

# ÍNDICE

Prefácio.....	15
Introdução.....	25

## A CURIOSIDADE DO APRENDIZ

1.1. Estados Ampliados de Consciência .....	39
O Que São .....	39
Como Reconhecer os Sinais .....	40
Propriocepção.....	40
Nonicepção .....	41
Termocepção.....	41
Percepção do Tempo.....	41
Níveis de Oxigénio .....	41
Sinestesia .....	42
Zona de Disparo do Quimiorreceptor Emético.....	42
Sensor Magnético .....	42
Comichão .....	43
Modificações Psicológicas .....	43
Várias Hipóteses de Indução .....	44

1.2. O Caminho para a Transcendência.....	45
A Glândula Pineal .....	45
DMT – A Molécula do Espírito? .....	48
1.3. Os Enteógenos.....	59
O Longo Caminho dos Enteógenos.....	59
Legalidade, Ilegalidade e Construções Culturais .....	60
Bibliografia do Capítulo .....	80

## O CAMINHO DO DESPERTAR

2.1. Das Plantas e da Natureza.....	87
2.1.1. Álcool e Fermentação – <i>O Vínculo com o Divino?</i> .....	89
Da Essência.....	89
Enquadramento Legal.....	93
Uso Terapêutico e Medicinal .....	95
Bibliografia do Capítulo .....	97
2.1.2. Cafeína – <i>Acordar o Corpo, Despertar a Mente?</i> .....	99
Da Essência.....	99
Café .....	102
Enquadramento Legal.....	104
Uso Terapêutico e Medicinal .....	105
Bibliografia do Capítulo .....	107
2.1.3. Cacau – <i>O Alimento dos Deuses</i> .....	109
Da Essência.....	109
Enquadramento Legal.....	113
Uso Terapêutico e Medicinal .....	113
Bibliografia do Capítulo .....	117
2.1.4. Chá – <i>Uma Planta Meditativa</i> .....	119
Da Essência.....	119
Enquadramento Legal .....	123
Uso Terapêutico e Medicinal .....	123
Bibliografia do Capítulo .....	126

<b>2.1.5. Canábis – <i>A Planta Sagrada</i>.....</b>	<b>129</b>
Da Essência.....	129
Enquadramento Legal.....	143
Uso Terapêutico e Medicinal .....	149
Bibliografia do Capítulo .....	155
<b>2.1.6. Coca – <i>Da Realeza Inca ao Refrigerante Mais Popular</i>.....</b>	<b>159</b>
Da Essência.....	159
Enquadramento Legal.....	167
Uso Terapêutico e Medicinal .....	169
Bibliografia do Capítulo .....	171
<b>2.1.7. Ayahuasca – <i>A Planta que Desperta o Espírito</i>.....</b>	<b>173</b>
Da Essência.....	173
As Igrejas Ayahuasqueiras.....	183
Enquadramento Legal.....	194
Uso Terapêutico e Medicinal .....	198
Bibliografia do Capítulo .....	203
<b>2.1.8. Nicotiana – <i>O Pai Enteógeno</i> .....</b>	<b>207</b>
Da Essência.....	207
Enquadramento Legal.....	214
Uso Terapêutico e Medicinal .....	214
Bibliografia do Capítulo .....	217
<b>2.1.9. Iboga – <i>A Planta do Jardim do Éden?</i> .....</b>	<b>219</b>
Da Essência.....	219
A Religião Bwiti .....	222
Enquadramento Legal.....	227
Uso Terapêutico e Medicinal .....	228
Bibliografia do Capítulo .....	231
<b>2.1.10. Kava – <i>A Planta Mágica do Pacífico</i>.....</b>	<b>233</b>
Da Essência.....	233
Enquadramento Legal.....	237
Uso Terapêutico e Medicinal .....	240
Bibliografia do Capítulo .....	243

<b>2.2. Dos Psicadélicos .....</b>	<b>245</b>
<b>2.2.1. <i>Bufo Alvarius – Um Sapo Psicoativo</i>.....</b>	<b>247</b>
Da Essência.....	247
Enquadramento Legal.....	249
Uso Terapêutico e Medicinal .....	250
Bibliografia do Capítulo .....	252
<b>2.2.2. Cogumelos <i>Amanita – No Mundo Mágico de Alice</i> .....</b>	<b>255</b>
Da Essência.....	255
Enquadramento Legal.....	258
Uso Terapêutico e Medicinal .....	259
Bibliografia do Capítulo .....	260
<b>2.2.3. LSD – <i>A Promessa Psicadélica que Mudaria o Mundo</i> .....</b>	<b>263</b>
Da Essência.....	263
Enquadramento Legal.....	282
Uso Terapêutico e Medicinal .....	284
Bibliografia do Capítulo .....	293
<b>2.2.4. Mescalina – <i>As Portas da Percepção</i> .....</b>	<b>299</b>
Da Essência.....	299
Peiote – <i>Lophophora Williamsii</i> .....	302
San Pedro – <i>Trichocereus Pachanoi</i> .....	305
Enquadramento Legal.....	307
Uso Terapêutico e Medicinal .....	307
Bibliografia do Capítulo .....	309
<b>2.2.5. Psilocibina e os Cogumelos <i>Psilocybe – A Carne dos Deuses</i> ....</b>	<b>311</b>
Da Essência.....	311
<i>Psilocybe Azurescens</i> .....	320
<i>Psilocybe Semilanceata</i> .....	320
<i>Psilocybe Cyanescens</i> .....	322
<i>Psilocybe Cubensis</i> .....	322
<i>Psilocybe Mexicana</i> .....	323
Enquadramento Legal.....	326
Uso Terapêutico e Medicinal .....	329
Bibliografia do Capítulo .....	332

2.3. Do Sintético.....	335
2.3.1. MDMA – <i>O Amor em Estado Sintético</i> .....	337
Da Essência.....	337
Enquadramento Legal.....	341
Uso Terapêutico e Medicinal .....	343
Bibliografia do Capítulo .....	348
 A DIVINDADE DO HOMEM	
3.1. Criatividade Artística.....	353
Som, Frequência e Vibração .....	353
A Arte-Terapia.....	359
Taças Tibetanas, Gongos e Xamanismo .....	361
Festivais de Cultura Visonária .....	362
Bibliografia do Capítulo .....	365
3.2. A Meditação .....	367
Enquadramento .....	367
História.....	373
Afinal, o que é <i>Mindfulness</i> ?.....	378
Métodos e Técnicas .....	381
Meditação Através de Visualizações .....	381
Meditação com Uso de Imagens.....	381
Observação da Respiração .....	382
Observação das Sensações Físicas.....	384
Meditação Através de Sons.....	386
Uso Terapêutico e Medicinal .....	389
Bibliografia do Capítulo .....	390
Outros Degraus .....	393
Glossário.....	397
Agradecimentos .....	407

## PREFÁCIO

«**E**ste é o livro!» – Foi esta a primeira frase que me surgiu após a sua leitura. Talvez tenha sido contagiente o entusiasmo e autenticidade que o autor coloca na sua escrita. É «o livro» e não mais «um livro», porque trata de um tema candente – o Despertar da Consciência. Esta é entendida como conhecimento, em sentido amplo – ético, ecológico, autoconhecimento e transcendente – obtido de modo experencial. É o retomar de uma sabedoria, que o renascentista Duarte Pacheco Pereira condensou numa frase: «a experiência é a mãe de todas as coisas.» Na verdade, o autor não se limita às referências científicas actualizadas e outras curiosidades históricas relacionadas com os temas abordados, mas insere críticas e conselhos, que advêm das suas vivências experenciais.

Como o título indica, trata-se de ampliar o estado de consciência vigil ordinária, para outros, de vigília diferenciada, induzidos por plantas, psicadélicos, som e meditação. A designação original, *Estados Alterados de Consciência*, vem dos anos 60, nascida na Universidade de Berkeley, USA, em que no auge do movimento *hippie* se consumiam vários produtos derivados de plantas, em quantidade exagerada, que levavam a estados confusionais e daí a designação de «Alterados». Esta designação ainda se mantém na literatura anglo-saxónica: *Altered States of Consciousness*. Na literatura mais recente já surge como *Estados Modificados de Consciência* e, recentemente, surgiu a designação de *NOSC – Non*



*Ordinary States of Consciousness*, para os diferenciar da vigília «ordinária», sono e sonho, todos eles fisiológicos.

As características gerais, comuns, destes estados ampliados de consciência (EAC) são: a inespecificidade etiológica da sua indução (daí o subtítulo do livro), o seu uso histórico e multicultural, domínio de um estado de repouso, domínio da recepção de estímulos de fontes internas (corporais ou de conteúdos de memória), imaginação considerável, estado passivo de actividade mental com domínio da contemplação sobre a acção. De um ponto de vista psicológico apresentam, em comum, outras características: fenomenologias particulares, comprehensíveis e verbalizáveis, que ocorrem raramente durante o estado de vigília normal, geralmente têm uma duração de minutos ou horas – o que os diferencia de doenças psiquiátricas –, são habitualmente induzidos, mas também podem ocorrer espontaneamente e não resultam de doença ou adversidade social. Por outro lado, só são considerados patológicos se: ocorrem sem ser desejados, adquirem uma forma dominante na vida quotidiana, evitam soluções adequadas ao dia-a-dia (por exemplo, dependências) e quando na sua vivência não há estruturas cognitivas ou sociais para lidar com os EAC.

A introdução que o autor escreve quase dispensa o meu prefácio, de tal modo reflecte o conhecimento de experiência feito, bem como as suas cogitações sobre «como cheguei aqui» e o sentido da escrita deste livro na sua vida. Deixa-nos uma frase que raramente se ouve: «não acreditem em mim ou no que lêem», propondo o estudo e a experiência ou vivência. Posteriormente se construiria um sistema de conhecimento, que seria confirmado ou rejeitado, tendo em conta o que Jung propunha como instrumentos de «avaliação» da «nossa verdade» e que são conaturais ao humano: a razão, a emoção, a sensação e a intuição. Foi com estes que o autor deu sentido à elaboração deste livro. Este seria o que procurou em muitas livrarias anos a fio para sua ilustração. Recordo, a este propósito, o que disse Spielberg acerca dos filmes que realizou: «faço os filmes que gostaria que tivessem feito para mim quando era jovem.» Para isso, reconhece



## 2.1.7.

### AYAHUASCA

#### *A Planta que Desperta o Espírito*

#### DA ESSÊNCIA

Ao longo de milénios os povos da América do Sul usaram uma combinação de plantas, que se tornou conhecida como ayahuasca, nos seus rituais xamânicos. A bebida é preparada com uma combinação de diversas plantas, sendo as mais comuns a chacruna ou *Psychotria viridis* e a *Banisteriopsis caapi*. A chacruna (*Psychotria viridis*) é um enteógeno, contém DMT, no entanto, ao ser ingerida sozinha os efeitos seriam decompostos. Por isso, é necessária uma fonte de Inibidores de MAO, a *B. caapi* contém harmalina, um alcalóide que actua como inibidor das enzimas (Snu Voogelbreinder, 2009). É a associação das duas plantas que permite que o DMT presente na bebida entre no SNC e produza os seus efeitos. O termo ayahuasca pode denominar a planta *B. caapi* ou a bebida feita com a planta. Na língua *quíchua*, *aya* significa «corpo», «morto», *waskha* significa «corda», «ramo entrancado», «cipó»; é por isso que a ayahuasca é conhecida como «a corda da morte» ou «corda do espírito» (Aixalà, Oña, & Bouso, 2018). A bebida é conhecida nas comunidades indígenas por muitos nomes como: *caapi*, *dápa*, *mihi*, *kahí*, *natem*, *pindé*, *yajé*, *daime*, *vegetal*. Não existe uma receita específica para a preparação da ayahuasca, depende da região onde é preparada, do xamã, curandeiro ou vegetalista que a faz e dos efeitos desejados. Até agora, já foram identificadas cerca de cem espécies diferentes presentes na ayahuasca.



A *Banisteriopsis caapi* também é conhecida como *ayahuasca*, *caapi*, *mariri*, *yagé*, *bejuco de oro*, *biáxa*, *jagube*, *ammarón huasca*, *ambiwáska* ou *mão de onça*. É uma liana da família das *Malpighiaceae*, utilizada quando a *B. caapi* não se encontra disponível, até porque nos últimos anos a procura tem aumentado e colocado em risco o seu crescimento em estado selvagem, é comum os povos indígenas do Amazonas usarem outras plantas da mesma família, nomeadamente a *Banisteriopsis inebrians*. A *B. caapi* é um cipó, ou liana, de ramos longos e flexíveis, as folhas são redondas e verdes, pontiagudas no final. Ainda não foi determinado o local original da planta, mas é comum no Peru, Equador, Colômbia e Brasil. Esta planta contém betacarbolinas ( $\beta$ -carbolinas) como harmina, harmalina e tetrahidroharmina (Morales-García et al., 2017), que são alcalóides presentes em diversas plantas e animais e que agem como MAOI, ou seja, interferem com as moléculas do DMT, impedindo a sua degradação pelas enzimas presentes no organismo, de forma a entrarem intactas no cérebro e a produzirem as alterações visuais, auditivas e físicas características da ayahuasca.

A *Psychotria viridis* ou *chacruna*, *yage*, *horova*, *kawa*, *sami ruça*, *amiruca panga*, *tupamaqui*, é um arbusto que pode crescer até ao tamanho de uma pequena árvore. Da família das *Rubiaceae*, a mesma família da planta do café, é nativa das florestas existentes na bacia amazónica. O principal bioquímico activo desta planta é o N, N-dimetiltriptamina ou DMT presente nas folhas da planta. A *P. viridis* é a planta enteógena mais usada na preparação da ayahuasca. Os xamãs, ou *ayahuasqueros*, identificam as melhores plantas através da presença de pequenos espinhos situados no fundo da folha, que parecem indicar um maior conteúdo de DMT. As folhas são colhidas de manhã e podem ser usadas frescas ou secas. Cerca de 1 ml de sumo prensado de folhas frescas contém cerca de 100 mg de N, N-DMT.

Os efeitos da ayahuasca são mais duradouros do que o DMT, especialmente se injectável, até porque são experienciados em contexto ritual. Os relatos descrevem a experiência com ayahuasca como imersiva e intensamente visual. As visões



Comparando com as restantes religiões ayahuasqueiras, a Barquinha tem uma vida ritual muito intensa, com quase 300 sessões anuais (Santana de Rose, 2018). É também, de todas, a religião mais sincrética, que incorpora de facto características de diversas religiões. Vive de constantes trocas de símbolos e de diferentes elementos rituais, que combinam num sistema de crenças muito complexo e universal.

A estimativa é que cerca de 25.000 pessoas em todo o mundo professem estas religiões, com uma tendência de crescimento (Aixalà, Oña, & Bouso, 2018). As religiões ayahuasqueiras tornaram-se, elas mesmo, símbolos do ecumenismo religioso e da universalidade simbólica que nos liga a todos. Talvez por isso sejam, cada vez mais, apelativas para aqueles que procuram regressar ao cerne fundamental da religião, que se traduz na caridade, no amor e no conhecimento. A ayahuasca assume-se, assim, como um veículo de comunicação com o divino e de descoberta do sagrado que existe em todos nós, na construção de um caminho para a transcendência, entre o passado e o futuro, onde os antepassados indígenas e o cristianismo primitivo se fundem com as novas crenças e maneiras de encarar o mundo.

No entanto, a resposta da ayahuasca parece ser sempre a mesma: PROCURA DENTRO DE TI.

## **ENQUADRAMENTO LEGAL**

O DMT é uma substância proibida e classificada como Classe I pela Convenção das Nações Unidas sobre Substâncias Psicotrópicas. Assim, o seu uso, produção ou venda são proibidos. Alguns estudos e ensaios clínicos com DMT têm recebido aprovação nos últimos anos.

Sendo a ayahuasca produzida a partir de plantas, existe um vazio legal, tal como noutros enteógenos. O Conselho Internacional de Controlo de Narcóticos (*International Narcotics Control Board*), em 2014, num documento de apoio à legislação internacional sobre drogas, menciona que:



## USO TERAPÊUTICO E MEDICINAL

A ayahuasca é utilizada como remédio para diversas doenças, há milhares de anos, pelos povos sul-americanos. Nestas culturas antigas, a doença não é mais do que a manifestação física de um problema espiritual. Desta forma, ao harmonizar o espírito, a ayahuasca cura o mal-estar físico que aflige o paciente. Nos últimos anos, e apesar das restrições legais internacionais, cada vez mais estudos científicos e ensaios clínicos comprovam as virtudes terapêuticas e o potencial medicinal do DMT e da ayahuasca.

Uma das áreas que tem mostrado resultados na utilização destas substâncias é a saúde mental, nomeadamente em patologias como a depressão profunda. No último relatório da OMS sobre Depressão e Outras Desordens Mentais, em 2017, estimava-se que o número de pessoas que sofria de depressão no mundo, ascendia a 322 milhões de pessoas (*World Health Organization, 2017*). Relativamente a distúrbios de ansiedade, estimavam-se 264 milhões de pessoas, em todo o mundo, a sofrer desta patologia. Em 2015, a OMS estimava que 788.000 pessoas tinham tentado ou cometido suicídio. São números assustadores, que crescem diariamente. Em Portugal, segundo este relatório, cerca de 5,7% da população sofre de desordem depressiva e cerca de 4,9% sofre de perturbação de ansiedade. A crise pandémica COVID-19 veio naturalmente agravar os problemas de saúde mental, a juntar-se à proximidade do conflito armado na Ucrânia e à inflação também daí decorrente.

Um dos problemas no tratamento convencional destas patologias mentais é precisamente a ineficácia das substâncias activas em penetrar na barreira hematoencefálica (Sobral, 2018). Sendo os distúrbios do SNC a segunda maior área terapêutica após a doença cardiovascular, é vital encontrar respostas para este problema. Estima-se que cerca de 30% dos pacientes com desordem depressiva profunda tenham depressão resistente ao tratamento, em que a terapia convencional farmacêutica e a abordagem psicológica tradicional não resultam (Conway, George, & Sackeim, 2017). No entanto, cada vez mais pacientes e estudos científicos



## BIBLIOGRAFIA DO CAPÍTULO

- Aixalà, M., Oña, G., e Bouso, J.C. (2018). *Techical Report on Psychoactive Ethnobotanicals*, Vols. I, II e III. ICEERS International Center for Ethnobotanical Education Research and Service. Acedido em <https://www.iceers.org/free-technical-report-on-psychoactive-plants/>
- Anwar, Y. (2019). Ayahuasca fixings found in 1.000-year-old Andean sacred bundle. *Berkeley News*. Consultado a 30 de Setembro de 2021 em <https://news.berkeley.edu/2019/05/06/ayahuasca-sacred-bundle/>
- Centro de Documentação e Memória – ICEFLU (s.d.). O que é o Santo Daime. Santo Daime – A Doutrina da Floresta. Acedido em <http://www.santodaime.org/site/religiao-da-floresta/o-santo-daime/introducao>
- Conseil d'État, 1ère et 6ème sous-sections réunies, 21/12/2007, 282100, Inédit au recueil Lebon. Acedido em [https://www.legifrance.gouv.fr/ceta/id/CETATEXT000018007864?init=true&page=1&query=282100&searchField=ALL&tab\\_selection=all](https://www.legifrance.gouv.fr/ceta/id/CETATEXT000018007864?init=true&page=1&query=282100&searchField=ALL&tab_selection=all)
- Conway, C.R., George, M.S., e Sackeim, H.A. (2017). Toward an Evidence-Based, Operational Definition of Treatment-Resistant Depression: When Enough Is Enough. *JAMA Psychiatry*, 74(1), 9-10. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.2586>
- de Araujo, D. B., Ribeiro, S., Cecchi, G. A., Carvalho, F. M., Sanchez, T. A., Pinto, J. P., de Martinis, B. S., Crippa, J. A., Hallak, J. E., e Santos, A. C. (2012). Seeing with the eyes shut: neural basis of enhanced imagery following Ayahuasca ingestion. *Human brain mapping*, 33(11), 2550-2560. <https://doi.org/10.1002/hbm.21381>
- Fisher, R., Lincoln, L., Jackson, M. J., Abbate, V., Jenner, P., Hider, R., Lees, A., e Rose, S. (2018). The effect of Banisteriopsis caapi (B. caapi) on the motor deficits in the MPTP-treated common marmoset model of Parkinson's disease. *Phytotherapy research : PTR*, 32(4), 678-687. <https://doi.org/10.1002/ptr.6017>
- González, D., Cantillo, J., Pérez, I., Farré, M., Feilding, A., Obiols, J. E., e Bouso, J. C. (2020). Therapeutic potential of ayahuasca in grief: a prospective, observational study. *Psychopharmacology*, 237(4), 1171-1182. <https://doi.org/10.1007/s00213-019-05446-2>

