CHRISTA MACKINNON
Professora de Xamanismo



O GUIA FÁCIL do XAMANISMO

A prática espiritual mais antiga que se conhece



FAROL

«No centro do universo habita o Grande Espírito.
E esse centro está em todo o lado.
Existe em cada um de nós.»

Alce Negro em *Alce Negro Fala*

Índice

Lista de exercícios 11

Introdução: Viagem de volta a casa 13

PARTE I: O MUNDO DO XAMANISMO 21

Capítulo 1: O que é o xamanismo? 23

Xamanismo tradicional: um fenómeno mundial 25

Xamanismo contemporâneo: uma prática viva 29

Capítulo 2: Porquê o xamanismo agora? 35

Capítulo 3: A consciência xamânica e visão do mundo 39

Alterar a nossa perceção: uma questão de atividade cerebral 39

Aquilo a que acedemos quando alteramos o nosso estado 41

A visão xamânica do mundo 48

Capítulo 4: Territórios xamânicos 55

O *axis mundi* 55

Os três mundos cósmicos 57

Os quatro níveis de perceção humana 61

PARTE II: DESPERTAR A FORÇA XAMÂNICA DENTRO DE SI 65

Capítulo 5: Trazer a dimensão xamânica para a sua vida quotidiana 67

Ferramentas e capacidades básicas 68

Trabalhar com o espírito: invocar as forças espirituais 73

Sentir o sagrado: crie um altar e limpe o espaço 75

Descubra um ritual diário para se ligar ao espírito 81

Incorporar energia na matéria: objetos de poder 84

Capítulo 6: A jornada xamânica 89

Estabeleça o seu lugar de poder 93

Ligue-se aos seus aliados espirituais: animais de poder do mundo inferior 95

Ligue-se aos seus aliados espirituais: professores e guias do mundo superior 101

Capítulo 7: Trabalho psicoespiritual entre os mundos 107

Jornadas transformativas: recuperar, libertar, curar, desenvolver 109

Como integrar as suas jornadas 118

Capítulo 8: O poder e a beleza das cerimónias e rituais 123

Cerimónias e rituais tradicionais 124

Como funcionam as cerimónias 126

Como criar as suas próprias cerimónias 128

Capítulo 9: Dançar com o espírito 141

Dança tradicional de transe 142

Adaptações contemporâneas: dance até despertar e estar livre 144

Capítulo 10: A roda da medicina 153
Os poderes das quatro direções 154
Os aspetos humanos da roda 157
O círculo e as diagonais 160
Capítulo 11: Espírito, alma e o sagrado na natureza 163
Uma cosmologia tradicional baseada na Terra 164
A fome das nossas almas sagradas da Terra 167
Trabalho e ferramentas naturais do xamanismo contemporâneo 169
Ligue-se de novo ao sagrado na natureza e à sua própria natureza 171

PARTE III: A REDE MAIS AMPLA DA VIDA 181
Capítulo 12: Enraizados no ciclo da vida 183
Estórias de criação: o poder dos mitos formacionistas 183
Expanda o seu eu: encontre o seu próprio mito de criação 185
Amplie o seu círculo: ligue-se aos antepassados e aos descendentes 188
Morte como parte da vida: os dons que recebemos quando encaramos a morte 195
Trabalhar com a morte no xamanismo 198
Capítulo 13: Plantas medicinais sagradas 207
Cerimónias tradicionais com plantas 208
As plantas sagradas: ibogaína, São Pedro, peiote, cogumelos e ayahuasca 212
Palavras de cautela e coragem 219

Capítulo 14: Trabalho xamânico no mundo dos sonhos 221
Sonhos e partilhas normais 224
Sonhos intencionais e sonhos lúcidos 226

Conclusão: O sonhador e o sonho 233
Referências e notas 237
Outras leituras 249
Agradecimentos 253

Lista de Exercícios

Invocar o espírito 73
Como criar um altar básico 78
Limpar o seu espaço 80
Como criar objetos de poder 86
Converter um objeto existente num objeto de poder 87
Jornada para se ligar ao seu lugar de poder 94
Jornada para conhecer o seu animal de poder 100
Jornada para conhecer o seu professor/guia espiritual 104
A cerimónia do fogo 131
A cerimónia da árvore 133
Ligue-se aos poderes das quatro direções 156
Fazer um apanhado geral 158
Ser visto pela Mãe Natureza 172
Honrar o espírito de um lugar 174
Jornada para conhecer o espírito da sua casa 175
Ligar-se ao exterior 176
Ligar-se por via da jornada xamânica 176
Uma caminhada de consciência conectada 177

A caminhada para «permitir que algo o encontre» 178
Descobrir a sua própria estória de criação 187
Jornada para se ligar a um guia ancestral 191
Jornada para se ligar a um descendente 193
Jornada para explorar o reino após a morte 202
Jornada para se familiarizar com a sua própria morte física 202
Dançar na sua última jornada 203

Introdução

Viagem de Volta a Casa

Uma amiga que sabia que eu seguia um caminho espiritual havia anos, antes de se envolver com o xamanismo, perguntou-me uma vez:

— Porquê o xamanismo?

E, enquanto lhe dava todo o tipo de explicações, recordei-me, de repente, da intensa experiência que vivera durante o meu primeiro workshop xamânico, que poderei descrever como o sentimento extático de um viajante cansado quando finalmente chega a casa. Durante esse primeiro workshop, algo que existia nas profundezas do meu ser acordou e lembro-me de como me senti quando ainda nos reuníamos ao serão em redor das fogueiras, tocando tambores e contando histórias, vivendo vidas enriquecidas pelo místico e pelo sagrado, uma época em que ainda estávamos profundamente ligados à natureza, à comunidade, à alma e ao espírito.

Tendo iniciado um caminho xamânico bastante eclético há já bastantes anos, estou convencida de que o que

experienciei nesse primeiro workshop — e o profundo impacto que teve na minha vida — explica o porquê de termos assistido a um imenso renascimento do xamanismo e, ao longo das últimas décadas, a um certo desenvolvimento sem precedentes de variedades contemporâneas por todo o mundo. O que eu vivi nessa época é aquilo a que chamamos «o emergir do arquétipo xamânico a um nível de consciência», uma espécie de padrão de memória herdado, mantido em conjunto com o inconsciente coletivo e existente dentro de nós. Tais padrões, que também são por vezes denominados de «o xamã dentro de nós» e que já existem dentro de nós de forma potencial, avançam agora porque aquilo que representam é necessário ao mundo e porque é o momento certo.

O xamanismo é um termo abrangente que designa tanto as tradições espirituais mais ancestrais neste planeta, bem como as suas muitas variedades contemporâneas. O xamanismo tradicional era a forma de os nossos antepassados tribais explorarem e trabalharem com as forças ao seu redor, incluindo os «outros» mundos energéticos e as forças espirituais. O xamã, «aquele que sabe», formava a ponte entre estes mundos energéticos e o mundo material dos reinos manifestados, trabalhando em alinhamento com os desejos do espírito em benefício da comunidade e de cada um dos seus membros. Até ao presente dia, os xamãs são curandeiros, cerimonialistas, visionários, médiuns, sonhadores, manifestadores, praticantes das artes divinatórias, psicopompos, entre outros.

Para mim, o xamanismo foi o último passo na minha caminhada espiritual. Sempre me interessei pela consciência

humana e soube desde tenra idade que havia muito mais no mundo do que a realidade daquilo que normalmente vivemos.

A minha caminhada inicial levou-me a viajar pelo mundo, o que me abriu os olhos e o coração. Senti-me atraída pela espiritualidade oriental, vivi durante algum tempo no Osho Ashram na Índia, o que foi imensamente libertador, e mais tarde envolvi-me em práticas budistas. Durante esses períodos, senti o meu primeiro «chamamento xamânico», o que foi bastante assustador, que me levou às portas da morte e que apenas muito mais tarde defini como uma experiência de desmembramento no xamanismo tradicional. Esta experiência, juntamente com as minhas práticas de meditação e algumas experiências e visões fora de corpo, proporcionadas pelo meu uso de substâncias psicadélicas, mudaram-me profundamente. Sabia sem qualquer dúvida que existiam realidades subjacentes de natureza energética, que a consciência podia viajar e que a vida era eterna.

Após estudar psicologia na universidade, tornei-me numa terapeuta especialista em trauma e, mais tarde, em professora universitária e formadora. As grandes aventuras da minha juventude e início de idade adulta transformaram-se em memórias agradáveis num momento em que a minha vida era organizada e eu obtinha sucesso a nível profissional, enquanto esposa e mãe. Ainda assim, algures dentro de mim existia um anseio, um vazio, que as minhas práticas espirituais à época reduzidas, a minha carreira até bastante satisfatória, as minhas atividades sociais e até o meu amor pelo meu marido e filha não conseguiam preencher.

Capítulo 1

O que É o Xamanismo?

O xamanismo é a prática e disciplina espiritual mais antiga que conhecemos. Tal como todos os sistemas que se desenvolvem organicamente, trata-se de uma tradição em evolução: assumiu uma variedade de formas em distintas culturas em diferentes épocas. Contudo, é também uma trajetória universal, que exibe semelhanças incríveis ao redor do globo e ao longo dos tempos.

Encontramos indícios do xamanismo nas Américas, na Rússia, na África, na Ásia, no Extremo Oriente e na China, assim como na Europa, na Austrália e na Nova Zelândia. Temos pinturas rupestres na Espanha e na França datadas de há 30 a 40 mil anos. Temos pinturas rupestres que remontam há 28 mil anos no interior da Austrália. A arte rupestre do Níger, na África, data de há 30 mil anos e em Israel foi encontrado um esqueleto de uma xamã com cerca de 12 mil anos. Os antigos mitos, estórias e cerimónias tradicionais contribuem também para o nosso conhecimento acerca do xamanismo. Encontramos fortes elementos da

Foi nesta fase da minha vida que participei no meu primeiro workshop xamânico. Este foi um momento de viragem. Durante os anos que se seguiram, envolvi-me mais profundamente com os ensinamentos e práticas xamânicos. Participei em workshops e cursos de formação em casa e nos EUA com muitos professores conhecidos no campo contemporâneo, e mais tarde aprendi e trabalhei com xamãs indígenas do Perú, Equador, Brasil e México. Ainda assim, era uma aprendiza xamânica relutante. Não podia afirmar que o xamanismo falhara em enriquecer a minha vida consideravelmente ou que não me sentira atraída pela imensa variedade de abordagens e ferramentas que oferecia. A minha relutância devia-se à conclusão de que quanto mais eu mergulhava, mais compreendia que o meu trabalho enquanto psicóloga, terapeuta e formadora tinha de mudar. O xamanismo não podia ser meramente algo que fazia parte da minha vida: estava a ser chamada a fazer do xamanismo o caminho da minha vida.

Havia muitos elementos do xamanismo que eu adorava nesses primeiros tempos. Adorava o facto de trazer de volta o sagrado à minha vida e de me oferecer os meios para experienciar as muitas camadas da realidade — tanto a interna como a externa. Adorava o facto de ser dinâmico e empírico, livre de quaisquer conotações religiosas, e do facto de a maioria das práticas xamânicas serem conduzidas em estados alterados de consciência. Gostava de explorar a enorme variedade de ferramentas e práticas xamânicas, que iam desde o viajar, o meditar, o dançar e tocar tambores, até buscas da visão, trabalho na natureza e cerimónias, sonhos lúcidos, ensinamentos da roda da

medicina, cabanas de suor e plantas medicinais com efeitos psicadélicos, entre outros.

Ainda assim, continuei a separar o meu trabalho «sério» enquanto psicóloga e terapeuta do meu desenvolvimento xamânico. Esta situação mudou quando passei algum tempo no Equador a receber ensinamentos de um xamã indígena. Durante esse período, tive um sonho que provocou os únicos comentários críticos que alguma vez lhe ouvi, algo nas linhas de «O sonho mostra que o xamanismo está no seu sangue. Mas ainda se recusa a ser quem está destinada a ser. Tem uma escolha: assuma o seu poder inato ou definhe aos poucos.».

Depois disso, comecei a organizar workshops e cursos de xamanismo para leigos e, finalmente, integrei os ensinamentos xamânicos no meu trabalho terapêutico com clientes particulares e nos mais variados cursos com profissionais, desenvolvendo o meu estilo de trabalho ao longo do tempo, o que beneficiou centenas de clientes e alunos.

Incorporar o xamanismo na minha vida profissional foi um grande passo na direção certa, mas foi necessária uma outra chamada de atenção, uma noite escura da alma em que passei por um desgosto que não imaginava possível, até eu ser capaz de analisar a minha vida minuciosamente. Todas as minhas defesas caíram por terra e, profundamente abalada, fui parar ao hospital em paragem cardíaca. Nesse momento tive de decidir o que era importante e o que não era. No essencial, senti muito intensamente que se não organizasse as minhas prioridades e não cumprisse os trabalhos que estava destinada a fazer, então mais valia deixar o planeta.

Durante o meu processo de cura, deixei a minha posição como diretora de cursos de um grande instituto de hipnoterapia, parei de trabalhar como psicóloga e comecei a escrever sobre as tradições de sabedoria antigas e sobre a sua incorporação nas terapias contemporâneas. Organizei mais cursos xamânicos para terapeutas e fiz comunicações em palestras, na tentativa de fazer compreender aos profissionais que se nos recusássemos a servir a alma humana, não estávamos a servir os nossos clientes. O meu primeiro livro, *Shamanism and Spirituality in Therapeutic Practice* (Jessica Kingsley Publishers, 2012), pioneiro nesta área alguns anos mais tarde, foi resultado deste trabalho.

Não olhei para trás. Agora sinto-me mais inteira do que alguma vez me senti. Sei qual é o meu caminho, a minha vocação e a vida que quero viver — ligada ao espírito, à comunidade xamânica e ao meu ser profundo. Sou capaz de me ligar e desligar de campos subjacentes e de usar os poderes e ajuda que encontrar para criar uma vida que está sintonizada com o meu ser profundo. Acredito que o xamanismo continuará a ajudar-me no processo de me tornar «tudo o que posso ser» nesta vida, ao oferecer-me exatamente aquilo de que preciso, e acredito que serei capaz de acompanhar o processo, ao invés de lhe resistir.

Tentar definir com precisão o que o xamanismo fez por mim — e o que pode fazer por si — não é fácil, mas fazendo uma retrospetiva da minha jornada e das jornadas das muitas centenas de pessoas com quem trabalhei, posso dizer honestamente que o xamanismo pode fazer

«tudo» por si. Pode trazer o sagrado de volta à sua vida e pode permitir-lhe tornar-se uno. Pode ajudá-lo a encontrar significado e propósito e expandir a sua consciência.

Tal como este livro demonstrará, o xamanismo liga-nos às nossas raízes da Terra, enquanto nos ajuda a desenvolvermo-nos em direção aos céus. Liga-nos à linhagem da humanidade, começando com os nossos antepassados e descendentes, e firmando-nos num círculo que nos ama sinceramente. Também nos ajuda a comunicar com o espírito, a aceder à ajuda do espírito e a viver a nossa vida em harmonia com a nossa própria essência espiritual.

Já que o xamanismo consiste num vasto campo de ensinamentos, conhecimentos e práticas, estruturei este livro com base naquilo que funcionou comigo e com as muitas pessoas que participaram nos meus cursos e workshops ao longo dos últimos 15 anos. Selecionei sobretudo práticas que pode utilizar sozinho, omitindo ou apenas tocando naquelas que precisam de prática, como, por exemplo, a recuperação da alma, a cura energética profunda e a cura com ervas e plantas. A Parte I apresenta uma visão geral do xamanismo, a Parte II dá-lhe uma ampla gama de ferramentas para o seu próprio desenvolvimento e cura, e a Parte III oferece alguns ensinamentos, práticas e ferramentas mais avançadas, apesar de que nem todas devam ser experimentadas em casa. Aconselho-o a seguir o livro em ordem cronológica, porque os exercícios são sucessivos, conduzindo-o cada vez mais profundamente nos caminhos do xamanismo e de si mesmo.

Uma vez que siga o caminho xamânico, os professores e as oportunidades chegarão a si com naturalidade. Portanto,

convido-o a começar e, ao embarcar nesta viagem, garanto-
-lhe que os mundos que irá descobrir, a ajuda espiritual
a que irá aceder e a cura que irá experimentar mudarão
a sua vida.



Parte I

O MUNDO DO XAMANISMO

«Não só o modelo xamânico está a emergir
na nossa sociedade, como também
a dimensão xamânica da própria psique.»

Thomas Berry, *The Great Work*

espiritualidade xamânica nos mitos celtas e russos, nas estórias de criação das Américas, da Austrália e da África, e nas cerimónias, símbolos e crenças do budismo, do taoísmo e do xintoísmo.

O contínuo deste caminho espiritual ancestral tem sido perturbado, quebrado e suprimido muitas vezes, sobretudo pelas mãos de conquistadores, missionários e atividades políticas, mas, surpreendentemente, nunca foi completamente erradicado. Em áreas muito remotas, linhagens de xamãs têm mantido a tradição viva ao longo dos tempos; noutras partes do mundo, esta foi forçada a esconder-se, ressurgindo mais uma vez quando as forças opressoras se retiraram ou perderam poder. É possível observarmos exemplos disto na América do Sul, em especial na Amazónia e na região dos Andes, onde o xamanismo continua a florescer, apesar das violentas tentativas por parte dos invasores e missionários espanhóis para o reprimirem. O mesmo se aplica à África e à Austrália, onde os costumes xamânicos tribais nunca foram totalmente erradicados, apesar dos esforços dos poderes coloniais e religiosos. A resistência desta prática espiritual antiga pode também ser verificada no renascimento das tradições indígenas da América do Norte, assim como no vibrante ressurgimento pós-soviético do xamanismo na Sibéria e na Mongólia, a que assisti com admiração numa viagem recente.

A maioria das fontes indica que a palavra «xamã» provém da língua *evenki* da tribo dos Tungus na Sibéria, uma vez que está próxima da palavra *saman*, que pode ser traduzia livremente como «aquele que sabe», ou «aquele que está excitado, movido, erguido»[1]. O termo neutro em

género «xamã» é agora usado em geral para designar pessoas que estejam envolvidas na tradição xamânica, mesmo que tenham diferentes títulos nas diferentes culturas, tais como feiticeiro ou feiticeira na América do Norte e no Canadá, curandeiro na África, ou *kupua* no Havai.

XAMANISMO TRADICIONAL: UM FENÓMENO MUNDIAL

Relatos históricos

O conhecimento que temos sobre o xamanismo nas culturas indígenas é algo incompleto, mas além dos artefactos e dos mitos, temos relatos dos primeiros visitantes europeus[2] de diferentes partes do mundo, assim como estudos académicos contemporâneos[3]. Recentemente, surgiram alguns relatos provenientes de xamãs de vários pontos do planeta que descendem das linhagens tradicionais.

Os relatos dos primeiros encontros de europeus com os xamãs tribais, que surgem por volta do século XVI, são registos importantes, pois influenciaram negativamente a opinião popular acerca do xamanismo durante séculos, e, de alguma forma, ainda o fazem. Para os europeus, os rituais extáticos, as cerimónias mágicas, as práticas de cura peculiares, os cânticos invulgares, as máscaras e roupas rituais, o bater dos tambores, as danças em transe e as visões bizarras produziam muito medo e horror. As suas descrições refletiam esse medo e também as visões religiosas cristãs da época, ao considerarem as práticas xamânicas como bruxaria e como ligações ao diabo. Mais

tarde, durante o Renascimento, de acordo com um novo «pensamento racional», a maioria dos europeus acusava os xamãs de serem trapaceiros e charlatães, ou psicóticos e esquizofrénicos.

Foi preciso muito tempo passar para que a visão ocidental sobre os xamãs começasse a mudar. Uma imagem mais positiva começou apenas a emergir entre 1930 e 1950, quando os antropólogos e etnólogos, psicólogos e biólogos embarcaram no estudo das culturas indígenas que restavam por todo o mundo com maior intensidade, aprendendo as suas línguas, entrevistando os xamãs e registando as suas próprias investigações. Em 1932, por exemplo, John Neihardt registou a ainda famosa história de vida do Alce Negro, um feiticeiro da tribo Oglala Sioux, revelando-o como um grande visionário, curandeiro e líder[4], e em 1949, Claude Lévi-Strauss, o famoso antropólogo francês, relacionou os xamãs com a psicanálise, dando ênfase ao seu imenso conhecimento da mente humana e afastando finalmente a opinião de que os xamãs eram perturbados ou mentalmente instáveis.[5] Mais importante ainda, os relatórios antropológicos mostravam que, apesar das suas diferenças culturais, todos os xamãs afirmavam comunicar com espíritos a bem do interesse das suas comunidades.

Mas, foi apenas na segunda metade do século XX que o xamanismo recebeu o crédito merecido. O livro *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*, de Mircea Eliade, publicado em 1951, e que é até hoje um trabalho de referência, ofereceu uma síntese de investigações interculturais eliminando, ao mesmo tempo, muitas ideias

erradas e preconceitos, e cunhando o termo «mestres do êxtase» para descrever os estados alterados dos xamãs e as fugas da alma para outros mundos.

Apesar de o livro de Eliade ter inspirado os profissionais, foi o livro de Carlos Castaneda, publicado em 1969, *The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*, que inspirou um interesse popular sem precedentes e motivou os investigadores e aqueles que buscavam a espiritualidade no Ocidente a viver com os povos indígenas, a «estudar» os xamãs e a tomar parte em cerimónias e buscas (sobretudo induzidas por plantas). Os relatórios subsequentes mostravam que os xamãs trabalhavam enquanto curandeiros físicos e psicoespirituais, ritualistas, mitologistas, médiuns e visionários, utilizando as suas habilidades em benefício das suas tribos, e foram pioneiros na exploração das capacidades mais abrangentes da mente humana.[7]

Características do xamanismo tradicional

Este e outros estudos demonstraram que os xamãs tradicionais por todo o mundo, sem serem um grupo culturalmente homogéneo, têm certas cosmologias, formas de trabalhar e características comuns.

O xamanismo tradicional é um caminho usado universalmente com o intuito de expandir a consciência para que se ligue aos outros mundos energéticos e para trabalhar com essas forças em benefício de determinada comunidade e dos seus membros, bem como para a sua saúde e harmonia. Os xamãs são, portanto, vistos como intermediários entre mundos e guardiões do equilíbrio

espiritual, psíquico e ecológico, tanto do grupo como dos seus membros individualmente.

Os xamãs entre comunidades indígenas mantêm uma relação de interdependência com a natureza, com os mundos espirituais e com as suas tribos. Esta interdependência é uma marca dos xamãs tradicionais indígenas, que podem provir de uma linhagem ou ser «escolhidos pelo espírito». O seu treino é extenso e intenso, e durante a sua iniciação é frequente passarem por um período de transformação acompanhado por uma doença física e mental que pode ser fatal, que os conduz por experiências de morte e renascimento em estados extremos de consciência alterada.

Os xamãs tradicionais possuíam — e ainda possuem — um vasto conhecimento sobre os mundos natural e espiritual, o que forma a base do seu trabalho enquanto curandeiros, visionários, praticantes da adivinhação, ritualistas e cerimonialistas, mitólogos, médiuns, sonhadores, psíquicos, psicopompos, criadores, manifestadores e professores.

De modo a «voarem» para os mundos espirituais, para trabalhar nesse meio e formar pontes entre os mundos, utilizam um compêndio de capacidades e meios. Isto inclui fumos e ervas, rituais e cerimónias, ferramentas de poder e vestuário, danças de transe e movimentos de transe, fundirem-se com espíritos da natureza e espíritos animais e assumirem as suas formas, ligações próximas com espíritos ancestrais e aliados espirituais, a ingestão de plantas sagradas alucinogénias, e as vibrações de ritmos de tambores, sons e vozes.

XAMANISMO CONTEMPORÂNEO: UMA PRÁTICA VIVA

Desde que a primeira onda de interesse ocidental expôs o xamanismo a uma maior atenção, este experimentou um imenso ressurgimento e também muitas mudanças. Tornou-se parte de um mundo que é progressivamente mais urbano, global e tecnologicamente interligado, e atraiu inúmeras pessoas que buscam o espírito e, mais recentemente, o interesse — e a aceitação — de antropologistas, médicos, psicólogos, físicos, biólogos e terapeutas.

Nas fases iniciais deste ressurgimento, nas décadas de 1970 e 1980, muitos ocidentais começaram a trazer o que tinham aprendido com os xamãs indígenas, sobretudo na América do Sul, e a praticar eles mesmos o xamanismo, dando cursos e workshops, e criando escolas, centros e fundações.[8] A partir dessas escolas, temos agora uma segunda geração de professores xamânicos por todo o mundo ocidental. Os xamãs e professores tradicionais, especialmente vindos do México e da América do Sul, começaram também a viajar para os EUA e para a Europa de forma a espalhar os seus ensinamentos, enquanto os anciãos e professores das tribos hopi, lakota e navajo enviavam mensagens ecológicas cada vez mais urgentes ao mundo, atraindo investigadores e inspirando fundações, escolas e cursos.

Na década de 1990, o xamanismo africano adquiriu importância com livros como *Carnival of the Spirit*, de Luisah Teish, que apresentava o mundo às tradições

sagradas dos Iorubá, e os trabalhos de Malidoma Somé referentes ao povo Dagara.[9]

Ao longo dos últimos 20 anos, o xamanismo do Extremo Oriente e do Tibete e Nepal, que possui interessantes componentes budistas, também encontrou o seu lugar na corrente dominante do xamanismo contemporâneo. Os professores aborígenes australianos marcam presença nas redes sociais e em conferências, e na Mongólia e na Sibéria os xamãs e os seus ensinamentos tornaram-se acessíveis e difundiram-se.

Em paralelo a isto, muitos professores e praticantes ocidentais de xamanismo têm levado grupos de pessoas a várias partes do mundo para que aprendam com os xamãs tradicionais, e os xamãs tradicionais, por sua vez, têm aberto as suas portas a um número cada vez maior de pessoas. Atualmente, em especial no México, na Amazónia e nos Andes, este fenómeno quase chegou ao nível do turismo de massa.[10]

A acrescentar a esta diversidade assombrosa, vemos agora o xamanismo a ser integrado em outros movimentos e disciplinas de formas variadas. O movimento da consciência incorporou a cosmologia xamânica. A etnomedicina está a crescer por todo o mundo. Vertentes da psicologia transpessoal incorporaram as visões xamânicas da consciência humana. O movimento ecológico adotou também os elementos baseados na Terra. A interligação do mundo moderno é refletida nas misturas e combinações, no entrelaçamento do velho e do novo, que é o xamanismo contemporâneo.

«OS MUNDOS QUE IRÁ DESCOBRIR, A AJUDA ESPIRITUAL A QUE IRÁ ACEDER E A CURA QUE IRÁ EXPERIMENTAR MUDARÃO A SUA VIDA.»



Este guia indica-lhe o caminho para o mundo do xamanismo, tradição presente em todas as regiões do planeta.

Dividido em diversas partes, *O Guia Fácil do Xamanismo* permitir-lhe-á conhecer essa ancestral prática. Além disso, possibilitará a criação de ferramentas a serem aplicadas na sua cura e desenvolvimento pessoal.

Este é um manual para ler de uma ponta à outra, e assim ter acesso a todo o conhecimento que só é possível aos xamãs, esses verdadeiros curandeiros, cerimonialistas, visionários, médiuns, sonhadores, manifestadores, praticantes das artes divinatórias e muito mais!

Construa o seu altar, inicie-se em jornadas de transformação e cura, utilize a dança como uma ferramenta de libertação, ligue-se aos seus ancestrais... As possibilidades são ilimitadas. Isto porque, se o xamanismo nos liga à Terra, também ajuda a desenvolvermo-nos em direção aos céus.

INCLUI 25 EXERCÍCIOS PARA DESPERTAR O SEU PODER XAMÂNICO!

FAROL
a luz da sua vida
20|20 editora

ISBN 978-989-668-734-2
9 789896 687342
Espiritualidades