



THE FOUNDATION FOR SHAMANIC STUDIES

A NON-PROFIT PUBLIC 501(c)(3) CHARITABLE AND EDUCATIONAL ORGANIZATION

O XAMANISMO ESSENCIAL E O QUOTIDIANO¹

Susan Mokolke, J.D.

Muitas vezes perguntam-me se existe um artigo que explique o que é o Xamanismo Essencial e como é que pode ser utilizado na vida diária. Este artigo tem a intenção de ser uma introdução ao assunto, com referências a fontes do website da Fundação, e ao trabalho de Michael Harner, que lhe deu origem, o pesquisou e desenvolveu. O seu livro “O Caminho do Xamã” é o primeiro texto sobre Xamanismo contemporâneo.

- Susan Mokolke

O Xamanismo pode ser considerado a prática espiritual mais antiga do mundo. Há dezenas de milhares de anos, os nossos ancestrais utilizaram métodos xamânicos para contactar as fontes de sabedoria e de poder – não só em benefício próprio, mas também para trazer cura, conhecimento e sabedoria para os seus povos. A palavra “xamã” deriva de uma palavra tribal siberiana e significa uma pessoa que é capaz, num estado alterado de consciência, de deixar o seu corpo e viajar aos outros mundos para interagir com os espíritos.

No Ocidente, as tradições e práticas xamânicas perderam-se há muitos séculos devido à opressão religiosa e política. Em muitas sociedades contemporâneas, as pessoas que interagem com as dimensões espirituais são, muitas vezes, consideradas ingénuas, na

melhor das hipóteses, ou delirantes, na pior. As práticas xamânicas indígenas sobreviveram apenas nas selvas remotas, em lugares como a Amazónia da América do Sul ou no clima agreste do subártico siberiano – e muitas delas desapareceram depois do contacto com pessoas vindas do exterior.

Felizmente para o Xamanismo no Ocidente, iniciado nos anos cinquenta, o antropólogo Michael Harner tomou um caminho diferente², que o levou ao seu trabalho pioneiro, dando origem, pesquisando e desenvolvendo o Xamanismo Essencial.

O Xamanismo Essencial é composto pelos princípios xamânicos e práticas universais (ou quase), não ligados a qualquer grupo cultural ou abordagem específica. O treino em Xamanismo Essencial serve particularmente a sociedade contemporânea e inclui ensinar aos estudantes um estado alterado de consciência através de técnicas xamânicas clássicas, sem a utilização de drogas, p.ex. como o bater repetido de um tambor, para que descubram os seus próprios recursos espirituais, transformem as suas vidas e aprendam como ajudar os outros.³

Em 1979, o Dr. Harner criou o Center for Shamanic Studies que, nos anos oitenta, se tornou na Foundation for Shamanic Studies.⁴ A sua missão é preservar, estudar e ensinar Xamanismo, para o bem-estar do planeta e dos seus habitantes. Desde então, muitos

milhares de estudantes frequentaram fins de semana e treinos residenciais da Fundação e praticam os métodos para uso pessoal e para a cura nas suas comunidades. Pessoalmente, recebi o treino xamânico através da Fundação, e isso transformou a minha vida.

O treino em Xamanismo Essencial envolve a aprendizagem da “Viagem Xamânica”,⁵ onde se viaja a outras realidades num “estado alterado de consciência”⁶ para fazer um contacto directo com os espíritos auxiliares.⁷ Utilizando o som da percussão ritmada, normalmente tambores e maracas, a maioria dos estudantes consegue aceder a estas realidades num curto espaço de tempo. A partir daí, as coisas começam realmente a acontecer.

Os homens têm utilizado métodos xamânicos para cura e resolução de problemas há muitos milhares de anos em todos os continentes habitados e numa vasta variedade de culturas – não porque estes povos sejam ingénuos ou ignorantes, mas porque estes métodos resultam. Na Fundação, temos constatado que o estado de consciência xamânico faz parte da nossa estrutura biológica⁸ e espiritual; daí a capacidade frequente das pessoas conseguirem uma viagem bem sucedida e acederem a estes mundos não habituais, após apenas um fim de semana.⁹

Embora os métodos básicos do Xamanismo sejam relativamente fáceis de aprender, a prática efectiva do Xamanismo requer disciplina e treino. O curador xamânico deve ser

um “mestre de ambas as realidades,” capaz de alterar a consciência, viajar aos espíritos e regressar inteiramente à consciência habitual – intencionalmente e segundo as necessidades.¹⁰

Embora o treino forneça estrutura e esclarecimento acerca da metodologia, não é apenas a quantidade de treino que faz duma pessoa um xamã. O verdadeiro poder xamânico provém dos espíritos auxiliares. Se estabelecer uma forte ligação com estes espíritos poderá receber deles o poder de ajudar os outros e de aliviar a dor e o sofrimento. “Como é que se percebe se alguém é um xamã?”, pergunta o Dr. Harner. “É simples. A pessoa em questão viaja aos outros mundos? E realiza milagres?”¹¹ Quando uma pessoa começa a realizar milagres de cura, obtendo continuamente bons resultados, então essa pessoa pode ser designada por xamã pela sua comunidade.

Os programas de treino da Fundação são estruturados sequencialmente, conduzindo o estudante progressivamente através de métodos e práticas avançados de cura xamânica. No treino mais avançado, o programa de três anos,¹² os estudantes passam por uma série de iniciações avançadas em xamanismo, aprendendo a ligar-se mais profundamente com os seus próprios espíritos auxiliares, adquirindo assim poder e conhecimento.

Muitas pessoas mudam radicalmente pela sua parceria com os espíritos que se cria através destes treinos.

O que poderá uma pessoa que pratica Xamanismo fazer no seu dia-a-dia? Em primeiro lugar, muitos tornam-se curadores xamânicos e trabalham para tratar indivíduos que sofrem de doenças físicas, emocionais ou espirituais.¹³ Outros utilizam os métodos xamânicos para

tratar as suas comunidades, trazendo o poder dos espíritos auxiliares para assuntos como a violência, conflitos ou poluição ambiental. Outros ainda utilizam os métodos xamânicos dum modo mais pessoal, para ajudar a melhorar as suas próprias vidas, estar mais em paz, para resolver relações difíceis ou sofrimentos do passado – para trazer liberdade, criatividade e alegria.



Healing Eagle Drum by Joy Markgraf.
joy.markgraf@gmail.com

A beleza do Xamanismo Essencial é que pode ser realizado em praticamente todo o lado e sempre que necessário. Não são necessários ambientes ou instrumentos especiais nem tão pouco rituais específicos.¹⁴ O que é importante é a ligação com os espíritos auxiliares – e quem quer que já a tenha sentido sabe que é a parceria com os espíritos benevolentes, formada com a intenção de cura, que constitui o sagrado.

Quando uma pessoa unicamente motivada pelo desejo de ajudar a aliviar a dor e o sofrimento – uma intenção sagrada - pede a ajuda dos espíritos, surge um poder espantoso e ocorre a cura.

Michael Harner afirmou frequentemente que não há gurus em Xamanismo e tem firmemente recusado esse papel. Os verdadeiros professores são os espíritos auxiliares.¹⁵ A via xamânica ensina-nos que cada um de nós pode ter a sua própria relação independente com os espíritos auxiliares – seres espirituais amorosos, sábios e transcendentais. Podemos encontrar respostas para nós próprios, não por uma questão de crença, mas através da experiência directa. Nós estivemos lá, nós encontramos estes seres, eles ajudaram-nos, a nós e a outros, quando lhes foi pedido.

Não acreditamos nem imaginamos isto, sabemos por que o experimentamos. Carl Jung disse uma vez, quando questionado se acreditava em Deus: “Eu sei. Eu não necessito de acreditar. Eu sei.”¹⁶ O mesmo se poderá afirmar acerca dos espíritos auxiliares por quem pratica o Xamanismo.

Visitar os reinos do espírito e estar em relação directa com seres iluminados transforma-nos. A nossa perspectiva torna-se mais ampla e profunda. O nosso coração abre e torna-nos mais compassivos, levando-nos, à nossa própria maneira, a aliviar o sofrimento. Começamos a entender de outra maneira o ciclo da vida e da morte – o medo e a insegurança são substituídos pela compreensão, por uma visão alargada e do nosso lugar nela.

Os mundos dos espíritos compassivos situam-se fora do tempo, para lá da dualidade, unos. Quando estamos lá, a trabalhar com os espíritos, também partilhamos desta totalidade – da união extática descrita pelos místicos. Sabemos, tal como os xamãs o souberam através das eras, que tudo é Um, inteiro, completo e vivo – e trazemos este saber no nosso coração.

Notas:

1 Este artigo não teria sido possível sem o trabalho do Dr. Michael Harner que foi o pioneiro, para o Ocidente, da redescoberta do xamanismo e da viagem xamânica. Criou, pesquisou e desenvolveu o xamanismo essencial (core shamanism) após décadas de trabalho experimental. Sem a sua curiosidade, inteligência e o seu génio para a implementação, eu poderia nunca ter conhecido o poder e a beleza dos reinos dos espíritos e estou-lhe profundamente grata pela sua sabedoria, o seu humor e ensinamentos.

2 Acerca de Michael Harner: <http://www.shamanism.org/fssinfo/harnerbio.html>

3 Acerca do Xamanismo Essencial e dos workshops e programas de treino da Foundation for Shamanic Studies: <http://www.shamanism.org/workshops/index.php>.

4 A Foundation for Shamanic Studies (www.shamanism.org) é uma organização pública, caritativa, educacional e sem fins lucrativos. A Fundação dedica-se à preservação, estudo e ensino do conhecimento xamânico para o bem-estar do planeta e dos seus habitantes.

Para além de oferecer um treino em xamanismo essencial, a Fundação trabalha para preservar o conhecimento dos xamãs indígenas através do seu programa Living Treasures of Shamanism, tendo facultado bolsas de estudo a membros de mais de 60 tribos nativas americanas.

A Fundação também mantém um arquivo de conhecimento xamânico, único no mundo, o Shamanic Knowledge Conservatory, contendo as viagens xamânicas de milhares de ocidentais contemporâneos, assim como ficheiros sobre xamanismo indígena em mais de 400 culturas, livros, artigos e gravações áudio e vídeo. Para saber mais acerca do trabalho da Fundação consultar: <http://shamanism.org/fssinfo/fsswork.html>

5 A Viagem Xamânica é efectuada de livre vontade por uma pessoa através dum estado alterado de consciência “para contactar e utilizar uma realidade não habitual, a fim de adquirir conhecimento, poder e para ajudar os outros.” Harner, Michael *The Way of the Shaman*. New York: HarperCollins, 1980, 1990. 3ª Edição, pág. 20.

6 O “estado de consciência xamânico” (ou SSC = shamanic state of consciousness) em que o xamã deve entrar para aceder aos reinos dos espíritos distingue-se do “estado de consciência habitual” do quotidiano. Harner, Michael *The Way of the Shaman*. New York: HarperCollins, 1980, 1990, 3ª edição, pág. xix.

7 Em todo o lado os xamãs trabalham com os espíritos, seres que aparecem em forma humana, animal, vegetal e outras. Estes espíritos encontram-se nas realidades não habituais a que se acede em estado alterado de consciência. São conhecidos por muitos nomes, tal como, espíritos guardiães, animais de poder, espíritos tutelares, espíritos auxiliares, e totems. São uma fonte fundamental de poder e conhecimento do xamã. Harner, Michael *The Way of the Shaman*. New York: HarperCollins, 1980, 1990, 3ª edição, pág. 42.

8 Tem-se constatado que ouvir uma batida rítmica, como p.ex. o bater de um tambor, a 3-7 batidas por segundo (4-8 Hertz), durante 13 a 15 minutos, faz com que o cérebro humano se “alinhe” ou sincronize com a batida, na dimensão theta da onda cerebral no EEG. No âmbito theta, as pessoas experimentam coisas como perda de noção do tempo, conteúdos cerimoniais ou ritualísticos, imagens nítidas de pessoas, animais e paisagens, sons, sensações de voo, estados alterados de consciência e experiência de fora do corpo. Maxfield, M., “The Journey of the Drum”. *ReVision* 16, nº 4, (Primavera 1994): 157-163.

9 O workshop básico O Caminho do Xamã: http://www.shamanism.org/workshops/calendar.php?Wkshp_ID=10

10 Harner, Michael, *The Way of the Shaman*. New York: HarperCollins, 1980, 1990, 3ª edição, págs. 44 – 46.

11 “Shamanic Healing: We are not Alone”. Uma entrevista a Michael Harner por Bonnie Horrigan. Publicada em © Shamanism, Prim./Verão 1997, Vol. 10, Nº 1. Ver online: <http://www.shamanism.org/articles/article01.html>

12 O Three-Year-Program in Advanced Initiations in Shamanism and Shamanic Healing: http://www.shamanism.org/workshops/calendar.php?Wkshp_ID=22.

13 “Shamanic Healing”: We Are Not Alone.” Uma entrevista a Michael Harner por Bonnie Horrigan. Publicada em © Shamanism, Prim./Verão 1997, Vol. 10, Nº 1. Ver online: <http://www.shamanism.org/articles/article01.html>.

14 Aqueles que dominam a disciplina de aceder ao Estado de Consciência Xamânico (ECX), nele entrando e saindo sempre que quiserem, podem rapidamente ligar-se aos seus espíritos auxiliares. Isto é particularmente útil na sociedade contemporânea onde uma pessoa pode ser chamada de repente para fazer um tratamento ou ajudar num ambiente urbano ou em condições pouco ideais. A maioria dos praticantes contemporâneos de xamanismo desenvolve o seu próprio modo de criar um espaço sagrado e de chamar os espíritos, modos que lhes foram ensinados pelos próprios espíritos.

15 Muitas vezes afirmado por Michael Harner no workshop básico, O Caminho do Xamã.

16 Entrevista de John Freeman da BBC a Carl Jung (1959). Ver entrevista no YouTube, <http://www.youtube.com/watch?v=WQ8aV8YndwQ> (pode-se ouvir cerca de 5:15 minutos desta entrevista)

Este artigo pode ser transferido e copiado desde que a informação de direitos de autor seja mantida em cada página. Não pode ser vendido ou incluído em publicações que sejam para venda.