Animais de Poder.

Uma das ferramentas mais poderosas para o crescimento pessoal do Xamã é o trabalho com os espíritos animais. Para os mais experientes neste caminho, os animais podem aparecer freqüentemente, principalmente quando se necessitam do auxílio deles. Mas encontrar um Animal de Poder às vezes pode ser uma tarefa difícil.

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

Estude também algum outro significado que esse animal pode ter em outras culturas. Por exemplo, para alguns: o urso representa introspecção, o colibri representa alegria, e o leopardo representa poder interno. Nós podemos usar estes mitos para nos ajudar a conectar com nossos animais de poder e como um enfoque para entender o que esses animais vieram nos ensinar.

Assim que você estabelecer uma conexão forte com seu animal de poder, você poderá convocá-lo quando desejar para auxiliá-lo e aconselhá-lo. Geralmente essa comunicação se dá pela Jornada Xamânica ou uma voz interna.

Outro modo xamânico que você pode usar para conectar os seus animais de poder é utilizar um enfoque (um objeto físico para representar o animal) que pode ser um quadro, uma imagem, uma reprodução em miniatura, uma parte do corpo (um dente, uma asa). Qualquer um desses objetos poderá ser-lhe útil em sua conexão com ele. Segure o objeto e procure sentir a energia fluindo pelas mãos e tomando conta de todo seu ser dando-lhee a paz e o respeito necessário para a conexão.

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

É muito importante dentro do xamanismo, que você se transforme regularmente no seu animal, para que ele sinta-se satisfeito e possa permanecer ao seu lado. Esse espírito animal que existe na nossa mente-corpo, deseja ter a alegria de existir na forma material. Temos que encarar esse fato como uma permuta, pois tal como o ser humano deseja sentir a realidade incomum tornando-se um Xamã, também o animal de poder deseja sentir a nossa realidade entrando no corpo de um ser humano vivente. E você pode fazê-lo imitando os seus movimentos, criando uma 'dança' que vai possibilitar o animal se expressar através de seu corpo.

Não só a dança é um meio de manter o animal ao nosso lado. Outro modo para expressar seu modo de vida, é lançar do artifício das emoções, imitando os filhotes do seu animal. Chore, sinta-se solitário e deixe seu corpo emitir qualquer som para que você sinta-se mais vivo. Sinta o piar, grunhir, uivar entre outros. Estes filhotes representam a dor de experiências passadas, como também ajudam a aumentar sua conexão com o animal.

Na maioria das vezes esses animais são seus aliados, e para saber isso é melhor pedir uma confirmação física de algum tipo. Entre em sua mente e pergunte se tal animal é

seu aliado; peça que ele revele isto para você de alguma maneira dentro de uma semana. A Confirmação pode ser de muitas formas: achando pegadas, vendo um programa de televisão e então surge o animal, quadros ou estatuetas dos animais. Espere para ver o que vai acontecer. Você poderá ser surpreendido!

Se após você receber a confirmação, ainda esteja com dúvidas, peça uma confirmação física uma vez mais. Não se preocupe caso não receba nenhuma confirmação, você pode tentar outras técnicas para achar seus animais de poder.

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

Os animais no Xamanismo (Mensagens e Remédios)

No xamanismo passamos pela descoberta do animal guardião que está presente em cada um de nós. Seja chamado de animal de poder, espírito protetor, nagual, aliado totem, animal guardião. É o nosso alter ego, nosso duplo. Os animais estão mais próximos do que nós da Fonte Divina. O animal é mítico, onírico. Quando compartilhamos de sua consciência animal, podemos transcender o tempo e o espaço, e, as leis de causa e efeito. A natureza da relação entre o homem e o animal é de origem espiritual. É o nosso instinto animal, nosso lado mais forte e menos racional.

Os animais de poder são manifestações dos poderes arquetípicos ocultos, que estão por trás das transformações humanas. Torna as pessoas com um corpo vigoroso, aumenta a resistência a doenças, a acuidade mental, e a autoconfiança. Eles auxiliam no diagnóstico de doenças, na realização de objetivos desafiadores, para aumentar a disposição, auxiliam no auto-conhecimento. Enfim, um aliado. Michael Harner, em seu livro “The Way of The Shaman “ descreve que quando uma pessoa está doente ela está desanimada, ou seja ela perdeu sua força animal, está deprimida, fraca e predisposta a adoecer.

No xamanismo realizamos uma ritual, com tambor, para que os praticantes se conectem com seu animal, e também deixamos nosso animal aflorar através da “Dança do Animal”, uma outra forma de evocação. Os praticantes costumam também ter as suas canções, para evocar o poder dos animais.

Veja algumas tecnicas em Exercícios Xamânicos

Cada animal traz seus talentos, ou uma essência espiritual, e através disso, cada um com sua própria medicina, trasmitem-nos a sua sabedoria. Vamos conhecer alguns deles:

Alce (Elk): Estamina - Este é um remédio que nos ajuda a aplicar a nossa energia da melhor forma nos ajudando a otimizar as nossas forças para que não usemos mais do

que o necessário.

Águia - Iluminação, a visão interior, invocada para poderes xamânicos, coragem, elevação do espírito a grandes alturas, orgulho, força independência e mobilidade. A águia voa sem medo entre o céu e a terra e nos ensina a encarar o medo natural que temos do desconhecido para podermos voa o mais alto que nossos corações queiram nos levar. Ela chega a viver até 70 anos. Mas, para chegar a essa idade, ela tem de tomar uma séria e difícil decisão por volta dos 40 anos.

Nessa idade, ela está com as unhas compridas e flexíveis, não conseguindo mais caçar suas presas para se alimentar; seu bico alongado e pontiagudo já está curvo; suas asas estão apontando contra o peito envelhecidas e pesadas em função da grossura das penas; e voar já está se tornando tarefa difícil !!!

Então, a águia só tem duas alternativas: morrer... ou enfrentar um dolorido processo de renovação que irá durar 150 dias. Esse processo consiste em voar para o alto de uma montanha e recolher-se em um ninho próximo a um paredão, onde ela não necessite voar. Após encontrar esse lugar, a águia começa a bater com o bico contra a rocha até conseguir arrancá-lo. Após arrancá-lo, espera nascer um novo bico, com o qual vai depois arrancar suas unhas.

Quando as novas unhas começam a nascer, ela passa a arrancar as velhas penas. E somente depois meses ela sai para seu famoso vôo de renovação. E poderá viver, então, por mais 30 anos.

É isso o que às vezes temos que fazer em nossas vidas. Nos resguardarmos por algum tempo e começar um processo de renovação,para que continuemos a voar um vôo de vitória.

Aranha - A tecelã. Criatividade, a teia da vida, manifestação da magia de tecer nossos sonhos. A aranha tece a teia como tecemos a nossa realidade. Este remédio nos remete à lembrança de que somos nós que criamos a nossa própria realidade.

Baleia - Registros da Mãe Terra, sons que equilibram o corpo emocional, origens. Através do ritmo e padrões sonoros a baleia nos ensina e escutar a nossa voz interior, a entrarmos em contato com as nossas verdades pessoais e a termos sabedoria para sentir o pulsar do universo.

Beija-flor - Mensageiro da cura, amor romântico, claridade, graça, sorte, suavidade. O beija-flor se lança no mundo espalhando graça e beleza nos ensinando a apreciar as maravilhas e magias de nossa existência diária. Um dos maiores presentes que podemos obter seguindo seus ensinamentos é o de entender os enigmas e os mistérios que envolvem as dualidades e contradições. É só observar o comportamento desse Animal em relação às plantas e flores para percebemos como a sua presença está relacionada a reprodução.

O beija-flor pode voar em qualquer direção: para cima, para baixo, para esquerda, para a direita e também paralisar no ar, como se estivesse observando e preparando seu próximo passo. Sua presença é pura alegria e sempre provoca reações de admiração.

As pessoas que tem o beija-flor como Animal de Poder, geralmente são pessoas agradáveis, alegres e que vivem rodeadas de amigos. Elas conseguem contagiar o ambiente com sua alegria e encontram sempre uma forma, uma maneira de fazer quem estiver ao seu redor se sentir renovado e feliz , pelo simples fato de estar vivo. Usando a astúcia, a inteligência, a graça e não só a força física, estão sempre procurando uma maneira para embarcar numa nova aventura e jornada.

Caso a tristeza se faça presente, procure preencher o seu coração com a alegria do beija-flor. Não deixe seu lado sombra tomar conta de você.

Ao sentir que seu coração se tornou duro, magoado e sem vontade para nada, procure andar pelos campos, pela mata, entre as flores e sinta os perfumes e odores que tanto atraem o beija-flor e lhe proporcionam tanta alegria.

Borboleta - Autotransformação, clareza mental, novas etapas, liberdade, renascimento. A borboleta representa os ciclos da vida, movimento e mudança. Elas possuem um

período curto de vida. Elas nos preparam para mudanças e progressos. Quando você se sente estagnado e incapaz de se mover, a evolução entre em cena e lhe dá a força necessária para iniciar as mudanças. O medo é normalmente o maior obstáculo para as mudanças.

A borboleta sai da segurança de seu casulo para se deparar com um novo mundo em sua nova forma confiando em suas asas frágeis em um vôo ainda desconhecido.

Insatisfações com sua vida, com relacionamentos e crises lhe forçam a tomar atitudes e promover mudanças radicais. A borboleta lhe trás a mensagem para você se preparar para as mudanças antes que elas caiam sobre você, sem aviso. Lembre-se que em todo fim há um novo começo.

Búfalo - Sabedoria ancestral, esperança, espiritualidade, preces, paz, tolerância, força proteção abundância e unidade. Quando ele surge, é hora de agradecer. Dê algo de volta para sua comunidade. Envolva-se com sua vida. Reconheça o Grande Espírito em todas as coisas. Confie e tenha fé. Plante uma árvore, adote um animal. Liberte-se de coisas que não lhe servem mais. Desista de atitudes que não lhe servem mais ao seu novo eu.

O Búfalo nos ensina que a verdadeira prosperidade vem quando nos sentimos agradecidos pelo que possuímos e quando vivemos em harmonia e amor com todos os outros seres.

Cachorro - Lealdade, habilidade para amar incondicionalmente, estar a serviço.

Cágado - estabilidade, organização, longevidade, honra, paciência, sabedoria. Criaturas exclusivamente terrestres representam determinação e longevidade. Aqueles que o possuem como animal de poder levam as cargas dos outros além dos próprios pesos de suas experiências. São ótimos terapeutas, mas devem ter cuidado para não assumir o peso dos outros. Ele ainda leva a energia da paciência e perseverança. São muito sensíveis ao ambiente e possuem uma ligação psíquica forte com a mãe terra. Eles sentem as vibrações da terra e reagem fortemente a elas. Mudanças bruscas no clima podem afetar sua disposição. As pessoas deste animal precisam de um ambiente estável para se sentirem bem; sem esta estabilidade elas estão sujeitas a mudanças no humor.

Sua habilidade de sobrevivência é devido à sua capacidade de estar centrado. São vegetarianos e dão muita importância à um lar estável. O fato de carregarem sua casa nas costas nos lembra que a verdadeira estabilidade está dentro de nós.

Seu movimento vagaroso nos ensina a observar e processar tudo eficientemente. Isto completa sua sabedoria. Lembre-se de se mover devagar em direção aos objetivos, se ele é seu animal. Confie em sua intuição.

Castor - Construtor. O castor trabalhar em cooperação para construir a sua casa e isto nos ensina que podemos criar e satisfazer com muito mais poder quando todos envolvidos em questão podem apreciar os talentos de cada um e trabalhar junto em harmonia.

Cavalo - Poder interior, liberdade de espírito, viagem xamânica, força, clarividência. Mas esta força não podemos fazer mal uso dela, nem desperdiça-la e nem mantê-la para nós mesmos. Quando compartilhamos o nosso poder com os outros e os ensinamos como eles devem cuidar de seus próprios poderes, a nossa jornada se torna mais rápida e mais agradável.

Chimpanzé - Viver em harmonia. Os chimpanzés estão muito próximos do homem na escala da evolução e eles podem nos ajudar a restaurar um modo simples de vida que nos dá alegria de viver. Eles podem nos dar alegria, curiosidade e soltura, como também a nossa habilidade para nos tornarmos membros mais completos na comunidade humana e natural.

Cisne - Graça. Os cisnes nos ensinam a confiar na graça de nosso ser à medida em que

ela opera nos planos físicos e espiritual e nos coloca para nos deliciarmos com os dons de nossos corpos físicos e nossas mentes intuitivas.

Cobra - Transmutação, cura, regeneração, sabedoria, psiquismo, sensualidade. Como as cobras deixam para trás a sua pele, nós podemos deixar para trás as nossas ilusões e limitações para usarmos plenamente a nossa vitalidade e desejos para alcançar a totalidade.

Coelho - Medo Quanto mais focamos em nossos medos, mais os atraímos. O coelho nos ensina a atrair abundância, amor, saúde, e uma toca aconchegante, seca e segura.

Coiote - Malícia, artifício, criança interior, adaptabilidade, confiança, humor. O coiote é o trapaceiro. Quando estamos levando a nossa vida muito seriamente, o coiote nos ensina a rir de nós mesmos. Ele é também o reforçador karmico, nos lembrando que o que fizermos aos outros, será feito à nós.

Coruja - Habilidades ocultas, visão interior; ou ainda, ver na escuridão, a vigília, a sombra, sabedoria antiga e clarividência. A coruja possui a habilidade de ver coisas que as vezes nos escapam. O dom deste remédio é não nos enganarmos com as aparências externas e descobrir a verdade por trás delas.

Ela é a criatura da noite e da escuridão. Está ligada ao mundo desconhecido e escondido dos espíritos. Representa nossa mente subconsciente e com o oculto. Também está associada com a Lua e superstições. Alguns nativos americanos se referem à coruja como a águia da noite. Outros vêem a coruja com suspeita e medo. Ela é um bom augúrio para aqueles que estão sintonizados com alguma religião.

Se você tem a coruja como o animal de poder, sua mensagem é prestar atenção em seus sonhos e sentimentos. Questionar os seus medos e agir com intuição. Focalize em suas intenções e mova-se em direção as seus objetivos. Mantenha-se em silêncio e conserve sua energia para o momento certo de agir. Se você está enfrentando algumas incertezas e problemas, aquiete-se para poder enfrentar os seus medos e confusões. Evoque a coruja para ajudá-lo com o discernimento e conhecimento. Não tenha medo do escuro e do desconhecido. Explore seu mundo interior com confiança. Trabalhe para desenvolver clarividência. Faça uso de rituais e de influências da Lua para gerar poder e promover mudanças positivas.

Corvo - Curiosidade, inteligência, observação, visão e comunicação. O corvo é um

mestre em mudanças e movimento. Ele é destemido e o guardião de coisas ocultas e sagradas. Ele é o interprete do desconhecido. Ele está sempre vigilante, observando tudo à sua volta. Existe algo do trapaceiro no corvo, eles são os piores fofoqueiros na natureza e não podem manter um segredo. Na mitologia Apolo tinha um corvo como mensageiro. Naquela época, todos os corvos eram brancos mas eles ficavam tão satisfeitos em dar notícias ruins que Apolo se cansou deles e os transformou na cor preta como a noite. Quando ele entra em sua vida, é hora de prestar atenção nos sinais, símbolos, profecias e sonhos. Faça as pazes com sua sombra. O corvo é atraído por objetos brilhantes. Nem tudo que brilha é ouro. Não se apodere do que não é seu, mas sempre esteja preparado para tirar vantagens de oportunidades escondidas. Confie em sua intuição e integridade pessoal.

Cougar - Poder, rapidez, equilíbrio, planejamento, paciência e astúcia. Respeite as fronteiras dos outros. Não desperdice energia. Pense antes de agir.Fique ligado(a).Focalize nos objetivos. Atreva-se a ser diferente. Compartilhe com os outros, mas não permita que eles sejam muito dependentes de você. Pratique o andar do cougar. Aprenda a se relaxar completamente e espreguiçar sempre que possível. Estude sempre o seu ambiente, use todos os seus sentidos. e confie neles. Seja firme, mas flexível.

Elefante - Longevidade, inteligência, memória ancestral, proteção, auto-suficiência e comprometimento. O elefante nos ensina a força da gentileza, do comprometimento e da comunicação nos relacionamentos.. Eles são completamente envolvidos com todos com quem ele possuem qualquer tipo de relacionamento. Eles são poderosos ao proteger e gentis ao cuidar.

Esquilo - Preparação, planejamento, adaptabilidade e conservação. O esquilo nos ensina a planejar e nos prepararmos para o futuro. Não use todas as suas reservas. Devemos sempre guardar alguma coisa para nos servir em tempos ruins. Prepare-se também para as mudanças periódicas. Entretanto, se você estiver acumulando coisas, livre-se delas. Faça um inventário. Procure saber onde você está gastando. Pode ser uma boa hora para se afastar um pouco de todos.

O esquilo não só nos ajuda a nos livrarmos de objetos físicos desnecessários como também de crenças negativas que minam nossa confiança no amor e abundância.

Falcão - Precisão, memória remota, coragem sabedoria, iluminação, preces ao Universo, mensageiro, olhar em volta, observar a distância e atenção ao detalhe. O falcão nos ensina a sermos observadores e a prestarmos atenção em coisas que estão passando desapercebidas. Os falcões podem avistar uma presa do tamanho de um coelho à 3 kms de distância. Este pode ser um talento que não usamos uma benção pela qual não expressamos gratidão, ou uma mensagem dos espíritos.

Foca - A voz interior, e ainda, sonhos lúcidos, mover-se através das emoções, criatividade. A foca nos lembra de nossa conexão com os nossos ritmos, sentimentos e conhecimentos mais profundos representados pelo mar. Quando sentimos medo de nos afundarmos nestas profundezas, a foca nos lembrar com nadar. Elas tendem a ser desajeitadas quando não estão em seu habitat natural.

Gafanhoto - De acordo com Ted Andrews, o autor de “O Animal Fala”, o gafanhoto é considerado um símbolo da sorte boa, de boa graça, da abundância, e da virtude. Usando seus pés especialmente projetados, move-se pulando e um pulo pode jogar um gafanhoto a distâncias até vinte vezes seu próprio comprimento de corpo!

Os gafanhotos fazem exame de uma possibilidade e se lançam para frente, passando em muito as várias etapas que outras criaturas teriam que fazer para cobrir a mesma distância.

As pessoas com este Totem normalmente acham que as coisas não se movem ou se desenvolvem do jeito que acontece com as outras pessoas. Quando um gafanhoto se apresenta, é porque está próximo um novo pulo para frente em sua vida.

O simples fato disto star chamando sua atenção já significa algo... Se você notou, existe uma razão para ter notado... Esta é minha filosofia.

O gafanhoto de chifre curto está relacionado aos locustídeos e ambos serão discutidos aqui. Como todos os insetos são de sangue frio eles são mais ativos quando estão mais mornos. Possui aproximadamente 10.000 espécies e cada uma tem sua própria canção original. Com algumas exceções somente os machos podem cantar. Durante a corte de acasalamento, os gafanhotos masculinos podem se alternar cantando canções, competindo com outro para a atenção das fêmeas.

Uma das dádivas desses insetos é o poder da canção e do som. A canção é uma maneira antiga para alterar a consciência e comunicar-se com nossas relações do mundo animal e dos espíritos. Algumas canções americanas nativas datam ao menos de 20.000 anos. Se este inseto cantor chamou sua atenção com sua canção, podem estar lhe pedindo para você honrar seus antepassados e se conectar com sua verdadeira herança. Escutando e respondendo à sua voz interna assim como. Usá-la de uma maneira complementar em direção a você mesmo e ao outro.

Os gafanhotos locustídeos são associados com viagem astral. Têm a habilidade de pular o tempo e no espaço onde os mistérios verdadeiros da vida existem. Os povos com a medicina do gafanhoto têm a sabedoria necessária para superar eficientemente obstáculos e podem saltar em riscos bem sucedidos sem preparação ou planejamento.

Quando o gafanhoto locustídeo aparece para nós estamos sendo pedidos para dar pulo de fé e para saltar para frente em uma área específica da vida, sem medo. Geralmente essa área específica é uma que nós evitamos e é conectada frequentemente à mudança em uma escala maior. Isto pode representar uma mudança na posição, relacionamentos,

carreira ou apenas na maneira que nós nos percebemos.

A superpopulação e a falta de alimento fazem dos gafanhotos normalmente calmos, locustídeos temidos, capazes de descascar uma floresta ou uma fazenda no piscar de olho. Eles se tornam escuros, quase que pretos, de modo que possam absorver mais luz solar para ter o calor e a energia para manter seu enxame. Continuarão com este fervilhar até que alcancem um lugar com bastante alimento, ou que bastante deles sejam mortos para controlar a população.

Aqueles com um gafanhoto-locustídeo como um totem devem recordar que os presentes da terra de mãe estão disponíveis para todos se usado em uma maneira sagrada. Às vezes uma pessoa esquece-se desse equilíbrio sagrado e pega mais do que é preciso.

Isto pode também ser simbólico dos indivíduos que tomam de você. Outros estão exigindo demasiado de seu tempo, sua energia? A responsabilidade está sendo colocada em seus ombros que não é sua por direito? Estes são algumas das perguntas para se fazer se os gafanhoto-locustídeo se apresentarem a você. Recorde que a vida se torna somente mais difícil quando nós recusarmos pular para frente na mágica da mudança.

Gambá - Auto-respeito. Quando nós nos aceitamos completamente e aprendemos a expressar a nossa essência, sem ego, nós atraímos aqueles que compartilham nosso caminho e repelimos aqueles que não. Seu lema é "Faça o que você diz".

Ganso Canadense - Círculo Sagrado, vigilância e proteção. A migração do Ganso Canadense marca a passagem do Grande Círculo do Ano e nos lembra da sacralidade dos ciclos da vida. Também podemos aprender muito do comportamento cooperativo e comunitário desses pássaros que nunca abandonam um membro do grupo doente ou ferido e que sabem quando liderar e quando procurar alguém para tal. São conhecidos por seu destemor para defender a sua casa

Gato - Entendimento sobre mistérios, sensualidade, limpeza, visões místicas, independência, completude. O gato é um animal que combina um alto grau de sensualidade com uma natureza profundamente psíquica e espiritual. Ele nos lembra que os mundos espirituais e físicos não são separados, mas um só. Observe quando o seu

gato não chega perto de alguém. Talvez é para você também não querer esta pessoa por perto.

Girafa - Visão focada. O mais alto dos animais com seu peso bem distribuído e somente fica vulnerável quando curva o seu pescoço para beber água. Ela nos ensina a ver a vida de forma focada e ao mesmo tempo expansiva e que em nosso desejo de expandir a nossa espiritualidade devemos sempre nos lembrar que nós somos criaturas físicas.

Golfinho - Pureza, iluminação do ser, sabedoria, paz, amor, harmonia, comunicação, sopro da vida, além da habilidade de se movimentar com desenvoltura por ambientes pouco amigáveis. Eles nos ensinam que ao sintonizarmos com os ritmos e padrões da natureza podemos aprender a verdadeira comunicação com o Todo Poderoso e a compartilhar esta sabedoria com os outros.

Hipopótamo - Profundezas Emocionais. É um animal sagrado para a tradição egípcia e Africana e é o segundo mamífero em tamanho. Ele nos guia a nos firmarmos na realidade para podermos encarar e dissolver questões emocionais (o poder da água).

Lagarto - Devaneio. Em nossos sonhos imaginamos futuros diferentes e escolhemos qual iremos materializar. O lagarto nos ensina a importância de respeitar e a lembrar de nossos sonhos.

Leão - Poder, força, majestade, prosperidade, nobreza, liderança, coragem, segurança e o princípio masculino. Como símbolo astrológico ele reina o coração. A coragem vem do coração e de um sentido profundo de autoridade pessoal que cria o poder para agirmos de acordo com o nosso espírito. Aquele que age verdadeiramente de acordo com seu coração é capaz de liderança, conquistas e o tipo de sucesso que encoraja as conquistas do outros. Ele é considerado o rei dos animais por não ter um predador natural e vive no topo da cadeia alimentar.

Leão da Montanha - Liderança. Ser verdadeiro consigo mesmo não permitindo nem o medo da responsabilidade e o ciúmes e inseguranças de outros interfira em seu caminho. Esta é a marca de um verdadeiro líder.

Leopardo - Chita - Velocidade e foco. Diferente dos outros felinos que espreitam a caça e depois pulam sobre suas presas para matar, o leopardo, o mais rápido animal de quatro patas, corre para pegar a sua presa. Esta é uma lição para conseguirmos o nosso objetivo com grande velocidade, sem perdermos o foco. Quando nos sentimos paralisados, o leopardo pode nos dar o impulso para começarmos a nos movimentar. Se estamos já correndo numa grande velocidade mas sem direção, a energia do leopardo nos ajuda a mantermos os nossos olhos em nossos objetivos e a encontrarmos qual a melhor direção para consegui-los.

Leopardo da Neve - Graça, foco, silêncio, força, poder, agilidade e independência. Sua mensagem é a força do silêncio compenetrado. Ele nos ensina a sermos silenciosos, alerta e prontos para quando uma oportunidade se apresentar. Se você o tem como animal de poder, use da força do silêncio em sua vantagem. Não fale muito sobre seus objetivos futuros até que os tenha conquistado. Eles sabem como usar cada quantum de energia de seu corpo. Você possui energia mais do que suficiente para realizar efetivamente seus objetivos e normalmente responde bem em situações de pressão. Entretanto, tente não sobrecarregar-se em compromissos. Busque seus objetivos com todas as suas forças mas também tenha tempo para descansar e se divertir.

Libélula - Ilusão. Quando nos enganamos, acreditando que limitações físicas nos impedem de mudar e crescer, a Libélula nos ensina a atravessarmos estas ilusões.

Lobo - Amor, relacionamentos saudáveis, fidelidade, generosidade, ensinamento e

habilidades sociais. O lobo é um animal com inteligência social e sentidos extremamente apurados. Sua habilidade de sobrevivência depende totalmente da cooperação de sua matilha. Seu comportamento segue uma hierarquia que segue uma ordem de comando. Cada lobo sabe o seu lugar e suas responsabilidades. Eles possuem um método complexo de comunicação que envolve linguagem corporal e habilidades vocais. Se você possui alguma dificuldade em se expressar, tome algum tempo estudando os lobos. Eles lhe ensinarão a melhorar suas habilidades de comunicação verbal com uma linguagem corporal apropriada. Eles lhe ajudarão a alcançar seus objetivos por meio de campanhas cooperativas. Sua mensagem é o poder para ensinar e compartilhar informações.

Quando um lobo é visto no campo ele simboliza liberdade. Apesar da propaganda negativa, eles são muito amigos e possuem os sentidos extremamente evoluídos. Portanto, além de inteligentes possuem um excelente sentido de olfato, audição. Eles normalmente uivam para encontrar os outros membros de seu grupo ou para avisar outros de seu território.

Se um lobo entrou em sua vida, então é hora para compartilhar seus conhecimentos ensinando, escrevendo e dando palestras. O lobo sempre encontra uma maneira para aprender de algo corriqueiro e assim, nós podemos também descobrir novas verdades e compartilhá-las, ao explorarmos os caminhos escondidos de nossa consciência. Pode também estar sendo cobrado que você reexamine sua relação de dependência e independência. Por ter uma organização social muita desenvolvida, ele lhe ensina a equilibrar as necessidades de sua família e as suas próprias. Eles são muito leais e jamais abandonarão o grupo.

Lontra - A Curandeira. A lontra é receptiva, alegre e livre de ciúmes. Ela nos ensina a habilidade de nos sentirmos em casa em ambos os mundos. Na mitologia, a lontra era reverenciada por sua habilidade de se mover sem esforço dentro e fora d'água. Assim

que homens e mulheres começam a expressar suas qualidades mais nobres que vem da lontra, o mundo pode se tornar um lugar agradável e alegre onde todos se divertirão sem medo de perdas ou danos. Ela também adora a vida e tudo que faz é aproveitar, brincando, flutuando sobre suas costas, comendo caranguejos enquanto equilibra uma pedra em sua barriga e fazendo bebezinhos.

Morcego - renascimento, iniciação, reencarnação, habilidades mágicas, transformação e renovação. Os morcegos possuem uma história longa associada à morte e renascimento por sua natureza noturna e sua habilidade de ver no escuro O iniciados do Xamã passam por um ritual de morte onde eles encaram seus medos e renascem sem suas velhas identidades. O remédio do morcego nos ensina a libertar os nossos medos e qualquer outro padrão que não se encaixa mais em nosso crescimento.

Onça - Espreita proteção do espaço, silêncio, observação, precisão.

Orca - Domínio sobre o fraco. Ela é um grande predador do mar e como os golfinhos, elas caçam se divertindo. Elas são relutantes em compartilhar o que sabem, mesmo com os de seu grupo. Elas possuem uma habilidade de levar as suas presas indefesas para locais isolados de onde é impossível escapar, e aí, ficam brincando com elas até as matarem.

Pantera - mistério, sensualidade, sexualidade, beleza, sedução, força, flexibilidade.

Pavão - Este pássaro é honrado em todo o mundo por sua beleza. Também está associado com ressurreição. Para nós, ele pode nos ajudar a nos livrarmos das penas velhas do passado e exigir a nossa verdadeira beleza de nossas naturezas individuais. Isto reforça a nossa confiança e auto-estima.

Pombo - Paz. A paz simbolizada pela pomba é da mais profunda. Ela acalma as nossas preocupações e pensamentos inquietantes e nos permite encontrar renovação no silêncio da mente.

Raccoon - Destreza, agilidade, disfarce. Apesar de sua máscara estar associada com bandidos, ela possui um significado mais profundo. Ninguém é tão calmo quanto aparenta ser, mesmo para nós mesmos. Isto nos ensina a assumir ou liberar os diversos papeis que representamos.

Raposa - Camuflagem. O maior dom da raposa é saber quando sair para caçar sem ficar correndo em círculos. Quando estivermos prontos para nos desapegarmos de nosso ambiente a observar com todos os nossos sentidos, então estaremos prontos para antecipar e criar o nosso próprio futuro.

Rato - Capacidade de explorar detalhadamente. O rato nos faz prestar atenção a cada detalhe que poderíamos estar perdendo em nossa louca mania de querer ver amplamente, e também nos lembra para não desconsiderar o óbvio.

Salamandra - Transformação. Este animal nos ajudar a conectar com os mistérios da terra e nos sentirmos firmes no momento presente. Algumas salamandras são terrestres e outras aquáticas. Também estão ligadas ao elemento fogo.

Na natureza existe a oportunidade de fluir no tempo e no espaço, que é o território da magia. Ultrapassar fronteiras enquanto estamos parados como uma pedra, deixando que o tempo místico o transporte deixando as suas impressões em sua vida.

A vastidão atemporal da natureza, o velho e o novo, se manifestam, com a jornada da contemplação, enquanto nós descansamos na imobilidade. Para a salamandra, o mundo onírico é a liberdade das correntes de um ego detido.

Salmão - Sabedoria. O salmão se lança em seu objetivo principal contra todos os obstáculos, para estar reunido com o Divino. A energia deste animal nos ajuda a desenvolver a sabedoria de encontrar significado e propósito em nossas vidas, e nos mover nos com perseverança em nosso caminho espiritual.

Sapo - Evolução, limpeza, transformação, cura, mistério, humor, emoções. A água limpa a terra árida e devolve a vida; como o sapo limpar as nossas energias física e

mental que nos privam de harmonia e paz, e ajuda a reabastecer nossa própria habilidade de nos curarmos em todos os níveis.

Tatu - Proteção, Discriminação e Limites. Possui um escudo nas costas e debaixo dele é a sua área mais vulnerável. Por isso quando ameaçado ele se torna uma bola, enrolando o próprio corpo. Suas garras são excelentes instrumentos para cavar o chão a procura de objetos escondidos. Sua mensagem é lhe lembrar que você pode estar precisando fazer algumas mudanças no que diz respeito a seu espaço pessoal. Estabeleça limites. Proteja-se mas tenha fé para poder viver sua vida de forma plena. Tome consciência para definir suas fronteiras emocionais e físicas.

Texugo - Agressivo, corajoso, pé no chão, perseverante confiável. Apesar de ser um animal noturno, ele é ativo dia e noite. Vive em tocas e por isso possui um excelente conhecimento das raízes sendo considerado o Guardião das Raízes.

É um animal anti-social e não se comunica bem com os outros. Quando ele surge em sua vida é para lhe lembrar que você deve ser mais sério em suas coisas. Defenda mais seus pontos de vista. Não é hora para fechar os olhos ou olhar para o outro lado.

Ele é um excelente antídoto para a passividade e a vitimização. Pare de ser negativo e temeroso. Assuma a responsabilidade de suas escolhas e não será mais uma vítima.

Tigre - Aqui e agora. O tigre é um caçador solitário e silencioso e simboliza a remoção de todas as distrações da mente e o foco no momento presente. Assim o tigre é capaz de reunir todas as suas habilidades para obter sucesso.

São independentes e confiantes. Com grande força muscular, eles são capazes de correr grandes distâncias em perseguição de uma presa. Ele nos ensina foco, paciência e surpresa.

Possuem excelentes qualidades curativas e podem ver seis vezes mais do que os humanos no escuro. Quando o tigre aparece, prepare-se para desafios, aventuras e mudanças. O poder, a paixão e vitalidade do tigre ativarão os mesmos componentes em você.

Urso - introspecção, intuição, cura, consciência, ensinamentos, curiosidade, histamina e renovação. O urso representa o lado Oeste da Roda Medicinal que é o lugar da intuição, transformação, introspecção, jornada xamânica, sonhos e visões. Ele nos ensina a ir para dentro para solucionar questões e promover curas. Vá sempre à sua Caverna de Inverno (mente subconsciente) para renovação e recursos necessários para sua sobrevivência e cura.

Ele nos ensina também a digerir nossas experiências internas e a descobrir que lá se encontra as respostas para nossas perguntas.

Veado - Gentileza, camuflagem, graça e atenção. Sua mensagem é o amor incondicional. Este animal lhe diz para usar menos força e não confrontar seu inimigo agora. É hora para compaixão e perdão. Aprenda a confiar. Tente algo novo, Não tenha vergonha de chorar. Passe mais tempo ao ar livre.

Somente o amor pode dissolver as barreiras que nos previnem de nossa total realização.

Zebra - Individualidade. As listas da zebra servem como camuflagem contra predadores que são incapazes de pegar um indivíduo de uma manada. Ela nos ensina a mantermos nossa individualidade dentro de um grupo.

Os Animais de Poder

Desde a antiguidade, segundo registros, existem rituais onde os homens e animais se faziam presentes. Hoje os encontramos em nosso dia a dia na astrologia, na alquimia, nas cartas de tarô entre outros. Existem algumas maneiras de se descobrir o animal que está presente em nosso interior, seja através de ritual, concentração ou mesmo da intuição. Conhecido como Animal de Poder, Espírito Protetor, Totem ou Animal Guardião, estão mais próximos da Fonte Divina. Quando tomamos a consciência de sua existência, fortificamos os poderes que estão escondidos em nosso interior, pois há um aumento de nossa resistência a doenças e de nossa auto-confiança. Cada animal traz uma essência espiritual e, através dela, cada um com seu próprio modo ou estilo de vida, com sua própria medicina, nos leva a crescer e transmite-nos a sua sabedoria.

Os animais estão mais próximos do que nós da Fonte Divina por serem míticos, oníricos. Ao compartilharmos de sua consciência animal transcendemos o tempo e o espaço, as leis de causa e efeito. A relação entre homem e animal é puramente espiritual, pois nosso instinto animal é mais forte e menos racional por serem manifestações dos poderes arquétipos do ser humano. Fortificam o vigor físico e mental, aumentando a disposição e o conhecimento, auxiliando ainda no diagnóstico de doenças e na realização de desafios.

Existem rituais, auxiliados pelo tambor que auxiliam na conecção com o animal, onde também são realizadas as Danças do Animal, que é uma forma de invocação. Cada animal possui uma essência, e assim cada um possui sua própria medicina e sabedoria. Relaciono abaixo alguns dos animais (incluindo os místicos) com seus significados:

Águia - Iluminação, a visão interior, invocada para poderes xamânicos, coragem, elevação do espírito a grandes alturas;

Aranha - Criatividade, a teia da vida, manifestação da magia de tecer nossos sonhos;

Abelha - Comunicação, trabalho árduo com harmonia, néctar da vida, organização.

Alce - Resistência, auto-confiança, competição, abundância, responsabilidade.

Antílope - Cautela, silêncio, consciência mística através da meditação, calma, ação.

Baleia - Registros da Mãe Terra, sons que equilibram o corpo emocional, origens;

Beija-flor - Mensageiro da cura, amor romântico, claridade, graça, sorte, suavidade;

Borboleta - Auto-transformação, clareza mental, novas etapas, liberdade;

Búfalo - Sabedoria ancestral, esperança, espiritualidade, preces, paz, tolerância;

Cabra/cabrito - Determinação para ir ao topo, nutrição, brincadeiras.

Camelo - Conservação, resistência, tolerância.

Canguru - Proteção maternal, coragem para seguir em frente nas fraquezas.

Castor - Novos canais de pensamentos, construção, segurança, conforto, paciência.

Cisne - Graça, fidelidade, ritmo do Universos, ver o futuro, poderes intuitivos, fé.

Coiote - Malicia, artifício, criança interior, adaptabilidade, confiança, humor.

Coelho - Fertilidade, medo, abundância, crescimento, agilidade, prosperidade.

Condor - Idem a águia, é um dos filhos do Sol no Peru, representa o Mundo Superior.

Coruja - Habilidades ocultas, ver na escuridão, a vigília, a sombra, sabedoria antiga.

Corvo - Guardião da magia, mistério, predições, mensageiro, dualidade, assistência.

Cavalo - Poder interior, liberdade de espírito, viagem xamânica, força ,clarividência;

Cachorro - Lealdade, habilidade para amar incondicionalmente, estar a serviço;

Cobra - Transmutação, cura, regeneração, sabedoria, psiquismo, sensualidade;

Coiote - Malícia, artifício, criança interior, adaptabilidade, confiança, humor.;

Coruja - Habilidades ocultas, ver na escuridão, a vigília, a sombra, sabedoria antiga;

Doninha - Poderes ocultos, vivencia, poder de esconder, observações, segredos.

Elefante - Longevidade, inteligência, memória ancestral, ancestrais enterrados.

Esquilo - Divertimento, planos futuros, reunião, observar o óbvio.

Esturjão - Determinação, sexualidade, consistência, profundidade, ensinamento.

Falcão - Precisão, mensageiro, olhar a volta, abertura a distância, oportunidades.

Formiga - Comunidade perfeita, paciência, trabalho duro, força, resistência, agressividade.

Gaivota - Voar através da vida com calma e esforço para alcançar objetivos.

Gambá - Campo de proteção, reputação, repelir quem não o respeita, respeito.

Gato - mistérios, poderes mágicos, sensualidade, independência, visões místicas, limpeza.

Galo - Sexualidade, fertilidade, oferendas, cerimônias, altivez.

Girafa - Calma, inspiração para se atingir grandes alturas, suavidade, doçura.

Golfinho - Pureza, iluminação do ser, sabedoria, paz, amor, harmonia, comunicação.

Gorila - Sabedoria, inteligência, adaptabilidade, guardião da terra, habilidade.

Guaxinim - Bom humor, limpeza, sobrevivência, tenacidade, inteligência, folia.

Hipopótamo - Desenvolvimento psíquico, intuição, ligação água-terra, aterramento.

Jacaré - Instinto de sobrevivência, o inconsciente profundo, o caos que precede a criação.

Jaguar - A busca em águas da consciência, mensageiro, interação mente e alma.

Javali - Comunicação entre pares, expressividade, inteligência.

Lagarto - Otimismo, adaptabilidade, regeneração, sonhos, renovação, transformação.

Leão - Poder, força, majestade, prosperidade, nobreza, coragem, saúde, liderança, segurança, auto-confiança.

Leopardo - Conhecimento do subconsciente, compreender aspectos sombrios, rapidez.

Lince - Segredos, conhecimento oculto, tradição, ouvir para o crescimento.

Libélula - Ilusão, ventos da mudança, comunicação com o mundo elemental.

Lobo - Amor, relacionamentos saldáveis, fidelidade, generosidade, ensinamento.

Macaco - Inteligência, bom humor, alegria, agilidade, perícia, irreverência, amizade.

Minhoca - Regeneração, resistência, auto-cura, transformação.

Morcego - Renascimento, iniciação, reencarnação, habilidades mágicas.

Onça - Espreita, proteção de espaço, silencio, observação. Precisão.

Pantera - Mistério, sensualidade, sexualidade, beleza, sedução, força, flexibilidade.

Pato - Desenvolvimento de energia maternal, fidelidade, nutrição energética.

Peru - Dar e receber, transcendência, dádivas, celebração.

Porco-Espinho - Fé, confiança, inocência, inspiração para realizações, dentro da essência.

Puma - Força, mistério, silêncio, sobrevivência, velocidade, graça, liderança, coragem.

Pica-Pau - Regeneração, limpeza, comunicação, proteção, unido aos Espíritos do trovão.

Pingüim - Viver em comunidade, fidelidade, lealdade nos romances.

Pombo - No cristianismo simboliza o Espírito Santo, paz, comunicação, mensagem.

Raposa - Habilidade, esperteza, camuflagem, observação, integração, astúcia.

Rato - versatilidade, alerta, introspecção, percepção, satisfação, aceitação.

Salmão - Força, perseverança, nadar contra a maré, determinação, coragem.

Sapo - Evolução, limpeza, transformação, mistérios, humor, ligado a chuva.

Tartaruga - Estabilidade, organização, longevidade, paciência, resistência, proteção, experiência, sabedoria, Mãe-Terra.

Tatu - Limites, doas dá a armadura, limites emocionais, protege a saúde.

Texugo - Agressividade, coragem, formar, alianças, persistência, agir em crise.

Tigre - Aproximação lenta, preparação cuidadosa, aproveitar oportunidades.

Touro - fertilidade, sexualidade, poder, liderança, proteção, potencia.

Urso - Introspecção, intuição, cura, consciência, ensinamentos, curiosidade.

Vaga-Lume - Iluminação, entendimento, força de vida, luz e escuridão, maravilhas.

Veado - Delicadeza, sensitividade, graça, alerta, adaptabilidade, coração/espírito, gentileza.

Animais Místicos

Cavalo Alado - Elevação, transmutação, beleza, viagem astral,aventuras, mistério, fascínio.

Centauro - Instinto animal, ligação homem-animal, anarquia, sexualidade, fertilidade, cura.

Dragão - Potência e força viril, proteção Kundalini, calor, mensageiro da felicidade, senhor da chuva, fecundação, força vital.

Elefante Branco - Força, bondade, escolha de caminhos, ligações extraterrestres, mistério.

Fênix - Renascimento, fascínio, animal do Sol, imortalidade da alma, elevação, purificação.

Sátiro - Libertinagem, divertimento, impulso sexual, instintos, fantasias sexuais.

Unicórnio - Rapidez, mansidão, pureza, salvação, espiritualidade, inofensivo.

Descobrindo o animal de poder.

Uma das ferramentas mais poderosas para o crescimento pessoal do Xamã é o trabalho com os espíritos animais. Para os mais experientes neste caminho, os animais podem aparecer freqüentemente, principalmente quando se necessitam do auxílio deles. Mas encontrar um Animal de Poder às vezes pode ser uma tarefa difícil.

A primeira coisa que eu faço quando ajudo alguém a descobrir os animais de poder

deles, é realizar uma série de perguntas da experiências daquela pessoa com animais.

Você alguma vez teve um encontro com um animal em sua mente?

Quando você visita um jardim zoológico, que animal você normalmente quer ver primeiro?

Você alguma vez teve sonhos poderosos envolvendo um certo tipo de animal?

Sua casa sempre teve algum animal em particular?

Você alguma vez foi atacado por um animal selvagem? (Alguns Xamãs acreditam que se você sobrevive a um ataque de um animal selvagem, aquele se torna seu Animal de Poder).

De tempos e tempos realizo perguntas como estas, identificando assim freqüentemente um ou mais animais. Isto necessariamente não significa que estes animais são seus aliados, entretanto eles normalmente são.

Geralmente, é melhor pedir uma confirmação física de algum tipo. Entre na sua mente e pergunte se tal animal é seu aliado; peça que ele revele isto para você de alguma maneira dentro de uma semana. A Confirmação pode ser de muitas formas: achando pegadas, vendo um programa de televisão e então surge o animal, quadros ou estatuetas dos animais. Espere para ver o que vai acontecer. Você poderá ser surpreendido!

Se você não receber nenhuma confirmação, dê aproximadamente mais uma semana ao animal.

Se após você receber a confirmação, ainda esteja com dúvidas, peça uma confirmação física uma vez mais. Não se preocupe caso não receba nenhuma confirmação, você pode tentar outras técnicas para achar seus animais de poder.

Debaixo de tais circunstâncias, geralmente é melhor realizar uma Jornada Xamânica para encontrar o animal de poder. Se você não sabe como fazer, você pode achar alguém que possa viajar para você. Tenha certeza que você se sente confortável ao lado daquela pessoa e que você possa confiar nela.

Eu geralmente prefiro ajudar a pessoa a procurar dentro dela. Aqui está uma jornada simples que pode ser usada para ajudar a localizar seu animal.

Fique em uma posição confortável, deitado para cima ou sentado. Aos poucos relaxe e respire fundo pelo seu estômago, passando por seu nariz e para fora da sua boca. Leve quatro respirações profundas. Imagine uma bola branca ou uma luz de ouro dentro de você, feita de puro amor. Permita enviar um raio de pura luz para o topo de sua cabeça. Sinta esta energia amorosa fluir em você, relaxando todos os seus membros. Deixe essa luz fluir por sua espinha e observe que toda tensão que existia dentro de você, não existe mais, e que está sendo preenchida por uma paz. Quando sentir que a luz atingiu o fundo de sua espinha, faça algumas respirações profundas para ter certeza que toda a tensão e resistência foi absorvida pela luz.

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

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

Sente perto desse fluxo e relaxe. Pergunte agora ao seu aliado, quais são as suas qualidades e se ele pode ajudar você na sua vida. Sinta uma presença perto de você. Você sabe que este é seu animal de poder. Você sabe que ele não pode entrar na mata fechada, que é seu espaço protetor sem sua permissão. (Se você se sente amedrontado, saiba que você pode despertar do estado xamânico a qualquer hora que se fizer necessário). Permita-o entrar na mata fechada. Deixe ele vir até você. Procure conversar com ele, dance ou brinque, correndo de um lado para outro. Siga o que seu coração está falando.

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

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

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

Para que você comece a trabalhar com seu animal de poder, tudo o que você precisa, é

ter respeito por seu animal. Lembre-se que o animal veio fazer com você uma parceria que visa orientar você em seu crescimento pessoal e espiritual.

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

poderoso entre você e seu animal, permitindo assim o ajudar até mesmo em sua vida animal.

Além de estudar os modos naturais dos animais, é também importante estudar a mitologia dos animais. Ao redor do globo terrestre, culturas diferentes (especialmente as xamânicas) aplicou muitos aspectos míticos para os animais. Para alguns: o urso representa introspecção, o colibri representa alegria, e o leopardo representa poder interno. Nós podemos usar estes mitos para nos ajudar a conectar com nossos animais de poder e como um enfoque para entender o que esses animais vieram nos ensinar.

Antes de estudar os mitos dos animais, eu pessoalmente acho que você deveria estudar os hábitos naturais deles, para forjar uma conexão poderosa entre vocês.

Assim que você estabelecer uma conexão forte com seu animal de poder, você poderá convocá-lo quando desejar para auxiliá-lo e aconselhá-lo. Geralmente essa comunicação se dá pela Jornada Xamânica ou uma voz interna.

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

Nestes casos, é melhor usar um objeto que representa sua conexão com seu animal. Este enfoque poderia ser uma escultura de seu animal, parte do corpo do animal, um cristal (representando sua conexão), ou um quadro de seu animal. Com a experiência, aprendi que nenhum enfoque é necessariamente melhor que qualquer outro.

Para usar um enfoque, eu o preparo normalmente com antecedência realizando um simples ritual. Seguro o enfoque nas mãos e apresento para a Mãe Terra e o Pai Céu, e pergunto se ele serve para conectar com meu animal. Procuro sentir a energia fluindo pelas minhas mãos e tomando conta de todo meu ser dando-me a paz e o respeito necessário para a conexão.

Quando você quiser usar o enfoque, simplesmente segure-o em suas mãos. Normalmente, eu seguro um enfoque em ambas as mãos. Você também pode deitar-se colocando-o sobre seu corpo (como em cima de seu coração representando uma sincera conexão). Sinta a energia de que você precisa, vindo de seu animal. Eles adoram a servi-lo porque aprendem auxiliando-o nos seus desafios. Os espíritos dos animais, são seres interessados na evolução e no crescimento. Assim como você gosta de auxiliar uma pessoa quando ela precisa de ajuda, os animais também apreciam ajudá-lo. Como você eles gostam de ser agradecidos e serem tratados com respeito. Simplesmente, se você não tratá-los bem, eles irão procurar alguém que os trate melhor.

Outro modo xamânico de conectar com seu animal é imitar o movimento dele. Este é

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

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

Ao dançar você têm que saber realizar os movimentos dos animais, aplicando os movimentos humanos equivalentes ao do animal. (Por causa de diferenças fisiológicas, nós não podemos imitar exatamente os movimentos dos animais). Para aqueles que já realizaram artes marciais ou balé, pode notar que certos movimentos nessas artes imitam aos dos animais. Isto é porque muitos dos movimentos foram derivados da observação de como os animais moviam-se. Um bom ponto de partida para trabalhar com este tipo de experiência, é que você estude os movimentos que o animal realiza, depois simplesmente confie na sua própria intuição.

Uma coisa importante ao dançar o seu animal, é que aprendendo a se equilibrar fisicamente, isso ajuda você se equilibrar em todos os outros níveis: emocionalmente, mentalmente e espiritualmente. Ao dançar seu animal, tente manter seu equilíbrio enquanto levanta um pé (imitando o guindaste, ou uma garça). Esteja seguro ao realizar as trocas dos pés para que você não se desequilibre. Seja paciente, e verá que em pouco tempo você estará realizando os movimentos do seu animal naturalmente, enquanto dança.

É muito importante dentro do xamanismo, que você se transforme regularmente no seu animal, para que ele sinta-se satisfeito e possa permanecer ao seu lado. Esse espírito animal que existe na nossa mente-corpo, deseja ter a alegria de existir na forma material. Temos que encarar esse fato como uma permuta, pois tal como o ser humano deseja sentir a realidade incomum tornando-se um Xamã, também o animal de poder deseja sentir a nossa realidade entrando no corpo de um ser humano vivente.

Não só a dança é um meio de manter o animal ao nosso lado. Outro modo para

expressar seu modo de vida, é lançar do artifício das emoções, imitando os filhotes do seu animal. Chore, sinta-se solitário e deixe seu corpo emitir qualquer som para que você sinta-se mais vivo. Sinta o piar, grunhir, uivar entre outros. Estes filhotes representam a dor de experiências passadas, como também ajudam a aumentar sua conexão com o animal.

Outro modo xamânico para conectar seu animal, é fazer uso de máscaras e fantasias que o representam. Máscaras simples e baratas podem ser feitas facilmente com papel-marchê. Outro modo para trabalhar com as máscaras é as usar quando estiver dançando seu animal, e até mesmo ao representar os filhotes dele.

Acima de tudo, quando trabalhamos com os nossos animais, é importante perceber que este tipo de trabalho é uma forma de poesia e de arte, mostrando o que é ser verdadeiramente humano. O espírito dele representa algo que você precisa trabalhar em sua vida animal. Trabalhando com o espírito animal, você está trabalhando em você, ajudando em seu crescimento para se tornar tudo aquilo que você deseja ser. Trabalhar com os animais é ter responsabilidade em sua vida, escolhendo criar sua própria realidade, o modo de como você escolhe viver a vida e reagir às experiências dela. Um metáfora que eu prefiro designar para isto é: Você é seu animal de poder. Uma vez que você pode aceitar isto, você verá que pode realizar qualquer coisa verdadeiramente que colocar no seu coração e mente. Lembre-se que você nunca está só.