uma folha muito fina de plástico, transparente ou colorida. Longe de ser apenas uma decoração, descobrimos que ela tinha um efeito energético próprio quando colocada sobre o estireno.

Nessa época também estávamos realizando experiências com o efeito energético de padrões bidimensionais, como as variações do círculo e do triângulo. Primeiro, usamos um símbolo

concêntrico na base da resina Manabloc, e ele aumentou bastante a produção de energia. Em seguida, descobrimos que o símbolo funcionava mesmo estando coberto.

A partir daí, começamos a produzir muitas variações, baseadas no modelo de condensador que agora chamaremos *Amazing Managizers*, independentemente dos formatos ou tamanhos. Como eles são fortes produtores de energia, e tão pequenos quanto um cartão de crédito ou um CD, você não terá de comprar alguma coisa para possuir uma fonte de energia de *kimana orgones*. Eis algumas maneiras baratas e simples de fabricar seus próprios dispositivos de cura e de aumento de capacidade energética.

1. Para fazer um dispositivo emergencial a ser usado em cortes e arranhões, dores e machucados, coloque uma folha de filme plástico de cerca de trinta centímetros quadrados sobre uma folha de filme de alumínio do mesmo tamanho e amasse-os juntos rapidamente formando uma bola ou um chumaço.
Ao fazer isso, você poderá até sentir que ele fica um pouco quente. O objeto resultante, de muitas camadas, terá uma melhor produção de energia do que a maioria dos cristais, e poderá ser convenientemente colocado sobre qualquer parte do seu corpo, ou preso a ela com uma fita colante.

2. Pegue qualquer recipiente de plástico e encha-o com folhas de alumínio ou lã de aço. Formas ocas de fazer ovos de chocolate na Páscoa são ótimas para isso. Como variação ou acréscimo, forre qualquer recipiente de plástico com uma folha de alumínio.

3. Encha um tubo de cobre ou de alumínio com bolinhas de isopor. O isopor é um isolante tão bom que pode ser usado para se fazer um dispositivo realmente forte.
Qualquer coisa anodizada, como alumínio anodizado, também funcionará bem, porque anodizar é aplicar uma fina camada de óxido ao metal, e os óxidos são isolantes. Muitos equipamentos energéticos comerciais fazem isso.

4. Teoricamente, como o vidro é um isolante e a água um condutor, um copo de água pode ser um bom dispositivo energético. De fato, ele é, especialmente quando um condensador como esse é carregado com uma energia de outra fonte, como o sol, as suas mãos, ou outro dispositivo energético qualquer. As plantas também o adoram.

Agora você já tem o conhecimento e os meios de aumentar sua energia e tornar as informações do próximo capítulo mais valiosas para o aprendizado das suas habilidades de ***xamã*** urbano.

Nona Aventura

Da Paz Interior à Paz Exterior

E waihahi ka pono i manalo

(É bom todos estarem unidos em pensamento,
para que todos tenham paz)

Tanto os xamas quanto os místicos usam uma técnica similar para treinar e focalizar a mente, mas os propósitos são diferentes. Ela é chamada de meditação, que é uma atenção contínua e focalizada em alguma coisa. A técnica básica, independente da cultura, da filosofia, da intenção ou do estilo, consiste em usarmos a mente consciente para manter a atenção, num espaço limitado de uma experiência, até que ocorra uma mudança no nosso interior, exterior ou ambos.

Os seres humanos em todo o planeta inventaram muitas formas diferentes ou estilos de meditar baseados nos sentidos mentais ou físicos, entre os quais, a visualização, a respiração, o canto, a fala, o murmúrio, o movimento, a audição, o toque, o olhar, e assim por diante. Mas todos eles têm como objetivo manter a atenção focalizada até que algo aconteça.

É claro que não há limites rígidos e estáveis, mas no geral a meta do místico é a iluminação, uma expansão da mente e do espírito que produz uma sensação de unidade com o Universo e amplia a consciência e a compreensão.

Para o místico, os fenômenos e poderes intuitivos ou psíquicos, assim como o relaxamento físico e a cura da mente e do corpo são efeitos paralelos que às vezes podem ser benéficos e outras, induzir a distrações. Outros benefícios, como a melhoria dos relacionamentos, a maior eficácia financeira, e uma influência de cura no meio ambiente também são considerados efeitos paralelos. Se acontecerem, ótimo; se não, também está tudo bem.

Por outro lado, a utilização da meditação ou da contemplação pelo ***xamã*** visa beneficiar este mundo, e quando a iluminação acontece é apenas um efeito paralelo agradável. A unidade com o Universo é muito agradável, mas será que poderá ajudar você a ter um corpo mais saudável, ser um amigo melhor, pagar as contas ou aumentar a paz no mundo? Se for assim, vá em frente. Se não, usufrua-a quando acontecer, mas não fique preocupado em alcançá-la.

Os ***xamãs*** e os místicos concordariam em dizer que alguns fenômenos que ocorrem da prática da meditação são simplesmente distrações. Há uma história muito conhecida sobre o mestre zen Dogen. Quando um dos seus alunos relatou que, durante a meditação, ele teve uma visão de Buda sob uma bela luz branca brilhante, Dogen respondeu: "Ótimo. Se você se concentrar na sua respiração a visão vai embora". A resposta de um ***xamã*** seria: "Bem, e o que você vai fazer com ela"? Não há nenhuma virtude específica em ter visões, a menos que você possa dar-lhes alguma utilidade.

Nas seções seguintes apresentarei a uma forma especial de meditação xamânica que aprendi, chamada *nalu*. Essa palavra quer dizer "formar ondas", uma metáfora para a transmissão de padrões de pensamento, assim como meditar.

Nas suas raízes, o significado da palavra é "união pacífica" ou "estado de unidade", com conotações de um relacionamento cooperativo, mais do que de uma unidade *Kulike*. A palavra *Huna*, o nome da filosofia apresentada neste livro, possui uma tradução idêntica a *nalu*, quanto à sua raiz, o que não é uma coincidência.

Para explicar *nalu* prefiro usar a palavra *contemplação*, em vez de meditação, porque a essência da técnica é um repouso suave, *sem esforço*, da atenção e da consciência.

Em *nalu* você não faz nada forçado. Você simplesmente olha, vê e/ou sente. Os efeitos benéficos acontecem naturalmente, porque a atenção contínua liga seu padrão ao padrão que você está focalizando. O que torna a *nalu* tão fascinante é a variedade de aspectos que ocorrem, dependendo da sua área de foco.

A energia flui para onde vai a atenção, diz o **terceiro princípio**[37], e quando a energia flui a um padrão específico que está sendo focalizado, o padrão em si é energizado. Um padrão energizado precisa mudar, assim como o gelo energizado muda para água ou a água energizada muda para o vapor. Ele se expande a uma versão maior de si mesmo ou se transforma em algo totalmente diferente. Quando a atenção é neutra ou positiva, a mudança será positiva.

Um padrão positivo, que seja benéfico e que estimule o crescimento pode tornar-se até mais positivo, e um padrão negativo prejudicial que estimule a negação do crescimento, mudará para um padrão positivo. Um foco negativo, de atenção temerosa, terá o efeito oposto.

A maioria das práticas meditativas místicas ensina a busca de um foco neutro (*algumas notáveis exceções podem ser encontradas no cristianismo e no sufismo*) como uma forma de alcançar desejos pessoais inatingíveis. Podemos dizer que o motivo pelo qual um foco neutro pode ter um benefício positivo, é que o Universo é basicamente positivo. Energize de forma neutra qualquer parte dele e automaticamente você aumentará sua positividade. Entretanto, devemos mencionar que não existe nenhuma meditação mística verdadeiramente neutra, porque a intenção positiva da própria meditação influencia o foco.

Com a técnica xamânica *nalu*, você não tem como objetivo ser neutro, de jeito nenhum, nem emotivo. A sua atitude durante a meditação é de calma, expectativa positiva, como a que você teria antes de ouvir a sua música preferida, tocada por um novo artista, cujo talento respeita. Você espera que ela seja diferente, e espera que seja bem tocada. Esse tipo de atitude amplia muito os benefícios recebidos pela prática da *nalu*.

Esses benefícios se apresentam de diversas maneiras.

Geralmente o relaxamento ocorre porque a atenção elimina lembranças e preocupações que tendem a aumentar o estresse e a tensão, e com o relaxamento muitas vezes ocorrem a cura, o aumento da energia e uma maior clareza mental. Não importa o que você está focalizando para obter esses efeitos.

Muitas vezes surgem inspirações e soluções para problemas, sem nenhuma relação com o que você está focalizando. O efeito é principalmente um relaxamento, somado a uma intenção prévia ou desejo. A inspiração e o conhecimento sobre o objeto do foco serão conscientes por causa da ligação dos padrões. Com um foco contínuo, guiado pela sua expectativa, seu *Ku* captará, sem muito esforço, as qualidades e características do objeto do foco, devido à habilidade natural do seu *Ku*, como uma mímica. E, simplesmente focalizando, você será capaz de fortalecer ou enfraquecer qualquer coisa que escolher.

---

[37] ***3º Princípio: A energia flui para onde vai a atenção*** (N.R.)

Finalmente, à parte da sua intenção consciente, a união pacífica que *nalu* criará em você será transmitida e influenciará todos os seus relacionamentos do mesmo modo. Mas o objetivo que você deve ter em mente é que está praticando isso para se modificar ou mudar a situação para melhor. Depois de algum tempo de prática, *nalu*, bem como qualquer tipo de meditação ou contemplação, pode tornar-se muito prazerosa apenas como processo, e isso é ótimo.

Mas quando você começa a praticá-la apenas por prazer, e ao se sentir aborrecido ou desconfortável quando não consegue fazê-la, então é porque tornou-se um viciado, não muito diferente em essência de um alcoólatra, um viciado em drogas ou fanático por corridas.

Os místicos e ***xamãs*** concordam ao dizer que a mente consciente precisa manter-se como guia e dirigente do processo, para que não se perca de vista o seu objetivo. Quando o processo é quem lhe dita as regras, é porque você se tornou um escravo. É claro, se, de qualquer modo você tiver de se tornar um viciado em meditação, saiba que ela é mais barata do que o álcool ou as drogas, não dói tanto quanto correr o tempo todo, e não magoa as outras pessoas.

Algumas pessoas ainda acham que meditar é esvaziar a mente, e existem mestres que encorajam esse tipo de bobagem. Sim, é possível para você realizar um treinamento para esvaziar a mente, e também realizar um treinamento para dormir sobre pregos. Por que se importar com isso? A única maneira de esvaziar totalmente a mente é ensinar a si mesmo como excluir toda a consciência, o que prejudica o objetivo da meditação.

Acho que houve um mal-entendido na intenção daqueles que inicialmente sugeriram o vazio da mente como um estado adequado. Provavelmente, a intenção deles era chegar a um estado de tranquila receptividade, sem nenhum falatório, comentário mental ou pensamento ativo. Para muitas pessoas, esse estado de vazio seria ter consciência de alguma coisa sem pensar nela.

Algumas formas de meditação encorajam ou justificam períodos momentâneos de vazio, sugerindo que são momentos em que se consegue alcançar estados mais elevados de consciência. Minha experiência própria e de outras pessoas sugere que esses instantes de vazio são períodos de inconsciência causados por um estresse ou falta de foco.

Nunca conheci ninguém que tivesse obtido algum benefício prático disso. Em *nalu* é especialmente importante manter a consciência, mas se você não conseguir, perdoe-se e pratique um pouco mais.

Geralmente a meditação é considerada uma disciplina, uma prática com a qual você precisa se comprometer se quiser obter algum benefício. De certo modo, isso é verdadeiro, e de outro, é uma ilusão. Há dois aspectos na meditação: o objetivo e o processo.

Se você se comprometer com um processo (*como entoar um mantra ou contemplar uma flor*) possivelmente sentirá os efeitos colaterais benéficos da meditação (*relaxamento etc*.), sem necessariamente ter de fazer quaisquer outras mudanças na sua vida. Ou então, essas mudanças apenas ocorrerão depois de um período muito longo de utilização desse processo, e no caso o processo poderá — ou não —, ser um fator crítico na mudança.

Afinal, a meditação é apenas uma focalização da atenção, e um processo é apenas um padrão que poderá tornar-se um hábito. Quando você adota um hábito por um tempo mais longo, ele se torna prazeroso, mesmo se foi difícil aprendê-lo.

Você pode adotar a prática de meditar sobre alguma coisa e extrair prazer e benefício disso, depois de ter estabelecido um novo padrão de hábitos. Mas como a energia segue a atenção e a atenção segue o interesse, você achará que é mais fácil meditar sobre algo que o interessa, e nesse caso os benefícios surgirão mais depressa.

É aqui que entram os objetivos. A disciplina da meditação, o compromisso com ela, será mais fácil e mais natural se você se comprometer com um objetivo e usar o processo como ferramenta para alcançar esse objetivo. Sob essa luz, só fará sentido escolher um processo mais alinhado com seu objetivo de ***xamã*** urbano.

Mais uma coisa. Enquanto geralmente se imagina que a meditação é algo que se faz uma ou duas vezes por dia por um período determinado de tempo, *nalu* não é tão restrita. Você poderá fazê-la dessa maneira se quiser, mas também poderá fazê-la o dia inteiro ou em intervalos frequentes.

Enquanto eu escrevia este capítulo, recebi um telefonema de um dos meus amigos ***xamãs*** que há dois meses vinham praticando *nalu* de ideias (que será descrito a seguir). Com a prática diária, ele chegara a ponto de ser capaz de fazê-la trezentas vezes por dia durante dez segundos por vez, e disse que estava conseguindo situar-se melhor no momento presente, ter mais energia, estar mais em sintonia consigo mesmo e o mundo, e melhorar sua capacidade de solucionar problemas.

Os exemplos de *nalu* são sugestões que poderão ser modificadas, combinadas, complementadas ou excluídas, como preferir.

A *Nalu* da Visão

No capítulo da segunda aventura deste livro, eu ensinei um exercício para entrar em contato direto com o *Kane*. Se você se lembra, foi para que você pensasse em algo belo.

Na Verdade, era um exercício de *nalu* usando a sua Visão interior. Quando você cria algo belo na sua mente, sempre há uma expectativa positiva inserida nele. Quando você continua com esse mesmo foco, seu corpo relaxa, sua energia flui e seu *Ku* torna-se mais belo.

Na técnica de realizar a *nalu* com o sentido da visão, interior ou exterior, primeiro você deverá produzir uma estrutura, e depois observar o objeto dentro dessa estrutura, mantendo sua consciência aberta a qualquer coisa que aconteça, sem julgamentos, enquanto mantém seu foco durante o tempo que quiser.

Por exemplo, quando você observa a beleza de algo, ela será a estrutura que você produziu. Ela atua como filtro para ajudar a aguçar o seu foco e definir os efeitos que você sentirá.

Ao observar, dê atenção à forma, tamanho, cor, desenho e ambiência (o local, ou relação do objeto com seu entorno). Manter sua consciência aberta significa permitir que pensamentos, ideias e sentimentos relativos ao objeto tornem-se conscientes e depois fluam,

Como você está praticando para ser um ***xamã*** urbano, e não um místico, sinta-se à vontade para fazer anotações quando alguma coisa realmente boa surgir. Não é muito fácil deixar de fazer julgamentos, mas ao fazê-los você permitirá que ideias negativas venham à tona e fluam, ou permitirá que nada aconteça, sem endoidecer ou ficar aborrecido ou desencorajado.

Nesse caso, ajuda muito se lembrar do seu objetivo (se não tiver clareza a esse respeito, comece novamente). Para manter o foco, use o seu *Lono*. Quando você começar a focalizar alguma coisa em *nalu*, descobrirá que ainda sabe muito pouco a respeito de focalizações.

Manter sua mente concentrada em alguma coisa de forma intencional e consciente por um período mais longo (para algumas pessoas dez segundos é um período longo) é uma habilidade rara, e *nalu* é destinada a treiná-lo nisso. É fácil manter sua atenção em algo excitante, interessante, habitual ou importante. Mas, na verdade, para a maior parte das pessoas, focalizar a mente não é excitante, interessante, habitual nem importante.

Bem, praticar *nalu* não será excitante, a menos que você focalize algo que considere excitante; será interessante se você mantiver a expectativa positiva e abrir a consciência; e não será habitual até que você estabeleça o hábito; e só será importante se você praticar visando algo que considera importante para você.

Em *nalu* visual, você fixa o foco mantendo sua atenção no objeto e trazendo suavemente sua atenção de volta, todas as vezes em que ela fugir. Tudo bem se você tagarelar enquanto observa algo. Use as palavras para manter o foco. Uma maneira de fazer isso é usar as palavras para descrever a si mesmo a aparência ou as qualidades do objeto. Isso manterá sua parte verbal ocupada e útil ao mesmo tempo. Eventualmente, quando você estiver mais relaxado, as palavras vão desaparecer e você ficará apenas com o objeto, aprendendo mais do que imagina, no nível do *Ku*.

Eis algumas sugestões de *nalu* da visão.

Para melhorar seus efeitos, pratique cada uma delas com o mesmo objeto, pelo menos durante uma semana.

Faça a nalu visual com alguma coisa bem pequena que você considere bonita, como uma peça de arte, uma joia, uma flor ou um cristal.
Simplesmente olhe para ela, mas observe-a em detalhes. Fique atento para o que é bonito e abra-se para novas descobertas. Desloque-a se quiser para observar suas diversas partes, mas não a segure. Feche os olhos de vez em quando e visualize o mesmo objeto em sua mente, com o máximo possível de detalhes.
Faça isso para treinar sua mente a focalizar as coisas, quando quiser aumentar sua consciência da beleza e aumentar a beleza e a harmonia em você.

Faça a nalu visual com algo que não considera belo, apenas busque a beleza nele.
Use alguma coisa bem comum, como um utensílio de cozinha, uma peça de louça, uma ferramenta, ou então seja realmente ousado, e tente fazê-lo com pontas de cigarro ou lixo. E uma *nalu* poderosa, portanto, não a descarte facilmente. Uma das experiências de

harmonia espiritual mais maravilhosas que tive foi quando fiz uma *nalu* visual com dois copinhos de papel num shopping center, em Santa Mônica, na Califórnia.

Num ambiente bem conhecido, faça a nalu visual em uma parte desse ambiente, por exemplo, um canto, uma parede ou uma peça de mobília.
Abra sua consciência para algo que você nunca notou antes, não importa se é uma coisa aparentemente insignificante. Se você acha que não há nada de novo ali para tomar consciência, poderá realmente usar essa *nalu*. A suposição da mesmice pode limitar bastante nosso crescimento, de muitas maneiras.
O sonho do mundo é recriado todos os dias, e nunca é o mesmo. Esta é uma *nalu* muito boa para se aprender a estabelecer uma conexão profunda com algo conhecido, a fim de se criar uma comunicação intuitiva. Costumo usá-la para encontrar coisas num escritório bagunçado, para "saber" o que fazer quando meu computador, o Jonathan, resolve encrencar, e também para conversar com os animais domésticos e estabelecer um melhor relacionamento com amigos e clientes.

Faça uma nalu visual num ambiente exterior, para descobrir alguma coisa nova sobre a natureza que você nunca viu antes.
Tome consciência dos detalhes visuais de plantas, árvores, do solo, da água, das nuvens, dos pássaros, dos animais etc., mas escolha uma área limitada para focalizar, como uma única planta ou um grupo de plantas, nuvens numa parte determinada do céu, ou um animal A coisa nova que você aprender não precisa ser dramática, apenas nova.
Isso não só ampliará sua apreciação da natureza, mas também vai lhe proporcionar ricas associações entre a natureza e sua vida, aumentando sua percepção de padrões naturais e não naturais no meio ambiente. Usei essa *nalu* uma vez para encontrar um par de óculos de aro de arame que alguém perdera na selva taitiana.

Faça uma nalu visual no mundo ao seu redor como se estivesse no quadro de um sonho.
Isto é, olhe para ela como se realmente fosse um sonho, uma projeção da sua própria consciência e não uma coisa separada com objetos sólidos. Esta é uma das *nalus* mais perturbadoras para a maioria das pessoas, pois como começa a mudar o padrão do relacionamento habitual com o mundo, podem ocorrer alguns efeitos estranhos. Lembre-se apenas de que, caso não lhe agrade, poderá simplesmente parar de fazê-la.
Algumas pessoas acharão que ela dá abertura para aventuras incomparáveis, entretanto, eu costumo usá-la para descobrir outras dimensões ou sonhos no meio dele, o que me deu uma maior amplitude de ação nos meus empreendimentos.

Faça a nalu visual com um círculo preto de cerca de doze a quinze centímetros de diâmetro desenhado sobre um fundo branco.
Imagine um caminho ou uma estrada no círculo, que passe por cima de uma colina, ou que faça uma curva e desapareça da vista. Entre no círculo com a sua consciência e siga o caminho ou a estrada, procurando algo (*sem definir o quê*). Você poderá ou não se encontrar num corpo, e poderá ou não querer continuar o exercício com os olhos fechados. Você também poderá ou não encontrar algo num determinado período de tempo, e geralmente encontrará mesmo.
Simplesmente aceite o que vai acontecendo. Esta *nalu* vai ajudá-lo a abrir e fortalecer sua imaginação criativa, e vai lhe proporcionar muitos bons *insights*.

Faça a nalu visual com um símbolo, imagem ou objeto relacionado a algum objetivo ou projeto.
Enquanto você mantiver o foco no objeto, seus padrões criarão uma ligação com ele, e mudarão. Inicialmente você começará a ter um fluxo de ideias, velhas e novas, sobre o objeto. Se você se sentir tenso ao iniciar o relacionamento com o objeto ou com o que ele representa, seu corpo expressará essa tensão por algum tempo, mas à medida que você

for prosseguindo com o foco, ocorrerá um relaxamento e um novo padrão de relacionamento.
Essa *nalu* é muito boa para esclarecer relacionamentos com pessoas, lugares, dinheiro, sucesso ou qualquer empreendimento orientado a uma meta, assim como para estimular um fluxo de ideias criativas em relação a ela. Muitas pessoas estão fazendo isso sem perceber, quando estão estudando, planejando algo ou trabalhando. A terceira coisa que essa *nalu* faz é estabelecer uma ressonância, que começa a atrair o equivalente mais próximo ao objeto que você está focalizando.
Foi por essa razão que meu amigo me ligou para me contar sobre a sua meditação, enquanto eu estava trabalhando neste capítulo. É o **terceiro princípio**[38] deste livro em ação.

Uma variação útil da nalu anterior é focalizar um símbolo, uma imagem ou um objeto relacionado a um problema na sua vida.
Isso pode aborrecer muitas pessoas, que dizem não querer gastar energia com seus problemas, mas o foco da *nalu* é diferente. Quando você focaliza um problema com uma atitude calma de expectativa positiva e não-julgamento, o problema muda, porque você também muda. Você pode obter diversos *insights* ou percepções a respeito dele, ou as condições que cercam o problema podem mudar sem seu conhecimento ou esforço consciente, mas algo vai mudar. Muitas vezes dizemos que é mais fácil resolver um problema quando você faz as pazes com ele antes, e é isso que esta *nalu* vai ajudá-lo a fazer.

Faça a nalu visual com a sua visão periférica.
O que você deve fazer é escolher alguma coisa no entorno imediato para concentrar seu foco naquilo, e então desviar a atenção para sua visão periférica, visível, além dos limites da sua visão habitual, sem mover os olhos. Deixe sua atenção vagar pela área do limite externo da visão, sem mover os olhos.
Sugiro que não o faça por mais de cinco minutos a cada vez, para começar, e lembre-se de piscar de vez em quando. Além dos benefícios meditativos, o objetivo desta *nalu* é relaxar os globos oculares, mudar alguns hábitos mentais e expandir a visão.
Na cultura ocidental muitas pessoas crescem tentando com muito esforço ver as coisas com clareza, ver o que os outros lhes contam terem visto, focalizar as coisas com os próprios olhos, em vez de fazerem-no com a atenção, e tentando com muito esforço não verem o que não deveriam ver e o que mais temem. Muitas vezes o resultado disso é um padrão visual muito rígido, quase um túnel de visão, que impõe uma tensão muito grande sobre os músculos dos olhos.
Como a memória é armazenada em padrões de movimento e posição muscular, os padrões visuais limitados também podem ligar-se à supressão ou à obsessão (*quando você não consegue expulsar algo de sua mente*) da memória. Como a maioria das pessoas não foi treinada para usar a mente com eficiência, costuma usar o corpo para coisas que, na verdade, a mente está destinada a fazer (*como quando você tenta empurrar uma bola para dentro de um buraco ou um cesto com seu corpo, mesmo depois que ela já foi*). Assim, frequentemente ela usa os olhos inconscientemente para empurrar e puxar coisas ou mantê-las no lugar.
Além de ajudar a aliviar a tensão produzida por esses fatores, esta *nalu* abre sua visão de duas maneiras bastante curiosas. Primeiro, você começa a enxergar à sua volta, mais longe do que parece fisicamente possível. Não é raro algumas pessoas, ao fazerem esta *nalu*, enxergarem coisas que estão atrás de si. Segundo, você pode começar a enxergar coisas que as pessoas, com a visão normal, dizem não estarem ali ou não poderem estar, como movimentos, ondas de energia, objetos ou figuras.

---

[38] ***3º Princípio: A energia flui para onde vai a atenção*** (N.R.)

Quando você as percebe, elas são reais. Você não precisa tentar entender o que elas significam, ou por que estão ali, ou se há alguma coisa errada com você só porque outras pessoas não conseguem vê-las. Seria como se você visse de relance um animal selvagem correndo no bosque, que ninguém mais à sua volta viu. Simplesmente usufrua do fato de tê-lo visto.

Faça a nalu visual sob a forma de um pensamento.
Isso nos leva a uma amplitude diferente de consciência. Em termos comuns, estou sugerindo que você crie uma alucinação, deliberadamente, mas, em termos esotéricos estou sugerindo que você exteriorize um pensamento. Em termos xamânicos, simplesmente imagine uma coisa no seu entorno imediato, o mais vivida e realisticamente que puder, e observe-a como se fosse tão real quanto qualquer outra coisa ao seu redor.
Seu objeto imaginado pode ser algo belo ou útil, que represente uma meta, ou um problema. Você obterá os mesmos efeitos que nas *nalus* anteriores, e, além disso, será um ótimo treino para sua imaginação. Um benefício adicional é a conveniência. Você poderá carregar uma forma-pensamento consigo, para qualquer lugar.

A *Nalu* do Som

Há som à nossa volta o tempo todo, assim como existe ar ou água. Não ouvimos a maior parte desse som, ou porque sua frequência é baixa ou alta demais para conseguirmos captá-la com nossos ouvidos, ou porque não a estamos focalizando.

O som, é claro, é energia, e a energia exerce uma influência sobre nós de acordo com a sua natureza e o nosso estado, mas o som de que temos consciência exerce uma influência em nós bem maior do que o som que está fora do nosso âmbito de consciência ou atenção.

É claro, a exceção seria o som que está numa amplitude de energia tão elevada que destrói nossas funções corpóreas, caso o ouçamos ou não. Entretanto, aqui estamos mais preocupados com sons de palavras e músicas que estão mais ou menos no nosso âmbito normal de percepção, apesar de incluirmos o som interior ou parte do foco auditivo.

Antes de dar sugestões para *nalus* auditivas, eu gostaria de falar sobre gravações, cânticos e músicas “subliminares”.

Eu realmente admiro o talento comercial de pessoas que produzem e comercializam gravações “subliminares”. A margem de lucro é tão incrivelmente elevada, especialmente os tipos mais caros, que até tenho vontade de entrar nesse mercado. Mas minha consciência me diz que devo contar-lhe um pouco mais sobre elas.

Subliminar quer dizer “abaixo do nível da percepção consciente” ou “tênue demais para ser percebido”, e para a maioria das pessoas traz à mente símbolos e palavras inseridos em filmes e fotografias destinados a estimular o subconsciente, fazendo a pessoa reagir de algum modo, de preferência comprando determinado produto. Ainda são usados em comerciais e em alguns filmes para estimular seus sentidos.

Um dia assisti a um filme na televisão que tinha uma falha técnica e conseguia-se ver as mensagens subliminares quando o filme passava mais devagar. No entanto, atualmente, essas mensagens são mais usadas nas gravações destinadas ao autodesenvolvimento.

Muitas empresas anunciam milhares ou até milhões de afirmações por minuto, dando a impressão de que, se você as ouvir, o seu subconsciente será bombardeado por mensagens positivas que mudarão sua personalidade sem nenhum esforço da sua parte, apenas ouvindo o som de ondas do mar ou cantos de passarinhos, ou qualquer outra coisa. É verdade que muitas pessoas obtiveram diversos benefícios ouvindo essas gravações.

No entanto, o que você deve saber é que o benefício provém da sua expectativa, e não de alguma virtude em especial das afirmações gravadas. O seu *Ku* tem a consciência subliminar de todas as declarações positivas e negativas feitas por pessoas, por transmissões radiofônicas e televisivas à sua volta neste exato momento, sem falar naquelas que você mesmo está gerando, na sua mente ou por meio da fala.

O que tornam tão especiais as afirmações da sua gravação subliminar (*que pode estar ocorrendo numa frequência ultraelevada — a única maneira de ganhar um milhão por minuto*) é apenas sua atenção e expectativa. E esta última é até mais importante do que o que está na gravação.

Uma das minhas alunas disse que havia ouvido uma gravação subliminar para aumentar a autoconfiança, e o efeito fora maravilhoso, até que ela a tocou novamente e descobriu que sem querer tocara algo destinado a ajudar a pessoa a perder peso. Um cientista chamado Lozanov, especializado em aprendizado rápido, disse que obtivera melhores resultados com alunos que simplesmente pensavam estar ouvindo um CD de ensino durante o sono, do que com aqueles que realmente o escutaram enquanto despertos.

Não estou mencionando tudo isso para desencorajá-lo a usar essas gravações subliminares, mas para usá-las de forma sensata. Elas funcionarão melhor para reforçar algo que você queira fazer, de qualquer maneira. E apesar de o preço ser um fator de forte influência na ajuda que conseguirá obter, qualquer gravação positiva tocada a um volume baixo terá o mesmo efeito. Uma declaração dita com bastante sentimento poderá afetar mais o seu *Ku* do que um milhão delas, todas misturadas, numa alta frequência.

A entoação de uma palavra ou frase é um método muito antigo para se manter o foco, e se você quer apenas os benefícios costumeiros de um foco meditativo — redução da tensão, melhoria da saúde, mais energia, uma mente mais ciara — então qualquer palavra ou frase servirá: o filósofo indiano Krishnamurti sugeriu a palavra “Coca-Cola”, o poeta Tennyson usou o próprio nome, e o dr. Herbert Benson teve ótimos resultados com a palavra “um”.

Não há palavras ou frases que possuam uma magia própria, além do significado que as pessoas lhes dão e da expectativa que depositam nela. Entretanto, se você imbuir de magia uma palavra ou uma frase, estará lhe dando poder, por meio da sua crença e sua expectativa, então ela será mágica para você.

Por outro lado, a música possui magia própria. Ela tem poderes subliminares porque pode estimular pensamentos, sentimentos, lembranças e comportamentos sem nossa percepção

consciente (*pense no sapateado, na música de circo ou de bandas militares, e a música em tons menores*) e ela poderá reforçar tremendamente nossa apreciação das palavras e das imagens (*imagine como alguns filmes famosos podem parecer idiotas sem a trilha sonora*). Como objeto de um foco meditativo, ela é um dos mais poderosos que posso recomendar, se você usá-la adequadamente.

Não é de se admirar que focalizar uma música mais ligeira é muito bom quando você quer estimular o corpo, a mente ou as atividades, e a música mais calma quando você quiser acalmar o corpo, a mente ou as atividades. Essa música poderá afetá-lo, mesmo sem o seu foco, mas uma focalização consciente intensifica o efeito a um grau considerável.

Um fato menos conhecido é que as músicas altamente estruturadas, com um ritmo constante e uma melodia repetitiva (por exemplo, o "*Bolero*" de Ravel ou "*Greensleeves*") exercem um bom efeito de cura em pessoas cuja mente e vida não estejam estruturadas, e as músicas não estruturadas, com pouco ou nenhum ritmo e melodia (*por exemplo, alguns tipos de jazz ou músicas da Nova Era*) exercem um bom efeito de cura em pessoas cuja mente e vida são muito estruturadas.

Você pode escolher conscientemente a música que amplifica ou contrabalança qualquer estado em que você se encontre ou em que deseje estar. Só mais uma coisa: o *Ku* responde com mais força a qualquer coisa apresentada num padrão de quatro batidas, ajudando no aprendizado de um novo padrão, conhecimento ou comportamento.

E o ritmo usado pelas culturas mais tradicionais, e fixa na nossa memória as cantigas e rimas infantis, e os jingles publicitários. Eis algumas sugestões:

Faça a nalu auditiva com uma palavra ou frase que represente uma qualidade, característica, talento ou habilidade que você queira aprimorar ou desenvolver em si mesmo.
Uma entoação de quatro batidas é a que vai tocar o seu *Ku* com mais força. Você poderá expressá-la em forma de uma afirmação ("eu-sou-confi-ante") usar uma única palavra ("*confi-ante*, *confi-ante*") ou então misturá-las.
Uma palavra ou frase que dá ao seu *Kú* uma resposta clara ou um padrão claro de *comportamento* a ser seguido, é melhor do que uma que seja abstrata, vaga ou implique numa condição fixa. "*Estou me sentindo bem*" é melhor do que "estou saudável", e "*sou um conquistador*" é melhor do que "sou bem-sucedido". Essa *nalu* vai lhe dar todos os benefícios da atenção focalizada, além de treinar seu *Ku*.

Faça uma nalu auditiva verbalizando ideias, mental ou oralmente.
Escolha uma citação ou frase, e ao repeti-la mantenha a mente aberta às formas pelas quais ela atua ou poderia atuar na sua vida. A Bíblia é sempre uma fonte muito rica para essas ideias, assim como os livros de citações famosas. Isso pode ser feito numa *nalu* compacta de cinco a vinte minutos, e também numa *nalu* mais extensa que dure o dia inteiro.
Meu amigo ***xamã*** que fez isso trezentas vezes num dia, por dez segundos cada vez, usou os **sete princípios** da *Huna*. Ele começou repetindo-os em inglês, mas gradualmente foi capaz de evocar seu significado em havaiano, e por esse motivo conseguiu repeti-los num período tão curto.
Uso uma variação dessa técnica atribuindo um dos princípios a cada dia da semana, começando no domingo. Começo de manhã, fazendo a *nalu* com todos os princípios, e depois focalizo o "princípio do dia" ao longo do dia inteiro, usando-a como fundo ou estrutura para tudo que fizer naquele dia. Além de me proporcionar todos os benefícios

da atenção focalizada, isso também me ajuda a incorporar profundamente determinada ideia ao meu padrão de vida, inclusive fornecendo-me novos *insights* a seu respeito.

Faça a nalu com música de um modo especial.
Escolha uma música e comece focalizando o som sozinho. Então, desvie a atenção para o centro da sua cabeça e ouça a música dali (*a energia flui para onde vai a atenção!).* Desloque sua atenção para o peito e ouça a música a partir desse ponto. Depois para o seu umbigo e para a pélvis. Inclua suas mãos e pés, se quiser, e finalmente seu corpo todo. Mantenha a atenção em cada um desses lugares por quanto tempo desejar, e tome consciência das sensações do seu corpo.
A energia da música vai parecer mais intensa em cada área que você focalizar. Essa *nalu* é muito boa para localizar áreas de tensão oculta e relaxá-las, e também para energizar qualquer parte de si mesmo do jeito que você quiser.

Faça uma nalu auditiva com os sons ao seu redor.
O vento é um foco muito bom para a *nalu*, assim como o som da água em seus diversos aspectos (*chuva, correnteza, cachoeiras, rios etc.)* O mesmo ocorre com todos os sons comuns e incomuns do campo e da cidade. Ao fazer a *nalu*, deixe cada um dos sons existirem como um som puro, sem julgar sua natureza ou origem.
Essa *nalu* simples pode transportá-lo a um estado muito profundo e revigorante.

Faça a nalu auditiva imaginando sons de canções, de músicas ou da natureza.
Além de qualquer outra coisa, isso poderá colocá-lo em companhia de grandes compositores.

Faça a nalu auditiva com seu próprio murmúrio.
Além de criar seu próprio foco auditivo, você verá como o murmúrio na verdade amplifica e intensifica seu campo de energia pessoal. Isso pode ser facilmente demonstrado quando você murmura e, ao mesmo tempo, vai lentamente juntando as palmas das mãos. Por exemplo, murmurar enquanto você faz o *kahi* (veja a Quarta Aventura) reforçará os efeitos. Experimente usar tons diversos enquanto concentra a atenção em diversas partes do corpo para descobrir qual deles o estimula e qual o relaxa. E você pode ir descobrindo sons de murmúrios que vão ajudá-lo a ressoar com a natureza e com as pessoas.

A *Nalu* do Toque

O sentido do toque inclui sensações cinestésicas ou corpóreas de pressão, movimento, posição, textura, prazer, dor, presença e — só para que as coisas continuem simples — paladar e olfato.

Use a criatividade para escolher muitas *nalus* baseadas nessas sensações, por tudo isso apresento aqui apenas algumas sugestões.

Faça uma nalu cinestésica com o movimento.
Em um dos meus cursos sobre xamanismo, eu ensino aos alunos uma *nalu* de movimento chamada *kalana hula*, baseada numa combinação de arte marcial e dança havaiana. Uma *nalu* como essa não pode ser ensinada num livro, mas você pode obter benefícios similares com mais facilidade. Muitas culturas possuem tradições que usam o movimento para alcançar estados profundos de meditação. A chave é manter a atenção

consciente na sensação do movimento em si. Uma maneira mais simples de começar é fazendo uma *nalu* caminhando ou correndo. É uma experiência completamente diferente, com um foco *nalu*. Se você fizer isso num local público terá de manter sua percepção um pouco mais aberta ao entorno. Outra forma de fazer essa *nalu* é a dança, principalmente a dança rítmica, que produz um efeito melhor. Escolha ritmos rápidos ou lentos, de acordo com a sua preferência. Isso não importa, contanto que o foco esteja correto. Um processo menos vigoroso, usado em algumas culturas e que tem um bom efeito é simplesmente sentar-se e balançar-se para a frente e para trás, sempre com o foco no movimento.
Essa *nalu* vai ajudá-lo a aumentar a percepção e a apreciação do seu corpo e do momento presente, além dos efeitos da focalização.

Faça uma nalu cinestésica com o prazer.
Isso vai ajudá-lo a desenvolver uma incrível percepção do seu corpo e um enorme senso de vitalidade. O processo essencial é aumentar a percepção do seu corpo em primeiro lugar, e depois fazer o menor número possível de mudanças e ajustes de pensamento e de musculatura, para aumentar o prazer. Se você sentir dor, em vez de lutar contra ela ou resistir a ela você poderá tentar diversas mudanças e ajustes que vão aliviá-lo, e levá-lo ao prazer. E quaisquer sensações que surjam na sua percepção, você poderá ir transformando em prazer. Essa *nalu* poderá reforçar a apreciação de todos os seus sentidos, além de fazer você se sentir melhor.
Lembrando que o *Ku* sempre muda em direção ao prazer, você também poderá fazer essa *nalu* visando prazeres potenciais ou imaginados de coisas que você quer fazer, ser ou ter, e com isso inserir nos seus planos um motivador automático.

Faça uma nalu cinestésica com a respiração.
Obviamente a respiração existe há muito tempo, portanto é um dos objetos de focalização mais amplamente utilizados que existem. Assim como em muitas outras culturas, os havaianos associavam a respiração não só à vida, mas ao espírito, à benção e ao poder. A *nalu* de respiração mais simples tem como princípio a consciência da própria respiração, com a atitude de *nalu*. Focalizar a respiração faz com que você fique mais envolvido, e é muito bom para relaxar e energizar o corpo. E semelhante à *nalu* auditiva com a música, só que neste caso você deverá ter consciência da sua respiração ao focalizar a atenção em diferentes partes do corpo.
Um pouco mais envolvente é a "respiração do golfinho", uma *nalu* de respiração consciente em que você faz, de cada respiração, um ato consciente, como os golfinhos têm de fazer.

A *Nalu* da Percepção Multissensorial

Algumas das *nalus* anteriores incluem elementos desta aqui, mas agora vamos trazer o processo à plena consciência.

Faça uma nalu multissensorial numa atividade física.
Por exemplo, se você fizer isso caminhando, tome consciência de todas as sensações do seu corpo, inclusive ***Xamã*** Urbano sua respiração; dos aspectos visuais e auditivos de tudo o que está à sua volta, e de todos os pensamentos que vêm à sua mente durante a caminhada. Se fizer isso ao comer (*é uma verdadeira viagem*), coma lentamente e concentre-se em todas as impressões sensoriais da experiência, inclusive a visão, o som, o movimento, o paladar e o olfato.

Essa *nalu* vai ajudá-lo a expandir e integrar a consciência sensorial e a conexão com o seu entorno.

Faça uma nalu multissensorial com a escrita.
Devido à própria natureza da escrita, quando você escreve à mão, numa máquina de escrever ou num computador, está focalizando e integrando a consciência interior e exterior, verbal e cinestésica. Para fazer essa *nalu*, escreva sobre algo que você quer fazer, ser, ter ou saber. Com isso, não quero dizer que você deva só fazer uma lista de metas, pois esta é uma técnica diferente. Quero dizer que você deve focalizar com mais intensidade e descrever, explicar ou questionar o que quer fazer, ser, ter ou saber.
Esse tipo de *nalu* vai ajudá-lo a dar mais clareza às suas intenções, desenvolver e atrair o que quer e abrir-se à inspiração e outras conexões intuitivas correlatas.

Faça a nalu multissensorial com a respiração consciente.
Isso implica no que pode ser descrito como " inspirando vida" na sua experiência. Você pode pensar nisso também como uma energização da sua experiência, usando a respiração. O que você realmente está fazendo é respirar conscientemente durante qualquer experiência, energizando-a ou respirando para dentro da sua existência contínua ou reforçada.
Isso pode ser feito em conjunto com qualquer uma das *nalus* anteriores ou com outra técnica ou experiência na sua vida. Durante uma *nalu* visual, respire "através" dos seus olhos para energizar ou criar aquilo para o qual você está olhando.
Em uma *nalu* do som, imagine que o som que você está ouvindo é o som da sua respiração. Numa *nalu* do toque, deixe sua respiração fornecer energia a qualquer coisa que você tocar, ou deixe-a ser uma manifestação da sua respiração. Ao se envolver em qualquer tipo de atividade, imagine que seu entorno existe por causa da sua respiração. Os efeitos poderão surpreendê-lo.

Faça a nalu multissensorial com o ser.
Com a visão interior e exterior, o som, o toque, medite e imagine que você é o que quer ser. E quase como um *grokking*, mas não é igual a ele, porque você está representando o papel de ser você mesmo ao extremo. Isso vai ajudá-lo a centralizar a *nalu* num conceito que você quer expressar em si mesmo e na sua vida, como paz, amor ou poder. Vamos pegar o amor, por exemplo. Nessa *nalu* você meditaria sobre a experiência de amar incondicionalmente a si mesmo, seu entorno, outras pessoas e o Universo, e de ser amado por tudo no mundo ao seu redor. Meditaria sobre o pensar, sentir, agir e receber como alguém que ama e é amado.
Usaria palavras, imagens, movimentos e o toque, para guiar e reforçar a experiência. Essa *nalu* é potencialmente a mais poderosa de todas.

Décima Aventura

O Poder Curativo dos Símbolos

Kukulu ka 'ike i ka 'opua

(As revelações se encontram nas nuvens)

Esse provérbio havaiano possui um *kaona*, um significado oculto. No Havaí antigo frequentemente as nuvens eram usadas para se fazer premonições, ou como símbolos de eventos, mas também símbolos de pensamentos. Assim, esse provérbio também poderia ser traduzido como "a experiência é construída pelo pensamento". Isso pode significar que tudo na nossa experiência é o símbolo de um pensamento, o que é o conceito do ***xamã***. Como o símbolo é algo que simboliza ou representa alguma outra coisa, um pensamento também pode ser símbolo da experiência.

E vamos rodando, rodando, rodando, só parando onde for nosso desejo.

Neste capítulo examinaremos diversos tipos de símbolos verbais, visuais e tangíveis, e como eles podem ser usados para a cura e a mudança.

Símbolos de Crenças

Em um dos meus cursos comecei a aula mostrando aos meus alunos o que parecia ser um simples lápis de madeira, e depois perguntei a cada um o que achava que era e para que servia. A maior parte das pessoas naturalmente disse que era um lápis de madeira usado para escrever. Algumas acharam que eu pretendia pegá-las em alguma coisa com aquela pergunta, e disseram: "é um objeto amarelo feito de madeira, grafite, metal e borracha", e algumas poucas, mais espertas, disseram "é algo duro que poderia ser usado como apoio para uma janela". Então, eu o dobrei no meio.

Na verdade, ele era um pedaço de plástico com o formato e a cor de um lápis, e, portanto, poderia ser chamado de símbolo de um lápis. O mais importante, porém, é que ele era um símbolo das suposições, das crenças que temos a respeito da realidade.

Definindo a realidade como experiência, podemos também chamá-la de suposição a respeito da experiência. E natural e necessário fazer suposições. Não poderíamos agir sem elas, porque não só definem a experiência, mas também a criam, canalizando nossa atenção e consciência.

De vez em quando encontro alguém que diz querer ir além de toda crença e de toda suposição. Mas não há nada além. Se você não supõe nada, não experimenta nada. Se partirmos da ideia de que as suposições são naturais e necessárias (*é claro, estou supondo isso*) parece-nos sensato concluir que quanto mais efetivas nossas suposições, mais efetivas serão nossas experiências.

Para tornar mais fácil o reconhecimento e a modificação de suposições não efetivas, prefiro chamá-las de *kanawai*, que significa "regras e regulamentos". O seu *kanawai* são as regras que lhe foram passadas, ou que você formulou sobre a vida, sobre o que as coisas são e o que significam, sobre o que é possível e o que não é, sobre o que é bom e ruim, e assim por diante. Se você começar a pensar em todas as suas ideias e percepções da experiência como regras sobre a experiência —

em outras palavras, símbolos —, então poderá usufruir de uma espécie de liberdade que nunca imaginou poder ter (*Se você se tornar dependente dessas regras para se sentir seguro, poderá permanecer submetido a uma espécie de pânico*).

Com regras de vida (*suposições, atitudes, crenças e expectativas*) como base da experiência, torna-se claro que, se quisermos mudar a experiência, precisamos mudar as regras. De fato, todas as técnicas para mudarmos a experiência só serão eficazes se nos ajudarem a mudar nossas regras de vida. Por exemplo, as afirmações são declarações positivas repetidas, com a finalidade de produzirem algum tipo de mudança. Mas essa mudança só poderá ocorrer se as afirmações se tornarem nossas novas regras.

A visualização é uma boa técnica de mudança se resultar numa mudança de regras. Se não for assim, será só uma criação de belas imagens. Mesmo se você obtiver uma cura de alguém, só permanecerá bem se suas regras também tiverem mudado. Caso isso não ocorra, a condição anterior poderá retornar quando surgir uma tensão suficiente para que ela se manifeste novamente.

Muitas pessoas acham que o *Ku* é ilógico porque ele não faz o que elas querem ou porque não entendem o que ele faz. Pelo contrário, o *Ku* é extremamente lógico e segue as regras rigorosamente. Qualquer comportamento seu, habitual ou espontâneo, mental ou físico, é um exemplo do seu *Ku* seguindo as regras aceitas ou determinadas pelo seu *Lono*. Por causa disso, seu *Ku* estará aberto a mudanças se as condições estiverem corretas. Eis as condições:

1. *Seu Ku aceitará prontamente novas regras e vai segui-las se não estiverem em conflito com as regras antigas.*
Se você criar uma nova regra dizendo que seu novo diploma ou certificado vai lhe permitir ganhar mais dinheiro, e você não tem outras regras contra o fato de ganhar dinheiro, seu *Ku* vai cooperar totalmente com seu novo empreendimento.

2. *Seu Ku aceitará prontamente novas regras quando as regras antigas se revelarem ilógicas.*
Uma vez, quando tentei ajudar uma mulher a parar de fumar, ela mencionou numa conversa que tinha o hábito de se rebelar contra as autoridades, o que significava que ela tinha uma regra dizendo que ninguém tinha o direito de lhe dizer o que fazer. Uma vez, quando ela estava num estado profundo de concentração, dizendo que fumaria mesmo sem querer, eu disse, de repente: "Então você quer dizer que deixa os cigarros lhe dizerem o que deve fazer e quando deve fazer"?
Houve uma longa pausa, durante a qual percebi que o seu *Ku* estava revisando a lógica das suas regras. Então ela disse: "De jeito nenhum"! E isso foi tudo. Ela nunca mais fumou.

3. *Seu Ku aceitará novas regras quando as regras antigas não forem mais úteis.*
Se um acesso de raiva não funciona mais para você convencer as pessoas a fazerem o que você quer, seu *Ku* abandonará facilmente esse hábito e aceitará uma nova regra para você obter o que quer delas. Ou quando o objetivo de uma doença foi atingido, seu *Ku* abandonará as regras que produziram a doença e assumirá regras novas de saúde.

4. *Seu Ku aceitará uma nova regra que é comprovadamente (e, portanto, logicamente) mais eficaz do que uma regra antiga, para fazer a mesma coisa.*
Quando as vantagens de não ingerir bebidas alcoólicas claramente superam as vantagens de continuar as ingerindo, então o *Ku* de uma pessoa aceitará a nova regra de abstinência, enquanto as vantagens de não beber e as desvantagens de beber são

relembradas naquelas situações nas quais a pessoa costumava beber. Nesse caso, em particular, é por não beber que a pessoa poderá sentir alguma dor e tensão que a bebida costumava aliviar. No entanto, com a orientação contínua do *Lono*, o *Ku* aceitará a dor que poderá vir com as novas regras, se os seus benefícios forem suficientemente grandes. Isso requer uma regra que diga que eles o são, de fato. Como a dor presente é uma influência poderosa, é necessário que se tenha consciência dos benefícios futuros da nova regra, ou de uma dor futura ainda pior por não segui-la.

Numa outra vertente, seu *Ku* aceitará novas regras de fala (como no caso da utilização de uma nova linguagem) sob condições nas quais as regras antigas não consigam produzir a resposta correta. Uma vez, numa festa, eu estava conversando com um grupo de franceses em francês, e depois me juntei a um grupo de americanos para conversar com eles. Passou-se um meio minuto antes que eu notasse a palidez das suas faces, pois eu estava falando com eles em francês. Então, mudei rapidamente para o inglês.

Agora eu gostaria de apontar e discutir um pouco três regras ou suposições que causam muito desgosto pessoal e global.

Primeiro, a suposição de que você sabe o que a outra pessoa está pensando. Independentemente da familiaridade que você tem com os hábitos e atitudes dessa pessoa, você não sabe o que ela está pensando num determinado momento. Você até poderá fazer algumas especulações, e às vezes captar um pouco do que ela está transmitindo, mas dizer que infalivelmente conhece seus pensamentos, é alegar possuir uma habilidade psíquica que você não tem.

Em vez de se relacionar com a pessoa do jeito que ela é, você está se relacionando com um símbolo empobrecido dessa pessoa, que você mesmo construiu com suas próprias regras limitadoras. Ao fazer isso estará limitando sua experiência com relação à pessoa, que na Verdade é um ser em mutação, em crescimento.

Ao visitar alguns amigos eu notei como a esposa de um deles, que cultiva ideias metafísicas, ficava dizendo que o marido não estava interessado naquele tipo de assunto e que a achava muito ingênua por se envolver nisso. No entanto, ele nunca dissera uma única palavra sobre o assunto. Mais tarde, ao conversar com ele até tarde da noite, fiquei sabendo que era profundamente interessado em assuntos metafísicos, e até afirmou ser a favor dos interesses da esposa. Deve ter ocorrido alguma coisa que levou sua esposa a criar uma regra limitadora a seu respeito, e depois permanecer apegada a essa regra, e não ao marido. Ela não tinha uma regra que a permitisse enxergar o marido de um modo diferente, e assim se negou a vivenciar o lado metafísico dele.

Cada um de nós deve lidar com regras que sejam eficazes para nós. Vou descrever uma que funcionou muito bem para mim. Ela me diz que as pessoas são o que são e fazem o que fazem. Essa regra permite que eu me relacione com as pessoas do modo como elas São de fato, no presente, sem levar em conta o que fizeram no passado. Isso não bloqueia minhas lembranças do passado, mas permite que eu me relacione com as mudanças. Também se destina a tornar as ações dessas pessoas mais importantes para mim do que suas palavras, ou qualquer coisa que eu possa conceber como seus pensamentos.

Finalmente, ajuda-me a não me decepcionar com elas. Não importa o que digam, elas farão o que fazem, e é isso que eu posso esperar. Se não é o que eu quero, então devo fazer algo para mudar a mim mesmo.

A segunda suposição é que as outras pessoas sabem, ou deveriam saber o que você está pensando. Uau. Se você não sabe o que as outras pessoas estão pensando, e, provavelmente mais da metade do tempo, nem você mesmo sabe o que está pensando, como pode esperar que outros saibam o que acontece dentro dessa sua cabeça inconsistente? No entanto, há tanta gente infeliz, angustiada e com medo, porque acha que os outros sabem ou deveriam saber o que elas estão pensando. É como esperar que os outros sejam videntes infalíveis. Há adolescentes com muito medo de que os outros saibam como são medrosos, há maridos e esposas zangados porque seus cônjuges não conseguem prever seus estados de ânimo tão inconstantes, e pessoas convencidas de que o governo é capaz de monitorar seus pensamentos.

Num nível mais extraordinário, seria útil examinar suas próprias expectativas a esse respeito. Quantas vezes você não ficou zangado porque alguém não conseguiu adivinhar o que você queria, quando não dizia nada, ou então ficou com medo de que alguém soubesse o que estava pensando quando ficava calado? Minha regra me diz que ninguém sabe o que estou pensando. Minha equipe provavelmente concordaria (ei, já estou supondo que sei o que eles estão pensando — como é fácil escorregarmos!) De qualquer modo, isso elimina mais uma causa de desapontamento e de medo.

A terceira suposição ou regra que pretendo discutir certamente funciona num nível pessoal, mas é mais devastadora em seus efeitos globais. E a regra da generalização. Essa regra diz que todas as coisas similares são iguais. Em certa medida é uma regra conveniente, porque nos permite falar sobre coisas e lidar com elas em grupos. Podemos falar da mídia, em vez de nomear cada estação de rádio, ou de televisão, ou jornal. Podemos falar da China, em vez de falar de cada chinês individualmente. Sim, é conveniente, mas potencialmente perigoso quando atribuímos qualidades individuais ao grupo.

Um grupo é apenas um símbolo abstrato que representa um conceito mental arbitrário. Não descreve uma experiência real.

Lembro-me de que uma vez um astronauta mencionou o quanto ficara impressionado ao olhar a Terra do espaço, e constatar que não existiam fronteiras demarcadas entre os países. Quando dizemos que a mídia é muito negativa, fechamos os olhos a milhões de exemplos contrários, e quando dizemos que a China é agressiva, ignoramos milhões de chineses que apenas querem paz. Até ouvi mestres espirituais dizerem que as massas são incultas. Não existe algo como "as massas". Existem bilhões de seres humanos individuais, que estão vivendo e respirando, alguns dos quais podem ser totalmente cultos, iluminados. Entretanto, é mais conveniente dizer "quero alcançar as massas com meus ensinamentos" quando na verdade o que se quer dizer é "quero alcançar o máximo possível de pessoas".

A regra da generalização está tão impregnada e constitui o cerne de tanta intolerância, ódio, violência e medo, que parece quase inútil tentarmos mudá-la. Mas qualquer coisa poderá nos ajudar a mudar para um clima de mais compreensão, paz e harmonia. Por favor, faça a sua parte reconhecendo seu aspecto negativo sempre que ele surgir (quando uma generalização é avaliada como ruim) e mudando-o quando puder.

Dê uma boa olhada nas suas generalizações a respeito de grupos específicos de pessoas, como pais, homens, mulheres, governos e negócios, espírito e matéria, dinheiro e amor.

Símbolos de Linguagem

Cada linguagem é o símbolo de uma forma particular de pensamento e de percepção. Todas possuem suas regras gramaticais e de significado para diversas combinações de sons, que constituem a característica de cada linguagem. Mas as mesmas regras de estrutura e vocabulário também ajudam a determinar a experiência das pessoas que falam essa linguagem específica.

Um exemplo simples é a palavra havaiana *Mana*. Apesar de muitas vezes traduzida como "poder", "poder espiritual" ou "energia", nenhum desses significados são adequados, porque a palavra não tem uma tradução fiel. A língua inglesa não possui os conceitos correspondentes a ela.

Por outro lado, a palavra inglesa "sexo" como um conceito geral não possui equivalente em havaiano. Para uma pessoa que só fala havaiano, "Revolução Sexual" quer dizer uma mudança de posição de duas pessoas que estão tendo uma relação sexual. A maioria dos povos antigos tinha apenas algumas poucas palavras para designar as cores, e por essa razão viam poucas cores. Por exemplo, os havaianos antigos não distinguiam o verde-escuro, o azul-escuro e o preto. Hoje, um computador de preço moderado pode mostrar na tela 250.000 cores únicas e identificáveis, que muitos povos antigos não seriam capazes de distinguir porque a linguagem não possuía palavras para designá-las.

O inglês é uma língua excepcionalmente flexível, quanto à sua gramática e o seu vocabulário, e por essa razão é tão amplamente utilizado no mundo todo. É tão flexível que é virtualmente uma língua "franca", capaz de absorver uma estrutura gramatical considerável e um vocabulário de outras línguas, e mesmo assim ser entendida.

No entanto, para ser sincero, acho que outra razão da sua popularidade é a inflexibilidade da maioria dos seus usuários. Ouvi um europeu dizer que uma pessoa que fala duas línguas é chamada bilíngue, e uma pessoa que fala uma única língua é chamada americana. Por mais flexível que seja a língua inglesa no estilo americano, há âmbitos de experiência fora do alcance dos seus usuários, quando é a única língua que conhecem. Li uma tradução inglesa de um livro de Charles Dumas e gostei muito. Li o mesmo livro no francês original, dei risada e chorei ao mesmo tempo. Não é que a tradução fosse ruim, é que em francês era diferente. O que quero enfatizar nesse caso é que as regras linguísticas nos dão algo mais do que formas diferentes de dizer a mesma coisa. Elas nos proporcionam experiências diferentes. Se você aprender a usar outra língua, sua vida ficará muito mais rica de coisas que não podem ser descritas em inglês.

Felizmente, há duas outras línguas que muitos usuários do inglês usam sem considerá-las como línguas, no entanto ambas podem expressar e induzir experiências que estão além da capacidade da língua inglesa. São a música e a matemática.

Às vezes, nos meus cursos, peço a um aluno que possui bons conhecimentos de música, que descreva para o resto da classe a quinta sinfonia de Beethoven em inglês. O silêncio em si já diz muito. A matemática também é uma boa linguagem para se descrever certas coisas para as quais a língua inglesa não é a mais adequada, especialmente em dialetos de álgebra, cálculo e outros, mas até a aritmética comum pode transmitir, a uma pessoa que sabe ler, um relatório financeiro, uma grande quantidade de informações sobre uma empresa, enfim, coisas que montes de palavras não conseguem.

No entanto, a matemática não funciona bem no campo dos sentimentos. Outras linguagens alternativas além da música, melhores ainda, são a pintura, a escultura, o teatro e a dança. Se você pensar em todas elas como linguagens, símbolos que você pode usar para se expressar e também uma ação terapêutica, você aumentará muito o seu potencial como ***xamã*** e terapeuta.

Símbolos Imaginários

Em seu famoso livro Think and Grow Rich (Pense e Fique Rico) o escritor Napoleon Hill descreve muitas ideias e técnicas excelentes para se obter sucesso. Entre elas, uma técnica xamânica de imaginar o que ele chamou de seus "conselheiros invisíveis".

Ele afirma que por muitos anos, quando ia dormir, imaginava um encontro com homens famosos cujas qualidades ele queria incorporar à sua própria vida. Ele os imaginava vividamente e se dirigia a cada um deles, pedindo-lhes que o ensinassem como adquirir as qualidades que ele tanto admirava. Depois dos primeiros meses dessa prática, ele descobriu que os personagens iam se tornando cada vez mais reais, a ponto de assumirem personalidades individuais, fazerem suas próprias experiências e realizarem animados diálogos entre si.

Eles não eram apenas bonecos da imaginação, controlados inteiramente pela vontade do seu criador, mas símbolos vivos de expressão criativa. Essas conversas eram tão incomuns, que ele resolveu parar com aquilo por alguns meses enquanto se certificava de que esses conselheiros eram mesmo criações suas. Então voltou aos diálogos e continuou com eles durante muitos anos, porque lhe eram muito úteis. Como Hill dizia, apesar de serem produtos da imaginação, esses conselheiros "*levaram-me por caminhos gloriosos de aventura, reacenderam em mim uma apreciação da verdadeira grandeza, encorajaram-me a empreender coisas criativas e estimularam-me a pensar honestamente*".

Ele também disse que durante os encontros sentia-se mais aberto à intuição, que seus conselheiros o guiavam em muitas situações de emergência, e que, mesmo se utilizando de outros recursos, recorria a eles todas as vezes que surgia um problema difícil para ele e seus clientes. Num livro posterior, *The Master Key to Riches* (A Chave-Mestra para a Riqueza), ele chama esses conselheiros de seus "Oito Príncipes", e naquele momento encarrega cada um deles de uma área específica da sua vida. Os atributos que lhes conferiu são numerosos demais para serem mencionados aqui, mas esse homem, que estudou as técnicas de centenas de homens bem-sucedidos do seu tempo, chamou os seus conselheiros invisíveis de "meu maior trunfo".

Agora, apresentarei algumas diretrizes para que você consiga fazer a mesma coisa usando símbolos mentais para atrair, focalizar e comunicar ideias que podem tornar sua vida mais rica e mais eficaz de muitas maneiras. Esses símbolos podem ser pessoas famosas, vivas ou não; deuses e deusas, anjos, santos ou heróis da sua cultura favorita; animais ou espíritos da natureza, ou até formas criadas por você mesmo. Se você quiser, poderá considerá-los como aspectos do *kanewahine*, seu espírito ou Eu Superior. Algumas pessoas gostam de ter um lugar especial na mente para se encontrar com o que chamarei de Grupo Interior de Conselheiros.

O jardim mencionado no capítulo seis[39] seria um lugar bom para isso, outro seria um espaço só seu, construído por você. Algumas pessoas querem que eles apareçam onde e quando elas quiserem, nas suas mentes ou como formas-pensamento no seu entorno imediato. Outras ainda acham que o símbolo físico de um símbolo mental as ajuda a focalizá-los melhor.

Para isso, você poderá usar os entalhes de marfim ou plástico que representam os sete deuses japoneses da sorte, ou estatuetas representando os animais de poder, ou então quaisquer outras figuras ou objetos da sua preferência. Use os símbolos físicos para estimular sua imaginação, para que sua mente possa trazer esses conselheiros à vida. Você poderá ter tantos quantos quiser, mas oito é o limite prático que conseguirá manter na sua mente de uma vez só. Na relação a seguir, eu sugiro quatro, e você poderá acrescentar o que quiser, de acordo com suas necessidades e desejos.

1. *O conselheiro da saúde*. Esse membro do Conselho Interior fornece informações, conselhos e assistência sobre tudo o que tem a ver com seu estado de saúde; os métodos de cura, a sua energia e condição física, ou de qualquer outra pessoa com quem você se preocupe.

2. *O conselheiro da prosperidade*. Esse membro faz a mesma coisa com tudo o que tem a ver com dinheiro, prosperidade e abundância.

3. *O conselheiro da felicidade*. Esse membro auxilia em questões de amor, paz e harmonia, relacionamentos pessoais e de grupo, diversão e prazer.

4. *O conselheiro do sucesso*. Esse membro auxilia quando se trata de alcançar metas e desenvolver habilidades.

Como muitas outras pessoas, fui informado sobre esse Conselho Interior, ouvi muita coisa a respeito, li sobre o assunto durante alguns anos, e nunca me preocupei em criar um para mim mesmo. Seja mais esperto do que eu, e comece a utilizar esse incrível recurso hoje mesmo.

De natureza diferente, mas da mesma categoria são os símbolos chamados de formas-pensamento, destinados a realizar serviços. Uma forma-pensamento, como você deve lembrar, é um pensamento exteriorizado. No capítulo anterior eles foram usados como um foco para a *nalu*. Neste capítulo quero mencionar seu uso como ferramenta.

Uma ferramenta "forma-pensamento" é como qualquer outra ferramenta, exceto que ela é criada inteiramente pelo pensamento, sem qualquer material físico.

Dependendo do grau de focalização e energia aplicados nessa forma-pensamento, ela poderá durar minutos ou anos. Ela realiza seu trabalho influenciando o *Ku* diretamente, por meio da intuição, mais do que influenciando o corpo.

Por exemplo, uma vez usei uma forma-pensamento de uma porta para manter meus filhos barulhentos fora do quarto num domingo de manhã, quando não estava com vontade de me levantar para fechar a porta física, real. Eles reagiram como se a porta física estivesse mesmo fechada.

---

[39] Deve ser "cochilo", pois os capítulos deste livro são denominados de Aventura. Na Sexta Aventura do Autor refere-se ao *Tiki Jardim* (**N.R.**)

Em outra ocasião usei uma forma-pensamento de um lobo para espantar um cão feroz, que fugiu com o rabo entre as pernas. Eu me senti tão mal, que numa outra vez em que nos encontramos, usei uma forma-pensamento do seu dono fazendo um carinho nele. Isso funcionou tão bem que o cão e eu ficamos amigos, e usei essa forma-pensamento muitas vezes com outros cães. Uma vez em que eu estava resfriado (eu era bem mais jovem) criei uma forma-pensamento de uma máquina de cura que me curou em algumas horas.

Formas-pensamento de cristais podem funcionar tão bem quanto os próprios cristais físicos; formas-pensamento de aves podem levar mensagens intuitivas para as pessoas; formas-pensamento de animais, de pessoas ou de objetos podem ajudar outras pessoas à distância; formas-pensamento de ambientes podem ajudar a mudar o ânimo e as emoções das pessoas.

Se um número suficiente de pessoas trabalharem juntas com clareza e foco, elas poderão construir formas-pensamento que influenciarão grandes eventos no mundo. Você poderá inventar e usar formas-pensamento em diversos padrões para muitas coisas, mas eis algumas diretrizes que deverão ser consideradas:

1. Seus melhores e mais fáceis resultados serão obtidos quando você usar a forma-pensamento para influenciar o *Ku*, mais do que o aspecto físico de algo. Não estou dizendo que seja impossível criar uma forma-pensamento tão sólida e energizada a ponto de afetar diretamente a matéria física, mas se de qualquer modo tudo o que é físico é uma forma-pensamento materializada, trazida à existência pelo seu *Ku* e seu *Kane*, usando padrões que já existem, por que fazer a mesma coisa do jeito mais difícil?
Isso me lembra uma história contada pelos aborígenes da Austrália. Quando alguém lhes perguntou por que não usavam mais a telepatia para se comunicarem a longas distâncias, um deles disse: “Agora nós usamos apenas o telefone, é bem mais fácil”.

2. Um *Ku* sempre se aproxima do prazer e se afasta da dor, por essa razão ele pode ser motivado a mudar de comportamento pela promessa de recompensa ou ameaça de punição. Uma forma-pensamento baseada na primeira consome menos energia e é mais eficaz do que uma baseada na segunda, porque a resistência a ela é menor. Além disso, deve-se considerar a influência no seu próprio *Ku*.
Uma vez eu me encontrava numa alameda com lojas, em companhia de minha mulher, e estava com muita pressa de voltar para casa. Mas eu sabia que ela queria visitar mais uma loja. Quando nos aproximamos eu cobri a frente da loja com a forma-pensamento de uma névoa. No momento em que fiz isso ela exclamou: “Olhe, é a loja em que eu queria entrar”! Eu havia apenas conseguido atrair a sua atenção para a loja. Talvez tivesse sido mais eficaz se eu tivesse criado uma forma-pensamento que atraísse a sua atenção para a nossa casa, de um modo positivo.

Símbolos da Memória

O *Ku* faz tudo por meio da memória. Todas as suas suposições, atitudes, crenças, expectativas, hábitos, habilidades, comportamentos, estados de humor, emoções, experiências, linguagens e pensamentos criativos são baseados na memória. As próprias memórias são padrões de energia que simbolizam eventos armazenados de tal modo que um estímulo interno ou externo (ou até outro padrão de memória) pode ativá-los.

As memórias, é claro, são vitais para o nosso funcionamento como seres humanos, mas se a ativação da memória produzir uma reação emocional negativa, o efeito pode ser prejudicial à sua saúde, seu bem-estar e eficácia. A maior parte das técnicas que trabalha com memórias emocionais é destinada a modificar a reação ou relação das pessoas com o conteúdo da memória, a ensinar a elas um novo padrão de reação (*uma memória adicional*) ou a modificar o conteúdo da memória em si (*como a mudança de eventos num sonho*) para que ela não evoque mais a emoção negativa. Porém, também é possível modificar um ou mais elementos do padrão de armazenamento, e com isso mudar seus efeitos. Nesse processo você modifica o contexto, não o conteúdo.

Imagine um quadro com a pintura de um corpo nu, pendurado na sala de espera do consultório de um médico. É bem provável que para a maioria das pessoas ele pareceria impróprio, e as deixaria constrangidas, incomodadas ou até zangadas. Para remediar a situação, o médico poderia mandar cobrir as partes nuas, ou cobrir o quadro inteiro, ou raspar a pintura antiga e fazer uma nova por cima, ou então contratar alguém para ensinar todos os seus pacientes a adotarem uma atitude diferente em relação à nudez. Outra opção seria colocar o quadro no seu dormitório, em casa, onde ele ficaria muito bem.

Outro exemplo: uma rocha grande num terreno vazio pode ser uma coisa desagradável de se olhar, mas um paisagista, sem mexer na rocha, poderia mudar todo o entorno de forma a tornar a rocha o centro das atenções e da admiração das pessoas.

Como terceiro exemplo, eu mencionaria que um cartaz colado numa parede pode gerar críticas, mas se estiver numa bela moldura pode provocar elogios.

É isso que quero dizer quando falo de mudar o contexto em vez do conteúdo. Colocar algo num contexto diferente pode mudar totalmente seu efeito. Se você fizer a mesma coisa com as memórias negativas, elas podem se tornar neutras ou até positivas.

Em termos de padrões de memória, o conteúdo é a memória do evento em si, aquela parte da memória que evoca uma reação no presente. O contexto tem a ver com coisas como cor, tamanho, distância, movimento, ponto de vista, acessórios (*coisas não essenciais, que você acrescenta ou tira*), nível de som, locação e muitos outros.

Todo *Ku* armazena memórias de acordo com padrões bem definidos, com um ou mais elementos contextuais cruciais para definir a emoção positiva, negativa ou neutra da memória. Os padrões podem ser diferentes em cada indivíduo, portanto você precisa experimentar e explorar por si mesmo.

Por exemplo, uma das minhas alunas descobriu, surpresa, que todas as suas memórias positivas e bem-sucedidas haviam sido armazenadas em preto e branco, e todas as negativas em cores bem vividas. Quando ela começou a passar as suas memórias mais negativas para o padrão preto e branco, elas se tornaram neutras (quer dizer, não a incomodavam mais), e ela também descobriu nelas aspectos positivos que não havia notado antes. Isso a levou a planejar eventos bem-sucedidos no futuro em branco e preto, em vez de coloridos.

Sempre é mais fácil trabalhar com o *Ku* do que tentar modificar seus padrões básicos. Eis algumas sugestões de utilização desse processo tão eficaz para mudar suas reações às lembranças emocionalmente negativas.

Note que algumas podem precisar de mais de uma elaboração.

1. *Acrescente algo à lembrança.*
O que funciona bem para lembranças de críticas que você recebeu, por exemplo, é colocar chifres na pessoa que o criticou, colocar um fundo musical de marchinhas circenses, e palhaços fazendo caretas atrás da pessoa.

Isso situa o evento num contexto completamente diferente e ajuda a sua memória a armazenar essa lembrança no arquivo de coisas bizarras, onde não poderá mais prejudicá-lo.

2. *Uma variação seria retirar algo que não seja essencial, como um vaso de plantas, um quadro ou uma xícara.*
Às vezes o *Ku* usa esse objeto como uma chave para o armazenamento, e quando ele é retirado a resposta emocional se modifica.

3. *Modifique a locação*.
Tente colocar a lembrança em locações diferentes, ou diferentes períodos de tempo, complete-a com a mudança de roupagens. Muitas vezes a chave emocional está ligada ao tempo e ao local. Uma variação é mudar seu ponto de vista. Geralmente lembramos de uma coisa sempre do mesmo ponto de vista, como uma câmara fixa. Experimente movimentar seu ponto de vista à sua volta. Tente fazê-lo de cima, de um lado diferente, de um nível diferente, ou de trás. Outra variação é girar a coisa toda de cima para baixo. Com algumas pessoas isso produz uma mudança dramática no modo como se sentem a respeito da lembrança.

4. *Altere o contexto da realidade*.
Uma das maneiras de fazer isso é congelar subitamente a lembrança, transformando-a numa fina lâmina de vidro ou gelo, e depois a quebrando com um martelo. Conclua o processo varrendo os estilhaços e jogando-os numa lata de lixo. Frequentemente isso é bastante eficaz. Outra maneira é projetar a lembrança numa tela, como se fosse um filme, e depois passá-lo mais depressa ou em câmara lenta, acelerá-lo e/ou passá-lo mais devagar, ou então mudar o volume da trilha sonora. Uma boa variante é transformar a lembrança numa peça de teatro, que você esteja dirigindo, dizendo aos atores que façam exatamente o que já haviam feito, e elogiando suas atuações.
Isso vai lhe dar uma percepção sutil da situação e eliminará sentimentos de impotência.

5. *Mude os elementos para os seus opostos*.
Essa é uma abordagem de tentativa-erro para se encontrar a chave emocional a uma lembrança, e funciona muito bem. Pode-se usar uma cor para iniciar o processo. Se a lembrança estiver em cores vividas, faça com que desbotem ou mude-as para o preto e branco. Se estiverem desbotadas ou em preto e branco, coloque-as em cores vividas. Se a lembrança aparecer muito próxima de você, empurre-a para longe e, se estiver longe, traga-a para perto. Se você estiver do lado de fora da lembrança, olhando para ela (ou até para si mesmo), coloque-se dentro dela e vivencie-a mais diretamente; se estiver dentro dela, passe para fora (*apesar disso, deixe uma imagem de si mesmo do lado de dentro para não mudar o conteúdo*).
Se a lembrança for grande, torne-a pequena; se for pequena, torne-a grande. Se for ilimitada, coloque limites; se tiver limites, retire-os. Você entendeu, não é?

Como meio de ajudar os outros, a mudança de contexto por qualquer uma das maneiras sugeridas é uma excelente estratégia, porque você poderá levá-los através do processo, sem ter de

conhecer o conteúdo específico das lembranças deles. Desse modo, a privacidade é mantida e evita-se o constrangimento.

Você terá apenas de pedir à pessoa que se lembre do evento emocionalmente carregado, e depois poderá guiá-la nas mudanças. As coisas mais leves geralmente não funcionam bem em lembranças traumáticas demais, porque muitas pessoas têm regras rígidas quando levam muito a sério as questões dolorosas.

Para as lembranças traumáticas, eu sugiro que você comece com os opostos ou com a mudança dos pontos de vista.

Símbolos Ambientais

Nas sociedades tradicionais, os símbolos ambientais são chamados de premonições ou sinais. Na verdade, são interpretações simbólicas de eventos naturais e/ou informações significativas sobre o passado, o presente ou o futuro, provenientes de fontes ou acontecimentos aparentemente aleatórios.

Os antigos chineses examinavam as fissuras em omoplatas de carneiros buscando sinais; os gregos estudavam as vísceras de animais abatidos; os persas olhavam para o fogo; e uma das práticas favoritas dos havaianos era ler nas nuvens.

As pessoas que acreditam piamente na ciência ficam enraivecidas e aborrecidas com essas práticas porque, é claro, de um ponto de vista imediato, tudo isso não faz o menor sentido. Como pode haver qualquer relação entre eventos tão separados no tempo, no espaço e nas suas naturezas essenciais? Você poderia, da mesma forma, obter conselhos sobre o preço das ações nas pegadas de um pato, ou aconselhamentos psicológicos nas formas dos pingos da chuva numa vidraça de janela.

Entretanto, a um segundo olhar, qualquer um desses métodos poderia funcionar. Isso por causa da ideia do **primeiro princípio**[40], de que tudo está conectado. Com essa ideia de sincronicidade, Carl Jung aproximou-se da explicação da eficácia do I Ching, mas sincronicidade é apenas outra palavra para coincidência.

O xamanismo diz que pegadas de pato e preços de ações estão relacionados, porque tudo está relacionado. Mesmo assim, algumas coisas são mais fáceis de ler ou interpretar que outras. De fato, num segundo olhar é possível estabelecer uma correlação entre pegadas de pato e preços de ações, porém seria mais eficaz escolher algo com uma relação mais próxima, e mais fácil de se entender, como a comparação com padrões anteriores de preços de ações.

As premonições estão sempre à nossa volta, porque nossos pensamentos estão sempre à nossa volta. Isto é, tudo ao nosso redor é um reflexo ou um símbolo dos nossos pensamentos. Ao prestarmos mais atenção aos padrões do nosso ambiente, seremos capazes de entender melhor os padrões dos nossos pensamentos.

---

[40] ***1º Princípio: O mundo é o que você pensa que ele é*** (N.R.)

Há inúmeras formas de se procurar e se fazer premonições lendo sinais, mas para os nossos objetivos aqui, apenas descreverei as duas que costumo ensinar nos meus cursos. Aliás, também quero mencionar que a única diferença entre essas técnicas e as discutidas no capítulo cinco[41] é que nessas últimas criamos os símbolos propositadamente, e aqui buscamos símbolos que já existem.

A bibliomancia é a arte de abrir um livro aleatoriamente a fim de se obter a resposta a uma pergunta. Geralmente isso é feito com a Bíblia ou com um dicionário, mas uma variante divertida e criativa é usar qualquer tipo de livro ou revista escolhida ao acaso. A criatividade consiste em se adivinhar como um texto (*por exemplo, sobre uma lagosta grelhada*) pode ter alguma relação com a pergunta sobre sua vida amorosa, ou o que a foto de avião num anúncio tem a ver com a pergunta sobre a sua carreira. No entanto, frequentemente a resposta à sua pergunta será assombrosamente óbvia, não importa onde você a procure. E, às vezes, os eventos se combinam de um modo muito claro.

Uma vez, numa aula que dei numa biblioteca, distribui algumas revistas que peguei de uma estante. Um aluno havia saído da sala, então simplesmente coloquei uma revista sobre sua cadeira. Quando ele voltou, percebeu que era uma revista de fotografias, e pensou que eu sabia que era aquela a sua profissão (mas na verdade eu não sabia). Então ele decidiu perguntar onde encontraria um novo tipo de filme do qual ouvira falar. Ele fechou os olhos, abriu a revista e encostou o dedo na folha aberta. Quando abriu os olhos viu um anúncio de página inteira do filme que estava procurando. Felizmente estávamos próximos do intervalo, e ele teve tempo de se recuperar do choque. Às vezes, o fato desse tipo de coisa funcionar, realmente mexe com as pessoas.

A segunda coisa que costumo fazer é pedir aos alunos que perguntem ao Universo coisas a respeito de suas vidas e suas carreiras, e depois saiam para almoçar, com uma atitude aberta, de expectativa. Digo-lhes que a premonição virá; algo que vivenciarão vai lhes parecer bastante significativo. Poderá vir no formato de nuvens, de espaços entre coisas (como entre os galhos de uma árvore), num objeto que lhes chame a atenção, numa canção, ou num trecho de conversa, ou num evento.

Uma vez, quando eu me encontrava em Taos, no Novo México, fiz uma pergunta sobre a importância relativa do amor e do poder em relação a um projeto no qual estava trabalhando. No caminho ao restaurante meu olhar foi atraído para uma mensagem pintada em grandes letras vermelhas ao lado de um edifício de tijolos: "*O amor é maior que tudo*"!

---

[41] O Autor refere-se à Quinta Aventura; ver Nota 39 (**N.R**.)

Décima Primeira Aventura

A Arte Curativa da Cerimônia e do Ritual

E' ao lu'au a kualima

(Ofereça folhas tenras de tarô por cinco vezes —
uma cerimônia para eliminar a doença da mente ou do corpo)

Basta mencionar as palavras cerimônia e ritual, e a tendência das pessoas é imaginar sacerdotes egípcios em procissão, missas católicas ou nativos dançando ao som das batidas dos tambores. Essas duas palavras nos levam a pensar em algo estranho, misterioso ou exótico, mas, na verdade nossa vida urbana moderna está repleta de cerimônias e rituais (*como a **cerimônia** é uma espécie de **ritual**, usarei apenas esta última palavra para designar as duas coisas no restante deste capítulo*).

Eu sei que a palavra ritual pode ser usada para definir qualquer conjunto de padrões de comportamentos conscientes ou inconscientes (fumar, dirigir, exercitar-se), mas vou usá-la neste capítulo para me referir ao comportamento conscientemente organizado, cuja intenção seja impressionar ou influenciar alguém ou alguma coisa.

Um dos usos do ritual é a determinação do início de algo. Assim, temos rituais como o primeiro banho do bebê, a inauguração de navios, grandes inaugurações, o corte de fitas (uma versão moderna da cerimônia do corte do cordão umbilical).

Há rituais para o fim das coisas, como funerais, festas de despedida de solteiro e *happy hours*[42]. Temos rituais de conclusão de cursos sob a forma de cerimônias de graduação, brindes e aplausos. Há também muitos rituais de transição, como festas de aniversário, celebrações em datas importantes, batismos e *bar mitzvahs*[43], além de confirmações e festas de travessia do Equador. Entre os rituais de união podemos citar cerimônias de casamento, serviços eclesiásticos, bailes de debutantes e *blind dates*[44]. Com uma abundância tão grande de rituais disponíveis, por que cada vez mais gente procura outros tipos de rituais, de culturas diferentes?

Os rituais servem a propósitos diversos, mas só servirão de fato se forem eficazes.

Um ritual eficaz é aquele que deixa uma impressão duradoura e exerce uma forte influência nas pessoas, para que elas reforcem ou mudem suas concepções, atitudes ou expectativas. Para isso, ele precisa ser satisfatório, tanto intelectual quanto emocionalmente, tanto para o *Lono*

---

[42] **Nota da Tradução:** encontros no fim do expediente de trabalho

[43] **Nota da Tradução:** cerimônia judaica com adolescentes

[44] **Nota da Tradução:** encontros marcados com desconhecidos do sexo oposto

quanto para o *Ku*. Caso contrário, ele nada será além de um hábito e um dogma sem vida, ineficaz para o propósito almejado.

Como ***xamãs*** urbanos, nosso interesse nos rituais é a sua utilização para a cura e fortalecimento de padrões positivos.

O que Determina a Eficácia de um Ritual

Há muitos elementos específicos num ritual que determinam quando ele é satisfatório e eficaz.

1. *Ele precisa ter um início forte e um encerramento forte*.
Um ritual que começa fraco perde significado e fica muito difícil prender a atenção das pessoas. E por essa razão que tantos rituais começam com tambores, sinos, assobios ou trombetas. Para produzir um início forte, faça algo que chame a atenção das pessoas. Da mesma forma, com um encerramento fraco todo mundo se sente insatisfeito ou incompleto. Você pode produzir um encerramento forte chamando a atenção de todos novamente, comunicando claramente que o ritual acabou.
Uma das razões mais comuns para as pessoas se sentirem infelizes com os rituais que já conhecem, é que aqueles momentos não são claramente separados do restante da vida. Isso é muito importante para tornar o ritual marcante e influente, porque senão a maioria das pessoas terá a sensação de que ele não pode ser tão importante, se estiver misturado às coisas corriqueiras.
Quando, em meus cursos, ensino como realizar rituais e cerimônias, essa questão do início e do final fortes é a mais problemática para os alunos. As pessoas até perdoam muitas incompetências no meio do ritual, quando seu início e seu final são bons.

2. *Ele precisa ter um forte impacto sensorial*.
Um ritual que apenas é observado, só será marcante e influente na medida em que também for interessante ou belo. Se tiver música ou aroma, o efeito será maior, e se forem acrescentados os sentidos do tato e do paladar, será mais intenso ainda.
Muitas culturas e organizações descobriram isso, e assim seus rituais incluem a beleza, o canto com ou sem acompanhamento musical, flores frescas ou incenso, e também a participação de grupos por meio de respostas sob a forma de orações, refrãos, movimentos ou danças, e bebida e comida.

3. *Ele precisa ter um formato conhecido ou previsível*.
Quando você participa de um ritual e não sabe o que fazer ou o que esperar, fica confuso e ansioso, e por causa da sua distração, ele será menos marcante e influente. Mas se já conhece muita coisa nele, você se sentirá mais à vontade e mais tocado.
Os sacerdotes conseguem isso usando rituais preestabelecidos para ocasiões específicas. A Igreja Católica costumava ter um considerável senso de coesão entre seus membros, porque sabia que, não importava o lugar no mundo para o qual eles eram enviados, o serviço numa Igreja Católica seria sempre o mesmo e as pessoas podiam participar plenamente, mesmo sem conhecer o idioma local. As razões da mudança posterior podem ter parecido boas para aqueles que a realizaram, mas aquele senso de coesão não existe mais.
Os ***xamãs*** satisfazem a necessidade de familiaridade e previsibilidade incluindo em todos os rituais elementos e padrões sensoriais conhecidos, mesmo que cada ritual seja diferente, de acordo com a ocasião.

4. *O significado de cada parte do ritual deve ser entendido pelos participantes*.
A eficácia se perde quando, em alguma medida, qualquer parte do ritual não é entendida. Os sacerdotes são os que mais tendem a negligenciar esse fator, porque pensam estar celebrando os rituais para um ou mais seres espiritualizados, e não para o povo em geral. Se eles sabem o que significa, e o espírito também, o que importa se as pessoas sabem?
Isso aponta para uma grande diferença entre sacerdotes e ***xamãs***. Quando um ***xamã*** está atuando, sempre realiza um ritual para uma ou mais pessoas, incluindo a si próprio. Os espíritos até podem ser conhecidos, mas a eficácia do ritual é determinada pela medida em que ele marca e influencia as pessoas envolvidas, e um bom ***xamã*** sabe disso.
Assim, nos rituais xamânicos, geralmente você obterá uma explicação de tudo, antes ou durante o ritual.

5. *Ele deve ser especial*.
Um ritual que não parece ser diferente, ou que não passa uma sensação de ser diferente de qualquer outro evento, perde sua eficácia. A principal razão pela qual muitos dos nossos rituais modernos parecem tão vazios, é que nossos líderes não os tratam mais como algo especial.
Isso é particularmente evidente nos rituais dos nossos feriados. Para a maioria das pessoas, o Halloween[45] é uma festa à fantasia, o Dia de Ação de Graças[46] praticamente desapareceu, exceto como pretexto para comer um peru assado com molho. O Natal é uma euforia de compras, o Ano-Novo, uma bebedeira geral e um jogo de futebol, e o dia 4 de julho[47] é um piquenique. É claro que há exceções, mas não suficientes para fazer desses momentos de ritual, ocasiões para um fortalecimento positivo dos valores culturais.
Os rituais que se mantiveram especiais em outras culturas, são muito atraentes para as pessoas que sentem falta disso nas suas próprias culturas.

O que faz um Ritual ser Especial

Há quatro aspectos básicos para um ritual ser especial:

1. *Uma área especial*.
Uma área pode passar a ser especial de diversas maneiras. Uma delas é a consagração. Significa realizar uma benção em um ritual que seja destinado a indicar que aquela área é especial o tempo todo, e para sempre. Isso pode ser feito para protegê-la, trazer-lhe boa sorte ou reservar o seu uso. Muitas vezes os cemitérios são declarados especiais desse modo, assim como edifícios destinados a igrejas e templos. No Havaí, ainda é comum se abençoar qualquer novo edifício ou terreno.
Outra maneira de tornar algum lugar especial é separá-lo dos outros, construindo um gradil (*como em volta de um parque*), dando-lhe uma localização especial (*como a Estátua da Liberdade*) ou um uso reservado (*como uma escola*). Também podem ser feitas demarcações com plantas ou marcas no chão. No entanto, a forma mais simples de tornar

---

[45] **Nota da Tradução:** Dia das Bruxas

[46] Em inglês *Thanksgiving Day* (Dia de Ação de Graças) é um feriado dos EUA e Canadá próprio da cultura protestante, onde as pessoas se juntam para demonstrar gratidão a Deus pelas bênçãos recebidas no último ano, com comida farta e peru (**N.R.**)

[47] **Nota da Tradução:** Feriado norte-americano que comemora o Dia da Independência dos Estados Unidos

um lugar especial para a realização de rituais é fazer um círculo com pessoas, especialmente quando elas se dão as mãos.
Uma área cercada dessa maneira, automaticamente é percebida como especial.

2. *Objetos especiais*.
Isso inclui uma ampla série de coisas, mas primeiro mencionarei as roupas. Vestimentas especiais, como capas, cinturões, uniformes, chapéus, máscaras, trajes típicos ou variações especiais de roupas normais (*vestidos tradicionais, ternos formais, smokings*) têm sido usados por séculos para tornar uma ocasião especial. As joias usadas apenas em ocasiões de rituais ajudam a reforçar a sensação de que esses eventos são especiais. Os famosos colares de flores do Havaí, oferecidos para homenagear e saudar as pessoas, são uma variação disso.
A decoração especial usada para ajudar no efeito do ritual inclui flores, cartazes, mobiliários e arranjos. Alguns instrumentos especiais podem ser bastões, hastes, cálices e tigelas, cristais, estatuetas ou qualquer coisa usada no próprio ritual.
As comidas especiais também acrescentam muito ao evento. Às vezes, é uma comida preparada apenas para o ritual, como os biscoitos de Natal ou o *hallah* (um pão especial comido apenas no *sabbath* ou nos feriados judaicos), e, às vezes, uma comida normal, que se torna especial por meio da consagração ou da destinação ao uso ritual.
No Havaí antigo a lula era uma comida popular, mas tornava-se especial num ritual de cura realizado por um ***xamã***, para lembrar ao paciente que a palavra havaiana *hee* (lula), também significava "fugir", e, quando o paciente comia a lula, a doença "fugia".
Os ***xamãs*** havaianos estão entre os mais antigos mestres do placebo, e não tentam esconder isso.

3. *Movimentos especiais*.
Nos rituais, as pessoas fazem movimentos que raramente ou nunca fazem em outros momentos. Quase sempre são gestos especiais, movimentos de braços e mãos para enfatizar, apontar ou abençoar algo que está acontecendo. Poderão ser realizadas posturas especiais por uma ou mais pessoas presentes, geralmente o líder, a menos que o grupo todo esteja fazendo a mesma coisa (como nos rituais de meditação).
Também podem ser realizadas danças especiais. Muita gente conhece as danças havaianas *hula*, ou *auwana*, ou *hula* de entretenimento. Não são muitas as pessoas (apesar de isso estar mudando) que conhecem o *kahiko*, ou estilo antigo do ritual *hula*. Apesar de ele estar começando a ser apresentado como entretenimento, geralmente ainda é realizado como abertura para o ritual de um show, e para dar uma conotação especial aos diversos rituais.

4. *Sons especiais*.
Além dos sons de abertura e de encerramento destinados a chamar a nossa atenção, há sons especiais para serem usados no próprio ritual.
Um deles é a entoação. As palavras pronunciadas em conversas corriqueiras não têm o mesmo impacto que as mesmas palavras ditas com uma voz especial, reservada para os rituais. Se você conseguir se lembrar da entoação usada por alguém que fez a oração ou a benção de entrada numa cerimônia à qual você compareceu, saberá o que quero dizer.
Também poderá ser um ritmo especial que envolva a voz, como no canto, ou algum tipo de instrumento de percussão (tambor de parada, cabaças havaianas) usado para enfatizar ou introduzir as palavras rituais. Naturalmente também se inclui a música, mas é uma música especial, destinada ao ritual ou tradicionalmente usada para ele.
O fato de ser especial pode ser indicado pelo estilo da música (um hino religioso), pelo seu conteúdo, como por exemplo, a canção folclórica "*Greensleeves*" que se torna "*What Child is This*"? (Que Criança é Essa?) numa celebração natalina; pelos instrumentos usados (a cabaça havaiana é usada somente no ritual *hula*) ou pelo contexto (a canção

Que Exista Paz no Mundo pode ser cantada a qualquer hora, mas tem um impacto maior num ritual).
Os sons especiais também incluem as palavras especiais usadas apenas para finalidades ritualísticas, como orações e bênçãos, e o uso de uma linguagem especial. Uma linguagem especial que não é entendida pela maioria dos presentes — quer seja sânscrito, japonês, hebraico, latim, havaiano ou qualquer outra — só terá algum impacto porque seu som é especial, mas o impacto será mais significativo se ela for traduzida, mesmo que parcialmente.

Você acabou de ser apresentado a todos os elementos de um bom ritual. Vamos agora dar uma olhada em alguns exemplos de como eles funcionam em conjunto.

Há algum tempo, um grupo de turistas do continente visitava Kauai, e se instalou num acampamento nas montanhas de Kokee. Antes de chegar, eles me escreveram pedindo que me reunisse a eles numa cerimônia da lua cheia, numa sexta-feira à noite. Eu achei que seria divertido, por essa razão minha esposa e eu fomos para lá, e compartilhamos do jantar e da companhia deles. Então nos sentamos em um círculo ao redor da fogueira. A lua estava bem visível e bela, mas todos estavam sentados ali numa espécie de silêncio terrível, e eu fiquei esperando, admirado, imaginando quando aquilo começaria.

Finalmente, o líder se inclinou na minha direção e cochichou: "Você gostaria de iniciar a cerimônia agora"? Bem, aquilo foi uma grande surpresa para mim. Pensei que era apenas um convidado. Não havia preparado nada, e os havaianos não costumam realizar cerimônias na lua cheia (eles realizam cerimônias que são marcadas de acordo com as fases da lua, mas não relacionadas à lua, nem na noite de lua cheia). Eu não me lembrava de nenhuma cerimônia tradicional para apresentar, mas, como um ***xamã***, eu conhecia os elementos que constituem um bom ritual e uma boa cerimônia. Então pedi que todos se dessem as mãos, fiz uma oração para a lua, abençoei os bastões com os quais eles estavam trabalhando no seu treinamento, ensinei-lhes um breve cântico e conclui com outra oração. Todo mundo ficou impressionado e feliz.

Em outra ocasião, numa conferência no campus de uma faculdade do meio oeste, fui convidado a testemunhar um ritual que seria realizado por um ***xamã*** de uma tribo de índios norte-americanos. Alguma coisa me disse que eu deveria levar meu colar de sementes de *kukui* e minha trombeta de concha (objetos especiais) e usar minha faixa na testa e minha camisa *aloha* (roupas especiais). Quando cheguei lá havia cerca de cem pessoas num grande círculo, todas de mãos dadas (área especial). Logo que me viram, pediram-me que entrasse no círculo junto com um ***xamã*** hasídico, que também estava ali.

O índio começou dando um grande grito (um início forte) e depois usou o chocalho enquanto dizia o nome das sete direções, na sua língua e também em inglês (significado claro). Em seguida, o ***xamã*** hasídico fez o mesmo com seu tamborzinho, falando em hebraico e em inglês, e eu o segui com minha trombeta de concha nomeando as direções em havaiano e em inglês. (Na verdade eu estava com os lábios machucados naquela noite e minha trombeta falhou um pouco, mas eu continuei mesmo assim e ninguém pareceu ter notado. Nas apresentações você precisa aprender a improvisar). Então a cerimônia prosseguiu naquele formato já conhecido de um círculo, com um início, um meio e um provável final, e um rodízio de papéis. O índio induziu todo mundo a imitá-lo num movimento oscilante, para a frente e para trás, acompanhado por um cântico, enquanto dançava no meio do círculo tocando seu chocalho.

Em seguida, o ***xamã*** hasídico dançou ao som do seu tamborzinho, enquanto todo mundo cantava uma canção em hebraico. Então foi minha vez. Para manter a eficácia do ritual eu deveria continuar com o formato previsto, mas não existia nada na tradição havaiana que se encaixasse naquela situação. Assim, como bom ***xamã***, eu improvisei algo. Primeiro, pedi a todo mundo que cantasse os sete princípios em havaiano, balançando para a frente e para trás, e depois realizei um movimento de dança em volta do círculo, com um certo sabor de *hula*. As pessoas amaram, principalmente porque a sensação era boa e apropriada. O ritual se encerrou com muita energia e uma forte carga sensorial, por causa dos abraços mútuos entre todos os presentes. Todos os elementos haviam sido contemplados.

Eu também realizo meus cursos de treinamento xamânico em forma de ritual. Sempre fazemos uma abertura formal para iniciá-los com bastante força, geralmente abençoando o espaço previamente determinado em forma de círculo. Quase sempre há um pouco de decoração havaiana e música havaiana, e uso minha faixa especial na testa, minha camisa, meu colar e bastão especiais, explicando o que significam. O formato do curso é determinado de modo a manter um padrão conhecido e previsível, e promover uma maior participação do grupo para aumentar a carga sensorial.

E também sempre temos um encerramento forte e formal. A estrutura ritualística é de grande auxílio para o processo de aprendizado.

O formato básico para um ritual é:

1. Preparação. Você reúne todos os objetos e roupas, faz a decoração, escolhe a música, planeja as etapas e determina a área especial. Um ritual grande pode levar semanas de planejamento, ou então você pode ser solicitado para realizar um ritual naquele mesmo instante, como naquele meu caso, do ritual da lua cheia.
Com as informações que lhe forneço neste capítulo, isso não deverá ser um problema. No meu curso aviso aos alunos com um dia de antecedência que eles deverão realizar um ritual, porém só lhes concedo de cinco a quinze minutos para planejá-lo e prepará-lo. Assim eles já terão conhecimento dos elementos básicos do ritual, e, geralmente, os resultados são muito bons.

2. Abertura. As aberturas boas e fortes são aquelas constituídas de um gesto dramático, palavras de oração ou de saudação, uma música que chame a atenção, ou um processo que de algum modo já seja conhecido.
Uma das melhores aberturas que vivenciei foi numa conferência na Nova Zelândia, onde se utilizou um modelo Maori modificado. Foi realizada no espaço externo, ao longo de um caminho, onde os anfitriões ficaram enfileirados em um dos lados e os visitantes no outro. Cada um dos anfitriões começou fazendo uma saudação um tanto formal, mas improvisada, ao país e aos visitantes.
Depois, alguns voluntários do lado dos visitantes responderam às saudações. Finalmente, em uma das extremidades da linha dos anfitriões, os visitantes em fila começaram a abraçá-los e a se apresentarem um a um, ao longo de toda a fileira. Quando cada visitante chegava ao fim da fileira dos anfitriões, ele se juntava à mesma, e assim também recebia um abraço e era apresentado ao visitante seguinte, até que todos fossem apresentados, uns aos outros.
Foi muito divertido e criou bons laços entre os participantes, só que demorou muito.

3. Conteúdo. Trata-se simplesmente da realização de tudo o que faz parte do objetivo do ritual. Geralmente, quanto mais breve o conteúdo mais formal é, e quanto mais longo,

mais informal. Uma cerimônia de casamento é bastante formal, o tempo todo, mas os Jogos Olímpicos são relativamente informais, entre as cerimônias de abertura e de encerramento.

4. Encerramento. Você atrai de volta a atenção de todos e determina um final definitivo para o ritual. Esse aspecto vital, porém muitas vezes descuidado, pode fazer uma grande diferença para o seu sucesso. Um bom encerramento reforça os laços do grupo, fortalece a lembrança do ritual, proporciona uma transição clara e confortável da formalidade à informalidade, e comunica às pessoas qual é o momento de ir embora.
Um bom encerramento pode ser feito com afirmações ou orações finais bem definidas, sinetas, assobios ou gongos, canções, apertos de mão ou abraços ou aquele querido, velho e tão popular aplauso.

Nas seções seguintes, apresentarei alguns exemplos de rituais específicos que poderão ser usados por ***xamãs*** modernos, urbanos. Como sempre, fique à vontade para modificar, acrescentar ou eliminar coisas.

Um Ritual de Cura

Eis um ritual de cura realizado em grupo, que apesar de simples, é muito eficaz. Antes de começar, pegue um par de pequenas varetas, chocalhos ou castanholas (farão o papel de instrumentos percussivos). Dependendo do tamanho do grupo, comece formando um círculo e convide de uma a quatro pessoas que queiram se curar, a se sentarem no centro dele, umas de costas para as outras. Peca-lhes que mantenham o foco numa expectativa positiva de cura. Entregue os instrumentos de percussão a uma dessas pessoas que estão no centro do círculo, para que seja o principal percussionista.

Realize uma abertura formal, talvez expressando o desejo ou a intenção da cura, e depois peça às pessoas do grupo externo, que estão formando o círculo, que se deem as mãos.

Diga ao percussionista que comece tocando um ritmo constante de quatro batidas (um ritmo semelhante ao de um pulso relaxado) com os instrumentos de percussão. As outras pessoas que estão no centro do círculo deverão acompanhar o mesmo ritmo com uma suave batida das mãos. Isso vai mantê-los envolvidos e atentos. Depois que a batida se tornou constante, faça com que as pessoas do círculo externo cantem no mesmo ritmo. Você poderá inventar um ou usar algum que já conhece:

"*Seja consciente, seja livre, esteja focalizado, esteja aqui, seja amado, seja forte, seja curado*".

Qualquer que seja o canto que resolver usar, tome um fôlego saindo do recinto para respirar e fazer uma pausa, ao menos pelo tempo de uma batida.

Com esse canto a sequência das batidas poderia ser mais ou menos assim, em que cada um dos números representa uma frase do canto:

1-2-3-4-5-6-7 — pausa — 1-2-3-4-5-6-7 — pausa — 1-2-3-4-5-6-7 — pausa — 1-2-3-4-5-6-7.

Uma boa alternativa poderia ser:

1-pausa — 2-pausa — 3-pausa — 4-pausa — 5-pausa — 6-pausa — 7-pausa — 1-pausa — 2-pausa etc.

Lembre-se de que a pausa é para o canto, não para o ritmo percussivo, que deve ser contínuo.

Mantenha o canto até ele se tornar bastante estável e semiautomático. Isso levará de um a cinco minutos. Então, peça à pessoa que está à sua esquerda no círculo que vá para a frente, para o centro do círculo. Feche o círculo enquanto essa pessoa toca suavemente a cabeça ou o ombro das pessoas que estão no centro e querem ser curadas, abençoe-as brevemente, e faça uma pequena oração ou afirmação. Levará menos tempo se for feita apenas uma afirmação para todos.

Ao terminar, essa pessoa volta ao círculo e a seguinte, à sua esquerda, entra nele. O processo continua até todos os integrantes do círculo terem participado. Durante todo esse tempo o canto e o ritmo devem prosseguir. Depois da sua participação, como líder, você deverá deixar o canto, as batidas devem continuar por cerca de um minuto, e após você deve mandá-los encerrar abruptamente gritando "Está feito"! ou se quiser usar a língua havaiana "*Pau*"! (pronuncia-se "Pow!"). Encerre com um abraço grupal que inclua os que ficaram no centro do círculo, e traga todos de volta ao momento presente, deixando que compartilhem a experiência.

Na prática, você descobrirá que, por causa do elevado grau de energia e de focalização necessárias, o percussionista poderá entrar um pouco em transe e falhar na batida. Então, você deverá usar o canto para fortalecer e manter o ritmo. Geralmente isso trará o percussionista de volta.

A focalização sustentada é a chave do poder desse ritual. Como líder, sugiro que você mantenha seus olhos bem abertos o tempo todo.

Um Ritual para a Jornada

Uma das coisas mais afetuosas que você pode fazer, como ***xamã*** urbano, é uma jornada ao Mundo Inferior, para ajudar outra pessoa. A jornada ficará mais poderosa ainda se você fizer um ritual conjunto com a pessoa.

Para realizar o ritual, escolha um local tranquilo onde você poderá sentar-se com seu amigo sem ser perturbado, por pelo menos meia hora. A jornada em si levará apenas dez minutos, mas reserve um pouco mais de tempo no caso de ela demorar mais e você quiser discuti-la. Comece perguntando ao seu amigo qual é poder que lhe faz falta, ou que ele gostaria de ter para curar uma condição ou alcançar um objetivo. Observe que seu papel não é o de curar a pessoa, mas de encontrar o poder para que ela realize sua própria cura ou mudança.

Continue estabelecendo uma relação profunda, com um *kahi* mútuo. Não há necessidade de se manter o contato físico durante a jornada. Quando você estiver pronto, feche os olhos, vá para o seu próprio jardim e focalize-se com a visão, o som e o tato. Então, chame um animal de poder e procure um caminho que leve ao jardim do seu amigo. Chegando lá, procure um buraco no chão

para servir de entrada a *Milu*, salte para dentro e vá adiante no seu objetivo, lidando com qualquer obstáculo que apareça no seu caminho rumo ao objeto de poder que está buscando.

Ao encontrá-lo, traga-o de volta pelo jardim do seu amigo, onde você deverá deixar seu formato e trazer apenas o seu espírito ou essência para o momento presente. Segurando o espírito do objeto de poder nas suas mãos, como se ele fosse físico, coloque-o no corpo do seu amigo com uma benção, em qualquer local que você considere apropriado, e encerre tudo com um abraço.

Agora, o que eu ainda não disse, e o que torna esse ritual excepcionalmente poderoso, é que você deverá descrever em voz alta para seu amigo tudo o que está acontecendo, desde o momento em que você entra no seu jardim até o momento em que coloca o espírito do objeto no corpo dele. Isso possui o duplo efeito de intensificar enormemente seu próprio foco, e de acrescentar a atenção do seu amigo à jornada.

Além disso, você terá passado por uma experiência interior compartilhada, algo que ninguém jamais esquece.

A Benção de uma Casa

Um belo serviço a ser realizado por alguém é abençoar uma construção concluída, uma nova compra, um imóvel que acabou de ser alugado, a abertura de uma casa, apartamento, comércio, escritório ou loja. Isso faz com que todo mundo se sinta bem e dá a sensação de um novo começo, bastante positivo. As possibilidades são ilimitadas, mas apresento aqui a variante de uma prática havaiana.

Seu objetivo é garantir que coisas boas aconteçam no local, e às pessoas que o utilizam.

1. Prepare-se vestindo alguma coisa especial que o destaque dos outros para identificá-lo como aquela pessoa que está abençoando a casa. A coisa mais simples seria algo que se coloca em volta do pescoço, como um colar, uma gravata, uma gargantilha, ou até uma fita.
Prepare também uma pequena tigela com água fresca e algo que se possa usar como borrifador. No Havaí isso seria uma *folha de ti* ou de *samambaia*, mas qualquer folha comprida ou até um cristal ou uma vareta podem servir. Se não houver nada disponível, use os dedos das mãos.
Estenda uma fita sobre a soleira da porta principal. Geralmente no Havaí são usados dois colares de folha de *maile*, amarrados um ao outro. Os mais tradicionalistas penduram folhas ou fitas de *lauhala* por cima da porta, representando uma cobertura (de sapê ou de colmo) extra, que permaneceu sem ser cortada no passado, até o dia da benção.

2. Inicie a benção na soleira da porta com quaisquer palavras apropriadas, como: "*Todos e tudo são testemunhas. E assim se inicia a benção desta casa*". Então, corte ou desamarre a fita ou o colar. Ao fazer isso, diga: "O cordão foi cortado. E o nascimento da casa (apartamento etc.) de fulano e sicrano". Depois, respire sobre a tigela de água por quatro vezes, e entre na casa.

3. Lá dentro, borrife uma pequena quantidade de água em cada recinto enquanto pronuncia as palavras do ritual. Costuma-se borrifar cada um dos cantos dos recintos

maiores ou mais importantes, além da sua parte central, e os recintos menores apenas uma ou duas vezes a partir da porta. Para realizar o ritual você poderá dizer o que quiser. A forma mais simples seria "Eu abençoo esta sala", porém é melhor ser mais específico, como "*Que este recinto se torne pleno de amor e paz*", ou "*Que este escritório tenha muito sucesso e prosperidade*". Inclua um pátio ou um jardim externo se for o caso. Geralmente é suficiente borrifar os cantos.

4. Um bom encerramento incluiria o proprietário e/ou os convidados. Num belo final, o proprietário poderia acender uma vela, uma lâmpada, ou colocar um objeto especial num lugar especial, e os convidados darem suas bênçãos pessoais ou votos de boa sorte. Suas palavras finais de encerramento, como por exemplo: "*Esta casa* (apartamento etc.) *foi abençoada, vamos iniciar a celebração*", talvez se encaixem melhor logo depois de se acender a vela ou a lâmpada e antes dos votos dos convidados. Este também seria o momento apropriado para os aplausos.

A Benção de um Terreno

Talvez você queira realizar um ritual para abençoar um terreno recém-adquirido, quando é feita sua escritura ou quando se inicia a construção do edifício sobre ele. Estas duas últimas bênçãos poderão ser feitas em conjunto com a anterior.

1. Junto com uma tigela de água fresca, prepare uma folha ou uma vareta para borrifar a água, uma sineta ou um par de varetas ou chocalhos para o ritmo, e uma roupa especial. Separe quatro tipos de plantas (no Havaí seriam *plantas ti*, mas no continente podem ser usadas quaisquer plantas de sua preferência, ou alguma que você já conheça e que represente boa sorte) ou quatro pedras (podem ser cristais, mas qualquer pedra serve) e uma ferramenta para cavar o chão. Um bom toque poderá ser dado por uma trombeta de concha. Gosto de incluir uma flauta havaiana, mas qualquer flauta servirá, se você ou alguém do grupo souber tocá-la. Se for muita coisa para carregar, peça a alguém que o ajude ou use uma sacola.

2. Realize a abertura no centro do terreno, se for viável, ou em qualquer um dos seus ângulos, tocando um dos instrumentos percussivos ou a trombeta, e dizendo palavras como: "*Estamos aqui para abençoar e celebrar o nascimento do terreno* (ou do projeto) ", e assim por diante.

3. Se você iniciou o ritual no centro, caminhe até um dos ângulos sempre tocando o instrumento de percussão, ou toque-o apenas por algum tempo se você ainda estiver no ângulo. Depois, agradeça ao solo por deixá-lo cavar um buraco, e cave-o para colocar a planta ou a pedra nele. Apresente a planta ou a pedra para as sete direções (leste, sul, oeste, norte, acima, abaixo e centro), depois, coloque-a no buraco, dizendo-lhe baixinho que faça um bom trabalho, trazendo harmonia e boa sorte ao terreno.
Feche o buraco e toque uma pequena melodia na flauta, para que a pedra ou a planta se sinta à vontade em sua nova morada (se quiser, use um instrumento de percussão em vez da flauta).
Respire sobre a tigela de água por quatro vezes e borrife um pouco sobre a planta ou a pedra, dizendo: "Eu abençoo o poder dessa planta (ou pedra) para que ela traga harmonia e boa sorte a este terreno". Então, vire-se para o ângulo seguinte tocando o instrumento de percussão e repita a performance. O proprietário poderá participar de qualquer uma dessas etapas. Se o terreno for muito grande, ou inconveniente para se

andar de um ângulo a outro, você poderá cavar os buracos em locais mais próximos, dizendo em voz alta que eles simbolizam a boa sorte a ser plantada nos ângulos. Se não for viável cavarem-se buracos, simplesmente coloque as pedras, as folhas ou as plantas nos ângulos, em vasos, dizendo que eles simbolizam a boa sorte que foi plantada.
Quando o ritual principal chegar ao fim, pegue-os de volta e diga algo como: "Vocês já serviram ao objetivo previsto, agora estão livres para outras coisas". Lembre-se do **sétimo princípio**[48] — sempre há outra forma de se fazer qualquer coisa.

4. Depois que todos os quatro ângulos foram abençoados, volte ao ponto de partida. Peça ao proprietário que cave um buraco tirando um pouco de terra, enquanto você diz: "Que todos e tudo sejam testemunhas do nascimento deste terreno para 'isso ou aquilo'. Seu nome é" (aqui você deverá inserir o nome do terreno, que poderá ser seu endereço ou algo mais elaborado). "Vamos iniciar a celebração".
E então inicie os aplausos. Gosto sempre de encerrar um ritual de bênçãos com uma celebração de algum tipo.

A Benção de um Automóvel

Antigamente era comum as pessoas mandarem abençoar seus pertences, como cavalos, carruagens, barcos e até itens mais pessoais. Esse tipo de benção nos ajuda a manter um bom relacionamento xamânico com outros tipos de vida, com as quais interagimos.

A benção a seguir é destinada a um automóvel, mas pode ser adaptada a qualquer outra coisa.

1. Prepare uma tigela com água fresca, alguma coisa para borrifar e uma roupa especial para vestir. Se você não quiser borrifar água no seu carro ou em qualquer outra coisa que for abençoar, encha a tigela, esvazie-a e continue realizando o ritual como se houvesse água dentro dela. Sem problemas.

2. Comece na parte da frente do carro (ou outro objeto) e diga: "Todos e tudo são testemunhas desta benção".

3. Borrife a água na parte da frente e diga: "Que este carro sempre sirva ao seu dono de forma útil e harmoniosa". É claro que você poderá mudar as palavras como quiser. Dê a volta no carro e faça a mesma coisa nos três lados restantes.

4. Ao voltar para a parte da frente, diga: "O nome deste carro é" (diga o nome que o dono passou a você). "A benção foi realizada". Apesar de eu ainda não ter mencionado isso, é sempre apropriado você fazer um gesto qualquer de encerramento, para dar ao ritual um sentido real de conclusão.

Na minha tradição, fazemos um movimento parecido com o de limpar uma vidraça com a mão direita, num sentido horário, e depois fechando a mão como se pegássemos alguma coisa. Faça o que for mais adequado para você.

---

[48] ***7º Princípio: A eficácia é a medida da verdade*** (N.R.)

Um Ritual de Limpeza

As vezes associamos um lugar ou um objeto a sentimentos ou experiências negativas. Talvez por causa de alguma coisa desagradável que aconteceu naquele lugar ou com aquele objeto, ou apenas porque as "vibrações" ali não são boas ou as pessoas não se sentem bem, ou ainda, porque as coisas parecem não funcionar bem naquele local ou na presença de alguém. Qualquer que seja a causa, a realização de um ritual de limpeza pode ser muito bom para se mudar o padrão do lugar ou da coisa, ou para acalmar os *Ku*'s das pessoas envolvidas.

O ritual a seguir é bastante simples, mas também eficaz, se realizado num estado de profunda confiança.

1. Prepare uma tigela com água salgada ou água com sal, alguma coisa para borrifar e uma roupa especial para vestir. Os havaianos costumam usar água doce para as bênçãos, e água do mar para o ritual de limpeza. Você poderá usar sal marinho, sal de mesa, sais Epsom, ou sais de banho. Para realizar esse ritual, sal é sal. Uma colherzinha de chá é suficiente para qualquer quantidade de água que você usar.
Traga consigo também um objeto que represente paz, harmonia ou qualquer outra condição que você queira implantar com o ritual.

2. Comece com uma afirmação forte: "Que todos e tudo sejam testemunhas. Estou aqui com o poder de harmonizar este local".

3. Borrife o local ou o objeto por cinco vezes, dizendo, a cada vez: "Neste momento, aqui e agora, a harmonia é cada vez maior".

4. Encerre colocando o objeto que você trouxe num local proeminente daquele lugar ou perto do objeto que está sendo submetido ao processo de limpeza, dizendo: "Eu dou poder a" (diga o nome do objeto que você trouxe) "para completar a limpeza amanhã ao meio-dia. Que esteja concluído. Esta é a minha palavra".
Então, faça um gesto de encerramento e vá embora.

Como objeto simbólico você poderá usar uma coisa da qual você sabe que a pessoa tem muito apreço, como um símbolo religioso, ou então, algo um pouco mais neutro, como um cristal. Eu usaria uma noz *kukui*, que simboliza a iluminação. O principal não é a coisa que você usa, mas quão confiante você é.

É a sua confiança que mudará o padrão, e se você também tiver confiança no símbolo, melhor ainda.

Um Ritual de Paz

Você já deve ter ouvido falar de um grande ritual de paz, chamado Convergência Harmônica. Antes do seu início, algumas pessoas me perguntaram se o nosso grupo de Kauai tinha a intenção de fazer alguma coisa. Não tínhamos planejado nada, porque havia certas coisas envolvidas que não nos interessavam, mas quanto mais pessoas nos pediam isso, mais nós refletíamos sobre o

assunto, e afinal nos decidimos, por que não? Qualquer pretexto para as pessoas se reunirem em nome da paz é bom.

No grande dia reunimos cerca de duzentas pessoas em um dos lugares mais especiais do Pacífico, um plano elevado sobre o rio Wailua, perto de um templo *menehune* chamado *Poliahu* (os *menehunes* eram uma antiga raça que habitava Kauai antes de os havaianos chegarem), e realizamos o seguinte ritual:

1. Preparamo-nos juntando colares de flores para todos, cortando uma varinha de *folha de ti* para mim, e providenciando uma trombeta de concha para minha assistente.

2. Na abertura, juntamos todos num círculo. Então, eu fiz uma breve oração para a benção e a saudação de todos, uma declaração de amor e paz e uma explicação do objetivo do nosso encontro.

3. Para iniciar o nosso encontro pedi a todos que formassem pares, ficassem de mãos dadas, e considerassem o parceiro como símbolo dos pais, irmãos, cônjuges e/ou amigos ou inimigos mais chegados. Imaginando o parceiro como uma ou mais dessas pessoas, cada um deveria perdoá-los ou pedir perdão a eles silenciosamente, e fazer as pazes com eles. Dei-lhes cinco minutos para fazer isso e para cada um dos exercícios a seguir.
Depois que a paz se estabeleceu, individualmente, pedi-lhes que se reunissem de quatro em quatro, e imaginassem esse grupo representando suas famílias, amigos, colegas, colaboradores, empregos, empregadores, alunos, professores e assim por diante. Da mesma forma, pedi-lhes que fizessem as pazes com todos eles.
Então, solicitei-lhes que se reunissem em grupos de oito, que representariam as pessoas dos seus bairros, vilarejos, cidades e Estados, e que depois fizessem as pazes com todos eles.
Finalmente, todos voltaram a se reunir num grande círculo, que representaria a Terra inteira, inclusive a Natureza, para fazer as pazes com ela.

4. Encerramos com uma canção de paz, uma benção final, e um *luau potluck*[49].

Já comentei com vocês que sempre gosto de organizar uma festa, uma celebração, depois do ritual. É uma boa tradição havaiana.

[49] **Nota da Tradução**: Celebração típica havaiana, com nomes de bebês.

Décima Segunda Aventura

A União das Mentes

E lauhoe tnai na wa'a; i ke ka, i ka hoe;
i ka hoe, i ke ka; pae aku i ka aina
(Todos remam juntos; tiram a água das canoas e remam;
remam e tiram a água; e a praia é alcançada)

O verdadeiro poder dos seres humanos e sua habilidade de influenciar e mudar o mundo vêm da capacidade de trabalharem juntos visando um objetivo comum.

Por um desejo de simplicidade ou por ignorância dos fatos, os livros de história preferem focalizar indivíduos, como reis ou rainhas, presidentes ou ditadores, políticos e líderes populares, exploradores ou cientistas famosos. Isso é compreensível, porque é mais fácil.

Mas as canoas são impulsionadas pelos remadores, não pelos chefes, e os navios do Estado chegam aos seus destinos muito mais por causa da tripulação, do que pelos seus capitães. Os líderes são úteis, e em alguns casos talvez sejam a parte mais significativa de uma equipe, mas não são tão importantes assim. Já vi orquestras sinfônicas tocarem sem um maestro, times esportivos jogarem sem um capitão, e uma vez participei de uma peça de teatro que tinha um diretor tão incompetente que o elenco simplesmente o ignorou, e dirigiu a si mesmo, entusiasmando os críticos. Já me disseram que um ônibus não vai a lugar nenhum sem um motorista, mas o motorista não vai a lugar nenhum sem pneus, combustível, motor, chassis etc. E sem passageiros, então, ele não tem motivos para ir a lugar algum. Quando estive na África, fazendo um trabalho de desenvolvimento comunitário, era preciso um protocolo para se falar com o chefe de uma aldeia quando pretendíamos realizar algum projeto. Com esse tipo de ritual resolvido, os moradores da aldeia dispunham-se a nos ouvir. Eles é que na verdade tinham de ser convencidos da validade do projeto, porque eles é que iam trabalhar nele.

Além disso, recentemente li uma história sobre Alexandre, O Grande, na sua época reverenciado como um gênio militar e político, assim como um Deus. Mesmo esse homem extraordinário não podia fazer mais coisas ou ir mais longe do que o que suas tropas determinassem. Quando elas se recusavam a continuar lutando, ele era obrigado a concentrar sua atenção na manutenção da paz nas terras já conquistadas.

O propósito desse relato é enfatizar a importância da energia do grupo e das iniciativas para a produção de mudanças. Os líderes podem ser úteis como símbolos e pontos de focalização para as aspirações de um grupo, mas para algumas coisas não precisamos esperar por eles. Podemos ir adiante e agir junto com outras pessoas, que pensam como nós. Como ***xamãs*** urbanos é

exatamente o que devemos fazer para efetivamente mudar o mundo e torná-lo um lugar melhor para tudo e para todos, porque não há líderes suficientes atuando nessa direção.

Naturalmente você poderá juntar-se a grupos e redes existentes, de primeiro nível, locais e globais, preocupados com a Terra, e que se envolvem ativamente em projetos de primeiro nível,

Mas tão naturalmente assim, também quero lhe propor algumas maneiras de trabalhar em grupos de segundo nível, usando técnicas de segundo nível em projetos de primeiro nível. Em outras palavras, agir como um ***xamã*** urbano moderno, em conjunto com qualquer outra coisa que você fizer.

Grupos *Kokua*

Kokua é uma palavra havaiana que quer dizer "ajuda, assistência, cooperação". Um grupo *Kokua*, como os de nossa organização, *Aloha Internacional*, é um grupo de três a sete pessoas que usa suas habilidades xamânicas para ajudar umas às outras e a comunidade,

Você pode formar um grupo com mais pessoas, se quiser, mas se ele ficar muito grande, poderá se transformar numa classe inteira. Tudo bem se você quiser uma classe inteira, mas nessa condição você poderá perder os benefícios de um suporte mútuo real. Se você decidir iniciar um grupo, e ele crescer rapidamente, terá melhores resultados se dividi-lo em equipes menores, quando o número total de integrantes chegar a nove.

Então, durante as reuniões, você terá tempo para dar atenção às atividades das equipes, assim como para as do grupo todo.

O que você faria num grupo como esse? Eis algumas sugestões para uma reunião típica:

1. Comece pedindo para que as pessoas se sentem num círculo e se deem as mãos, depois, que realizem a *nalu*, com o objetivo de reforçar a compreensão do xamanismo e harmonizar as energias.

2. Peça a cada uma que relate alguma boa experiência que teve desde a última reunião, preferencialmente uma experiência de uso prático ou um benefício do xamanismo, mas qualquer boa experiência já serve. Isso estabelece um clima positivo na reunião e reforça os laços do grupo.
É muito importante que naquele momento sejam relatadas apenas experiências positivas. O *Ku* se direciona sempre ao prazer, e se afasta da dor. As reclamações e as críticas sobre qualquer coisa, mesmo bem justificadas, podem enfraquecer os laços e subverter o objetivo de cura do grupo. Elas não têm lugar numa reunião *Kokua*. Se vocês tiverem de discutir coisas negativas, marquem outra hora e outro lugar.

3. "Xamanize" para sua comunidade local (que pode ser seu bairro, cidade, município ou Estado). "Xamanizar" quer dizer usar qualquer uma das habilidades xamânicas para a cura ou a harmonização. Seria bom escolher um projeto específico para ser trabalhado em conjunto, porém, nesse trabalho, nem todos precisam empregar os mesmos métodos. Vamos dizer que vocês decidam "xamanizar" pelos "sem-teto" da sua área. Um de vocês poderá cercá-los com uma cor para ajudá-los na busca por uma habitação. Outro poderá

realizar uma *nalu* de forma-pensamento, na qual as pessoas são transferidas para as suas habitações. Outro ainda poderá realizar um *grokking* de alguns líderes das comunidades para que eles resolvam o problema mais rapidamente, e outro ainda poderá sintonizar-se num sonho de falta de habitações e modificá-lo. Vocês terão de decidir quais são as necessidades mais prementes da comunidade para trabalhá-las.
Lembrem-se sempre de trabalhar em soluções positivas, e não contra alguém ou alguma coisa. Reservem pelo menos cinco minutos para xamanizar, e depois relatem suas experiências. Isso vai ajudá-los a reforçar a memória e os laços, e servirá como forma de ensinamento mútuo.

4. Se houver um problema nacional ou internacional, preocupando um ou mais membros do grupo, xamanize-o do mesmo modo descrito anteriormente.

5. Agora, xamanizem-se uns para os outros. Peça a cada pessoa que mencione alguma coisa para a qual gostaria de obter ajuda. Pode ser algo ligado à saúde, às finanças, a um relacionamento, ao crescimento pessoal. A questão pode ser da própria pessoa, ou ligada a alguém de fora do grupo.
Xamanize uma pessoa por vez e relate o trabalho de cada uma depois, ou no fim de toda a sessão. Se forem muitas pessoas, o trabalho levará mais tempo. Cinco minutos para cada uma é um tempo bom, num grupo de três a quatro pessoas, mas num grupo maior você poderá reduzir o tempo para um ou dois minutos. Gaste o mesmo tempo com cada membro do grupo. Se alguém tiver um problema grave, você poderá trabalhar mais com a pessoa antes ou depois da sessão de *Kokua*.
Muitos grupos se desfizeram porque uma ou duas pessoas monopolizaram o tempo, mesmo demonstrando claramente que precisavam de muita ajuda. Lembrem-se de que este é um grupo de suporte mútuo para a xamanização. Não deixem que se transforme num grupo de terapia para alguns poucos, senão não funcionará.

6. Faça um encerramento formal, com uma meditação, uma canção ou uma oração (ou com todos os três). Você já sabe por que, a partir da explicação apresentada no capítulo anterior.

7. Depois do encerramento, reserve um tempo para a confraternização. Isso também fortalece os laços e é divertido. Alguns grupos simplesmente conversam, outros fazem uma comidinha trivial, ou um coquetel com petiscos, ou então saem juntos.
Para obter uma eficácia maior, faça a xamanização antes da confraternização, e não misture as duas coisas.

Reunir-se uma vez por semana é o mais habitual e eficaz. Poucas pessoas têm tempo para se reunirem com mais frequência. Uma vez a cada duas semanas ou uma vez ao mês também funciona, porém menos do que isso já não funciona tão bem, em um grupo tão pequeno.

Até mesmo um grupo pequeno como esse precisa de um pouco de organização. Alguém terá de chamar as pessoas, arrumar um local para as reuniões e talvez coordená-las. Uma solução é eleger um facilitador por certo período, digamos, um mês ou um trimestre. Outra, é escolher um facilitador diferente para cada reunião, fazendo um rodízio entre os membros.

Um *Hui* Xamânico

Um *hui* é qualquer tipo de organização para trabalhar, jogar ou se reunir, como uma empresa, uma parceria, um clube, uma associação, uma sociedade ou uma rede. A *Aloha* Internacional possui sete diferentes *hui*, sociedades ou redes de ***xamãs***, cujos membros trabalham juntos em projetos de interesse global, mesmo que essas pessoas morem em locais diferentes, longe umas das outras.

Certamente você não precisa pertencer a um *hui* xamânico para fazer isso. Você pode se juntar a qualquer organização que trabalhe com problemas globais em primeiro nível, e simplesmente acrescentar suas habilidades de segundo nível ao trabalho deles. Mas uma descrição desses *hui* e suas áreas de atividade podem ajudá-lo a formar o seu próprio *hui*, ou dar-lhe ideias de onde você poderá empregar bem suas habilidades.

1. O hui da onda.
Um dos projetos desse *hui* é ajudar os golfinhos, que correm o risco de se afogar em redes usadas para pegar atuns. Como os atuns nadam por baixo dos golfinhos, os pescadores capturam os golfinhos para pegar os atuns. Os ***xamãs*** estão trabalhando nisso, usando a comunicação intuitiva, o *grokking* e a mudança de sonho para ensinar os golfinhos a saltar ou a escapar das redes, ou ensinar os golfinhos e os atuns a não nadarem juntos.
Esse *hui* também funciona bem com as baleias e outros mamíferos marinhos, e com outras coisas como marés e poluição oceânica. Se um processo, como solução, não ficar claro em determinada situação (como a separação dos golfinhos e dos atuns), então os ***xamãs*** costumam focalizar resultados finais (por exemplo, a eliminação de um vazamento de petróleo).
Por causa do tipo de funcionamento de uma realidade em segundo nível, os ***xamãs*** que focalizam um resultado final positivo estão, indiretamente, energizando soluções em curso e inspirando algumas novas, entre aqueles que estão fisicamente envolvidos. É muito bom contribuir com recursos para organizações em cujo trabalho você acredita, e contribuir com pensamentos focalizados é quase tão bom, ou até melhor.

2. O hui do cristal.
Esse *hui* trabalha com terremotos, erupções vulcânicas, renovação do solo e localização, e uso de recursos minerais. O trabalho, que pode ser feito com terremotos e vulcões, já foi discutido anteriormente. A renovação do solo é um campo excitante, porque já existem os meios e os modos de transformar lama morta em solo fértil, vivo, e a focalização do ***xamã*** pode ajudar a espalhá-lo por grande parte do mundo. A localização de novos recursos e o uso mais eficaz e eficiente de recursos existentes — incluindo tudo, de carvão a cristais — pode trazer benefícios ao mundo todo.
Para esses empreendimentos, os ***xamãs*** podem usar a intuição, o *grokking* e os sonhos, assim como outras habilidades xamânicas, que poderão ser o assunto de um livro posterior, como a radiestesia e a radiônica.

3. O hui da chama.
Esse *hui* trabalha com as chamas: incêndios florestais, incêndios em poços de petróleo, em edifícios — qualquer coisa que ameace a comunidade humana ou que foi causada por seres humanos. Também trabalha com as auras, e para isso a *la'a kea*[50] é uma grande ferramenta.
No entanto, como um *hui*, ele funciona melhor com as comunidades do que com os indivíduos. Por exemplo, se uma comunidade está passando por um conflito ou uma

[50] ***La'a kea***: a Luz do Amor, veja sobre isto, na *Quinta Aventura*, deste livro (**N.R.**)

tragédia, os membros desse *hui* sintonizarão a aura da comunidade e trabalharão na harmonização e na mudança da sua qualidade. Outra área de atuação xamânica é o estímulo da utilização da energia solar, da fusão nuclear e projetos similares.

4. O hui do arco-íris.
O domínio desse *hui* é o clima. Em curto prazo ele ajuda a evitar ou a reduzir o dano às comunidades humanas, produzido por furacões, tornados, tempestades e estiagens prolongadas. Poderá atuar na pesquisa meteorológica e na previsão do tempo. Isso requer um tipo de comunicação profunda com os elementos do clima, a fim de atuar a partir de uma condição de relacionamento positivo e cooperação, e não de uma arrogante tentativa de controle. Alguém que pretende manter o controle, tenta forçar o clima a fazer o que ele quer; mas alguém que coopera, tenta conhecer e usar os tipos de mudança ou manutenção de condições específicas do clima. Não é inconcebível que os membros desse *hui* ou ***xamãs*** que trabalham nessa área possam descobrir ou ajudar a inspirar formas de armazenamento e utilização das vastas energias dos ventos e tempestades.

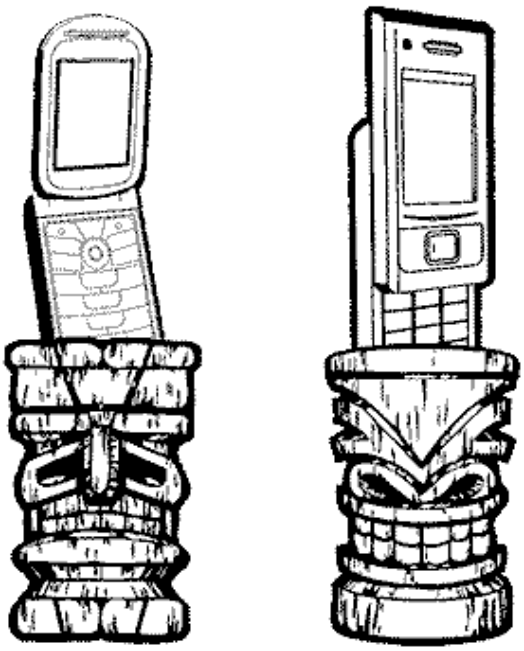
5. O hui da folha.
Trabalhando numa escala mais ampla, esse *hui* se preocupa com a preservação, proteção e propagação das plantas (inclusive das árvores). Outras preocupações são o reflorestamento, a introdução de novas espécies e a produção nas lavouras. A cura das plantas e a cura pelas plantas, as formas pelas quais os seres humanos e as plantas podem trabalhar melhor em conjunto, cada um servindo às necessidades do outro. O estudo — e a prática da comunicação com as plantas —, é uma extensão natural do trabalho desse *hui*.

6. O hui do unicórnio.
Este *hui* realiza um trabalho xamânico com animais de terra e ar, o que inclui pássaros, insetos e bactérias. Uma grande preocupação é ajudar certas espécies a sobreviver e a florescer, assim como a cooperação entre seres humanos e animais e a sua comunicação. As lendas mais antigas da maioria das sociedades tradicionais falam de um tempo em que os seres humanos e os animais se comunicavam facilmente, e em muitos casos eram os animais que ensinavam os seres humanos sobre a cooperação, uns com os outros e com o meio ambiente, e sobre os mistérios mais profundos da vida. Depois que os seres humanos foram ficando mais arrogantes, sua habilidade de se comunicar se perdeu.
Ela reviveu, num grau limitado, em estudos científicos que observam os animais em seu habitat natural, mas esses estudos degeneraram a um poço sem fundo de experiências absolutamente desnecessárias, pseudocientíficas, realizadas por algumas pessoas. A comunicação com os animais é de máxima importância para o bem-estar do planeta, assim como para a sobrevivência humana e o crescimento espiritual. Os métodos e ações xamânicas podem ajudar muito nesse caso.

7. O hui do coração.
Os relacionamentos humanos entre seres humanos são a responsabilidade deste *hui*. Seus membros usam as técnicas e os conhecimentos xamânicos para promover a paz, a harmonia e a amizade entre os grupos. Também estão incluídos a pesquisa e a prática da cura xamânica de mentes e corpos humanos. Sim, precisamos aprender a amar a natureza e cooperar com ela, mas, sobretudo, precisamos aprender a amar a nós mesmos e cooperar conosco. Temos o conhecimento e a tecnologia para criarmos uma Idade do Ouro, e ao mesmo tempo temos o conhecimento e a tecnologia para nos extinguirmos.
Não importa o que fizermos, a Terra sobreviverá. Provavelmente voltaremos a viver de novo, rapidamente, mesmo se devastarmos a superfície da Terra, assim como as samambaias brotam logo depois que a lava derretida e os gases tóxicos realizam sua grande devastação após uma erupção vulcânica. Mas mesmo se isso não acontecer

imediatamente, pode levar milhões de anos se for preciso. Podemos ser parte do destino da Terra, ou podemos fenecer, desaparecer para sempre. O destino continua. Com tudo o que ela nos dá, acho que é claro que a Terra nos ama, mas não acho que ela nos ame mais do que os seus outros filhos, como os golfinhos, as formigas e as árvores. Mesmo assim, acho que o seu amor é tão grande que ela vai continuar nos amando, não importa o que fizermos.
Não é a Terra que vai se voltar contra nós. O perigo vem apenas de nós mesmos. Assim como a solução.

Conclusão



Muitos anos atrás eu estava meditando quando um poema entrou na minha mente. Ele me pareceu tão apropriados, que vou usá-lo para concluir este livro tão prático, destinado aos ***xamãs*** urbanos.

Ode a um Sapo

Coaxando e gritando, ó sapinho,
Lá embaixo na sua morada no brejo,
Alguma vez você já pensou em nós?
Será que deixamos você ansioso e aborrecido
Com nossas lutas, nosso desperdício e nossa avidez?
Nossa corrida em direção à morte numa velocidade irresponsável?
Será que você imagina qual seria nosso destino?
Nós, que pregamos o amor e praticamos o ódio,
Que desconfiamos de tudo e temos medo dos que — não são como nós,
Mesmo que morem na casa ao lado ou do outro lado do oceano?
Você ri e ri do modo como falamos,

Da paz, enquanto seguramos uma pedra na mão
Prontos a atirá-la na cabeça do vizinho
Só porque ele é amarelo, negro ou vermelho?
E para aqueles que gritam: "Precisamos nos desarmar!
Nossos inimigos nunca vão nos fazer mal
Quando virem que não temos armas ou meios de defesa,
Ficarão felizes em permanecer ao lado da nossa cerca".
Ou para aqueles que dizem: ''Ataquem e lutem!
Nós lhes mostraremos que o poder está certo.
Quem se importa com a radiação nuclear?
É importante provarmos que somos a nação mais forte"!

Ah, os homens dizem isso e dizem aquilo,
E alguns mudam de lado, e alguns ficam parados,
Outros simplesmente vencem pisando nos outros.
Mas poucos enxergam além da ponta do seu nariz.
Eles arengam e vociferam com discursos inflamados
E pregam, e pregam, e pregam, e pregam.
O que conquistam com milhares de palavras?
E onde estão as pegadas dos pássaros voadores?
Pois as palavras não fazem as lavouras crescerem, nem dão
Roupas aos pobres,
Nem encontram a cura de uma doença.
Elas não conseguem alimentar as crianças ou curar os doentes,
Construir uma barragem ou empunhar uma picareta.
Oh, elas têm seu lugar concedido por mim,
Mas uma palavra nunca poderá substituir uma realização.

Sim, é a ação que vale, e não o que dizemos.
Devemos agir e fazer, abrir caminho
Pelas REALIZAÇÕES! Se tivermos esperança de viver
Num mundo sem ódio, vingança ou sem muros.
Será que acreditamos realmente nos Direitos Humanos?
Seja o ser humano negro ou branco, amarelo ou moreno?
Achamos, honestamente, que podemos viver sem. guerras,
Em confiança e paz eternas?
Que não precisamos passar fome, ter doenças ou medo?
Que a morte de tantos não precisa estar tão perto?
Se achamos isso, então vamos AGIR! E fazer dessa velha Terra
Um lugar em que a felicidade real chegue a todos que nascerem nela.
E se não conseguirmos? Se ficarmos simplesmente sentados,
Esperando até que as bombas comecem a cair,
E percebermos que é tarde demais?
São perguntas que faço a mim mesmo também, ó sapinho,
Enquanto estou sentado à minha escrivaninha ou dirigindo
Meu carro.
Se atirarmos nossa terrível e monstruosa bomba,
Você continuará sentado aí, sereno, paciente e calmo?
Ou vai dar umas risadinhas, imaginando
O tempo em que a Terra não será mais perturbada pelos
Seres humanos?
Mas, e se em vez disso, reconhecermos a Terra como nossa mãe, E todas as suas criaturas como irmãs e irmãos,
A terra e o mar, e o céu como amigos,

E nós mesmos como jardineiros, cujo papel é cuidar e zelar,
Então, talvez, com amor, e de um modo ATIVO
Poderemos conseguir, afinal, ó sapinho.

Índice do Livro e por Ordem Alfabética

Apresentação da Editora 4

Sobre o Autor 4

Dedicatória 5

Sumário 6

A Preparação 7

- Xamanismo Havaiano 8
- O *Xamã* Urbano 8
- Aprendizado 9
- Uma Política de Portas Abertas 11
- A Herança Havaiana 11

Primeira Aventura A Evolução do Xamanismo Havaiano 12

- As Ordens dos Kahuna 13
- Treinamento Xamânico 15
- Ascensão e Queda do Xamanismo Havaiano 18

Segunda Aventura Coração, Mente e Espírito 22

- Os Três Aspectos da Consciência 22
- O Aspecto do Coração — *Ku* 23
  - Explorando a Memória 24
  - Explorando as Emoções 25
  - Explorando a Imaginação 26
- O Aspecto Mental — *Lono* 28
  - Explorando a Percepção 29
- O Aspecto Espiritual — *Kane* 32
  - Explorando a Conexão Espiritual 33

Terceira Aventura Os Princípios Fundamentais 33

- Os Sete Princípios do *Xamã* 34
- O Primeiro Princípio: IKE — O mundo é o que você pensa que ele é. 34
  - Corolário: Tudo é um Sonho 35
  - Corolário: Todos os Sistemas são Arbitrários 36
  - Explorando o Poder do Pensamento 37
- O Segundo Princípio: KALA — Não existem limites 38
  - Corolário: Tudo está conectado 39
  - Corolário: Tudo é possível 40
  - Corolário: a Separação é uma Ilusão Útil 40
  - Explorando as Conexões de Energia 41
- O Terceiro Principio: MAKIA — A energia flui para onde vai a atenção 41
  - Corolário: a Atenção é atraída para a Energia 42
  - Corolário: Tudo é energia 43
  - Explorando o Fluxo de Energia 43
- O Quarto Princípio: MANAWA — Agora é o momento do poder 44
  - Corolário: Tudo é relativo 45
  - Corolário: o Poder aumenta com a Atenção sensorial 45
  - Explorando o Momento Presente 46
- O Quinto Principio: *ALOHA* — Amar é ser feliz com 47

Corolário: o Amor aumenta à medida que o Julgamento diminui...47
Corolário: Tudo está vivo, consciente e receptivo 48
Explorando o Poder do Amor....50
O Sexto Princípio: *MANA* — Todo o poder vem de dentro 50
Corolário: Tudo tem poder 51
Corolário: o Poder provém da Autoridade 52
Explorando o Poder da Autoridade....52
O Sétimo Princípio: PONO — A Eficácia é a medida da Verdade 52
Corolário: Sempre há outra Maneira de se Fazer Alguma Coisa 53
Explorando o Poder da Flexibilidade....53
Os Sete Talentos do Xamã 54
Visão (pois o mundo é o que você pensa que ele é)....54
Liberação (pois não existem limites)....54
Foco (pois a energia flui para onde vai a atenção)....54
Presença (pois agora é o momento do poder) 55
Dando Poderes (pois todo o poder vem de dentro) 55
Tecendo Sonhos (pois a eficácia é a medida da verdade)....55
Benção (amar é ser feliz com...) 56
Quarta Aventura Criando Harmonia no Corpo 56
O Efeito do Estresse 57
A Origem do Estresse 59
Resistência Física....59
Refazendo o Padrão 61
Resistência Emocional.... 62
O Efeito Expectativa 62
A Técnica do Perdão Total 63
A Resistência Mental.... 64
Aquele que Muda de Direção e o Sanduíche.... 65
Resistência Espiritual.... 65
Kahi — O Toque de Mágica 67
Os Oito Centros e os Quatro Cantos do Corpo 67
O *Kahi* Mútuo.... 70
O *Kahi* Grupal.... 70
O *Kahi* Mental 71
Kaulike — Um Outro Toque Mágico 71
Quinta Aventura Iniciando a Mudança por Meio da Intuição 72
Hailona — A Intuição Criativa.... 75
'Oi-pahu 76
Os Dezesseis Olhos de Fa 77
As pedras xamânicas 78
A Técnica Sim/Não 78
A Técnica do Conselho....79
O Lance das Imagens.... 80
La'a Kea — A Luz do Amor.... 80
A Luz Branca da Proteção 83
A Luz do Amor de *la'a kea* 84

Sexta Aventura Mudando o Mundo Por Meio do Sonho Xamânico 86
As Três Regiões do *Po* 87
Mo'ike — A Arte da Interpretação dos Sonhos 87
A Mudança dos Sonhos 89
Espantando suas Preocupações por meio do Sonho Diurno 91
Haipule — Criando um Novo Sonho 92
Eis a prática do Haipule breve: 93
O Sonho Estruturado 95
O *Tiki* jardim 95
Uma Viagem Xamânica a um Lugar Especial 96
Lanikeha e os animais de poder 98
A Jornada visionária a Milu 99
Sétima Aventura Mudança de Forma e Serviço Comunitário 103
Grokking 105
O Processo do *Grokking* com a Água 107
A Prática — O Processo do Grokking com a Água 109
O Processo do *Grokking* com Pedras 109
A Prática — O Processo do *Grokking* com Pedras 110
O Processo do *Grokking* com o Fogo 110
A Prática — O Processo do *Grokking* com o Fogo 112
O Processo do *Grokking* com o Vento 112
A Prática — O Processo do *Grokking* com o Vento 114
O Processo do *Grokking* com as Plantas 114
A Prática — O Processo do *Grokking* com as Plantas 116
O Processo do Grokking com os Animais 116
A Prática — O Processo do Grokking com os Animais 117
O Processo do Grokking com Seres Humanos 118
A Prática — O Processo do *Grokking* com Seres Humanos 119
Oitava Aventura Aumentando a Energia Criativa 119
O Poder de *Kimana* 121
Kimana linear 122
Kimana rotativo 123
Kimana geométrico 125
Kimana trigonométrico 127
Kimana com cristais 128
Kimana dos *Orgones* 132
Nona Aventura Da Paz Interior à Paz Exterior 134
A *Nalu* da Visão 138
A *Nalu* do Som 142
A *Nalu* do Toque 145
A *Nalu* da Percepção Multissensorial 146
Décima Aventura O Poder Curativo dos Símbolos 147
Símbolos de Crenças 148
Símbolos de Linguagem 152
Símbolos Imaginários 153

Símbolos da Memória 155
Símbolos Ambientais 158
Décima Primeira Aventura A Arte Curativa da Cerimônia e do Ritual 160
O que Determina a Eficácia de um Ritual 161
O que faz um Ritual ser Especial 162
Um Ritual de Cura 166
Um Ritual para a Jornada 167
A Benção de uma Casa 168
A Benção de um Terreno 169
A Benção de um Automóvel 170
Um Ritual de Limpeza 171
Um Ritual de Paz 171
Décima Segunda Aventura A União das Mentes 173
Grupos *Kokua* 174
Um *Hui* Xamânico 176
Conclusão 178
Índice do Livro e por Ordem Alfabética 181

Xamã Urbano

ÍNDICE POR ORDEM ALFABÉTICA

Observação:[51]

A Benção de um Automóvel 170
A Benção de um Terreno 169
A Benção de uma Casa 168
A Herança Havaiana 11
A Jornada visionária a Milu 99
A Luz Branca da Proteção 83
A Luz do Amor de la'a kea 84
A Mudança dos Sonhos 88
A Nalu da Percepção Multissensorial 146
A Nalu da Visão 138
A Nalu do Som 142
A Nalu do Toque 145
A Origem do Estresse 59
A Prática — O Processo do Grokking com a Água 109
A Prática — O Processo do Grokking com as Plantas 116
A Prática — O Processo do Grokking com o Fogo 112
A Prática — O Processo do Grokking com o Vento 114
A Prática — O Processo do Grokking com os Animais 117
A Prática — O Processo do Grokking com Pedras 110
A Prática — O Processo do Grokking com Seres Humanos 119
A Preparação 7
A Resistência Mental 64
A Técnica do Conselho 79
A Técnica do Perdão Total 63
A Técnica Sim/Não 78
Aprendizado 9
Apresentação da Editora 4
Aquele que Muda de Direção e o Sanduíche 65
As Ordens dos Kahuna 13
As pedras xamânicas 78
As Três Regiões do Po 87
Ascensão e Queda do Xamanismo Havaiano 18
Benção (amar é ser feliz com...) 56
Conclusão 178
Corolário: a Atenção é atraída para a Energia 42
Corolário: a Separação é uma Ilusão Útil 40
Corolário: o Amor aumenta à medida que o Julgamento diminui 47
Corolário: o Poder aumenta com a Atenção sensorial 45
Corolário: o Poder provém da Autoridade 52
Corolário: Sempre há outra Maneira de se Fazer Alguma Coisa 53
Corolário: Todos os Sistemas são arbitrários 36

[51] Índice inexistente no original (**N.R.**)

Corolário: Tudo é energia 43
Corolário: Tudo é possível 40
Corolário: Tudo é relativo 45
Corolário: Tudo é um Sonho 35
Corolário: Tudo está conectado 39
Corolário: Tudo está vivo, consciente e receptivo 48
Corolário: Tudo tem poder 51
Dando Poderes (pois todo o poder vem de dentro) 55
Décima Aventura: O Poder Curativo dos Símbolos 147
Décima Primeira Aventura: A Arte Curativa da Cerimônia e do Ritual 160
Décima Segunda Aventura: A União das Mentes 172
Dedicatória 5
Eis a prática do Haipule breve 93
Espantando suas Preocupações por meio do Sonho Diurno 91
Explorando a Conexão Espiritual 33
Explorando a Imaginação 26
Explorando a Memória 24
Explorando a Percepção 29
Explorando as Conexões de Energia 41
Explorando as Emoções 25
Explorando o Fluxo de Energia 43
Explorando o Momento Presente 46
Explorando o Poder da Autoridade 52
Explorando o Poder da Flexibilidade 53
Explorando o Poder do Amor 50
Explorando o Poder do Pensamento 37
Foco (pois a energia flui para onde vai a atenção) 54
Grokking 105
Grupos Kokua 174
Hailona — A Intuição Criativa 75
Haipule — Criando um Novo Sonho 92
Kahi — O Toque de Mágica 67
Kaulike — Um Outro Toque Mágico 71
Kimana com cristais 128
Kimana dos Orgones 132
Kimana geométrico 125
Kimana linear 122
Kimana rotativo 123
Kimana trigonométrico 127
La'a Kea — A Luz do Amor 80
Lanikeha e os animais de poder 97
Liberação (pois não existem limites) 54
Mo'ike — A Arte da Interpretação dos Sonhos 87
Nona Aventura: Da Paz Interior à Paz Exterior 134
O Aspecto do Coração — Ku 23
O Aspecto Espiritual — Kane 32
O Aspecto Mental — Lono 28

O Efeito do Estresse 57
O Efeito Expectativa 62
O Kahi Grupal 70
O Kahi Mental 71
O Kahi Mútuo 70
O Lance das Imagens 80
O Poder de Kimana 121
O Primeiro Princípio: ***IKE*** **— O mundo é o que você pensa que ele é** 34
O Processo do Grokking com a Água 107
O Processo do Grokking com as Plantas 114
O Processo do Grokking com o Fogo 110
O Processo do Grokking com o Vento 112
O Processo do Grokking com os Animais 116
O Processo do Grokking com Pedras 109
O Processo do Grokking com Seres Humanos 118
O Quarto Princípio: ***MANAWA*** **— Agora é o momento do poder** 44
O que Determina a Eficácia de um Ritual 161
O que faz um Ritual ser Especial 162
O Quinto Principio: ***ALOHA*** **— Amar é ser feliz com**... 47
O Segundo Princípio: ***KALA*** **— Não existem limites** 38
O Sétimo Princípio: ***PONO*** **— A Eficácia é a medida da Verdade** 52
O Sexto Princípio: ***MANA*** **— Todo o poder vem de dentro** 50
O Sonho Estruturado 95
O Terceiro Principio: ***MAKIA*** **— A energia flui para onde vai a atenção** 41
O Tiki jardim 95
O Xamã Urbano 8
'Oi-pahu 76
Oitava Aventura: Aumentando a Energia Criativa 119
Os Dezesseis Olhos de Fa 77
Os Oito Centros e os Quatro Cantos do Corpo 67
Os Sete Princípios do Xamã 34
Os Sete Talentos do Xamã 54
Os Três Aspectos da Consciência 22
Presença (pois agora é o momento do poder) 55
Primeira Aventura: A Evolução do Xamanismo Havaiano 12
Quarta Aventura: Criando Harmonia no Corpo 56
Quinta Aventura: Iniciando a Mudança por Meio da Intuição 72
Refazendo o Padrão 61
Resistência Emocional 62
Resistência Espiritual 65
Resistência Física 59
Segunda Aventura: Coração, Mente e Espírito 22
Sétima Aventura: Mudança de Forma e Serviço Comunitário 103
Sexta Aventura: Mudando o Mundo Por Meio do Sonho Xamânico 86
Símbolos Ambientais 158
Símbolos da Memória 155
Símbolos de Crenças 148

Símbolos de Linguagem 152
Símbolos Imaginários 153
Sobre o Autor 4
Sumário 6
Tecendo Sonhos (pois a eficácia é a medida da verdade) 55
Terceira Aventura: Os Princípios Fundamentais 33
Treinamento Xamânico 15
Um Hui Xamânico 175
Um Ritual de Cura 166
Um Ritual de Limpeza 171
Um Ritual de Paz 171
Um Ritual para a Jornada 167
Uma Política de Portas Abertas 11
Uma Viagem Xamânica a um Lugar Especial 96
Visão (pois o mundo é o que você pensa que ele é) 54
Xamanismo Havaiano 8