

# CORRELAÇÕES FARMACOLÓGICAS E PSICOTERAPÊUTICAS ENTRE ENTEÓGENOS E YOGA

Ramesh \*



Sada Shiva - Tantra Sadhana

## 1. INTRODUÇÃO

Nossa pretensão ao abordar este tema é de apenas sugerir caminhos, idéias e apontar na direção do que entendemos como mais adequado, porém, sem jamais consideramos a possibilidade de existir verdades definitivas ao nível da intelectualidade humana. Pois entendemos o mundo e o universo em permanente estado de mutação, transformação, aperfeiçoamento e evolução. Não havendo, portanto, qualquer possibilidade para sentenças imutáveis - dogmas - neste mundo relativo. A relatividade ocorre ao nível do tempo, espaço e pessoa.

As idéias aqui expostas são frutos de vivência pessoal, pesquisas literárias e concepções tanto lógicas quanto intuitivas.

Em síntese objetivamos estabelecer uma estreita analogia das práticas xamânicas milenares, com a igualmente milenar prática da "Yoga", as quais embora possuam métodos distintos, apontam para uma mesma meta comum, a "Auto-realização". Bem como sugerir pesquisas na área farmacológica e psicoterapêutica, com enfoque sobre as substâncias enteógenas de núcleo indólico, como prováveis caminhos de cura de distúrbios psíquicos, como a depressão e a esquizofrenia.

Nas últimas décadas tem aumentado muito o interesse pelas substâncias capazes de afetar o comportamento humano. Os efeitos alucinógenos de certos compostos químicos e os efeitos tranqüilizantes de outros vêm despertando a atenção para a hipótese do comportamento e o temperamento humano serem fortemente influenciados quimicamente.

Os estudos da química cerebral têm fornecido indícios de que será possível, num futuro próximo, desviar as pessoas deprimidas da rota do suicídio. Há muitas evidências de que um baixo nível de *serotonina* está relacionado ao índice mais alto de suicídio entre deprimidos. De acordo com vários estudos feitos nos Estados Unidos e Suécia, as pessoas deprimidas com baixo nível de *serotonina* eram três a dez vezes mais propensas a cometer suicídio do que aquelas com nível normal de *serotonina*. Essa descoberta representa o primeiro caso de uma aliança estreita entre uma descoberta biológica específica e um padrão de comportamento específico.

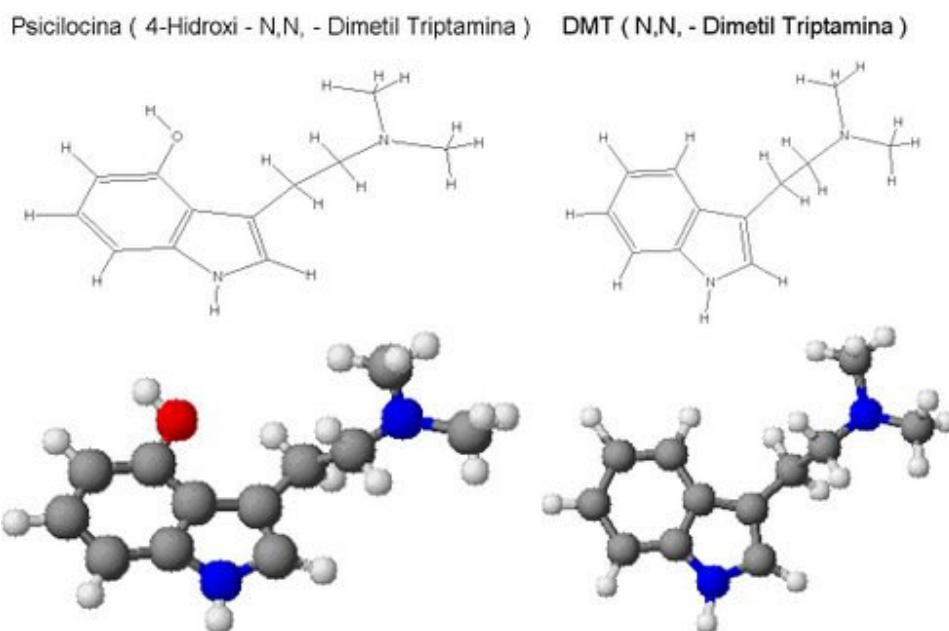
## 2. ANTAGONISMO METABÓLICO

*Antagonismo metabólico* é a denominação dada ao fenômeno que consiste no embaraço criado ao metabolismo,



ou à função de um determinado composto químico, por um outro composto de estrutura molecular semelhante. A base deste fenômeno é a **semelhança estrutural molecular**. Na realidade, o fenômeno do antagonismo não só é constantemente utilizado nas investigações bioquímicas atuais, como também representa a base de muitos progressos importantes em farmacologia e quimioterapia. O conceito de **antagonismo metabólico** entre compostos químicos é largamente utilizado em farmacologia há muitos anos, porém só recentemente teve aceitação a hipótese de que muitos agentes farmacológicos atuam como **análogos** de substratos normais.

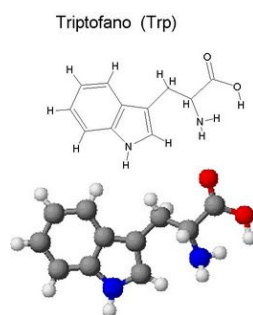
A forma mais simples de antagonismo metabólico, ou inibição por **análogos** do substrato, denomina-se **inibição por competição**. Como muitos órgãos, tecidos ou receptores estão sujeitos, quando em estado normal,



à regulação química por um composto específico, denominado de **neuro-hormônio**, é lógico que o conceito de antagonismo por **análogos** seja aplicável neste campo. Outros antagonistas podem competir com o composto regulador pelo local receptor, o que diminui o efeito normal deste. Podem ainda ocorrer fenômenos onde os antagonistas competem com precursores do composto regulador e impedem a síntese deste último; evitam o seu armazenamento ou mesmo inibem o mecanismo que promove a sua liberação a partir de seu depósito. Estes possuem uma configuração molecular suficientemente semelhante à do **neuro-hormônio** para se combinarem com alta afinidade - em geral maior do que a do próprio **neuro-hormônio** - com seus receptores.

Diferem, porém, dele quanto a outras características moleculares, de forma que da combinação do antagonista com o receptor não resulta uma deformação eficaz. Assim sendo, o antagonista não desencadeia efeito ao se combinar com o receptor, tal qual uma **chave** que entra na fechadura mas não pode ser girada.

Em alguns casos de **antagonismo metabólico**, alguns compostos assemelham-se tanto ao composto regulador, que eles próprios atuam no local receptor, anulando ou intensificando assim o efeito normal dos reguladores, como se supõe ser o caso dos neuro-hormônios **serotonina** (5-hidroxi-triptamina), e **melatonina** (N-acetil-5-Metoxitriptamina), antagonizados por certos alucinógenos indólicos análogos aos hormônios citados, como a **psilocina** (4-hidroxi-n,n, -dimetil triptamina), substância convertida pelo organismo humano a partir da psilocibina, princípio ativo isolado dos cogumelos das espécies **Stropharia cubensis** e **psilocybe mexicana** usados em cerimônias indígenas, bem como os princípios ativos, base da infusão alucinógena **Ayahuasca**, usada na Amazônia, **DMT**, (N, Dimetiltriptamina), presente na planta **Psicotria viridis**,

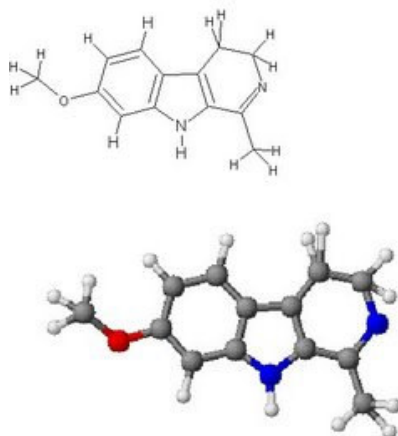


(chacrona ou rainha) e a **Harmalina**, encontrada no cipó **Banisteriopsis caapi**, (jagube ou mariri), e ainda o já conhecido **LSD-25** (Dietilamida do ácido lisérgico), um alcalóide originado do esporão do centeio e outros cereais, micelio do fungo **claviceps purpurea**, sintetizado acidentalmente em 1943, por Albert Hoffman.

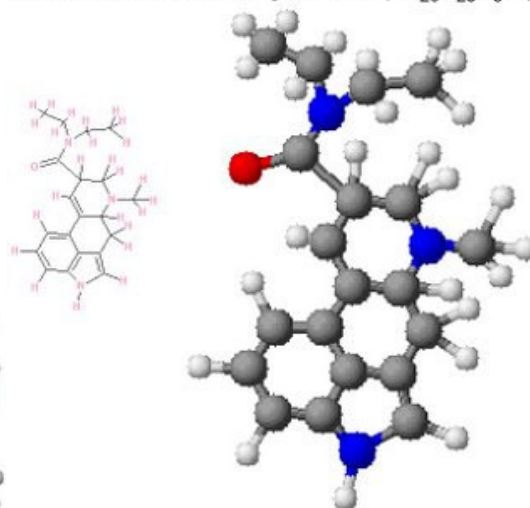
A **DMT** é um alucinógeno endógeno, naturalmente presente em pequenas doses no cérebro humano, em decorrência dos processos metabólicos que ocorrem como subprodutos da alimentação diária, possivelmente através da digestão do aminoácido **triptofano**, o qual se constitui em um composto de certas proteínas. No entanto, a existência da enzima **monoaminaoxidase (MAO)**, presente no cérebro humano, atua desativando naturalmente estes alcalóides indólicos, produzidos endogenamente, como forma de manter a mente direcionada ao plano consciente. Caso contrário, a mente estaria a todo instante entrando em

"viagens", em direção ao mundo subconsciente, em direção ao seu interior, e perdendo assim, o seu equilíbrio psicossomático fundamental, o qual é regulado através dos neuro-hormônios *serotonina* e *melatonina*.

## Harmalina

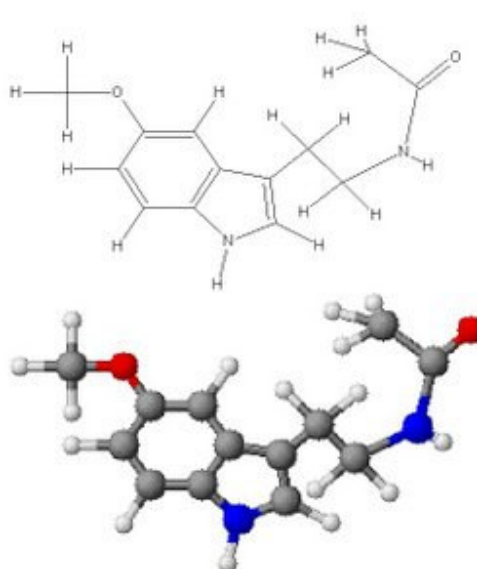
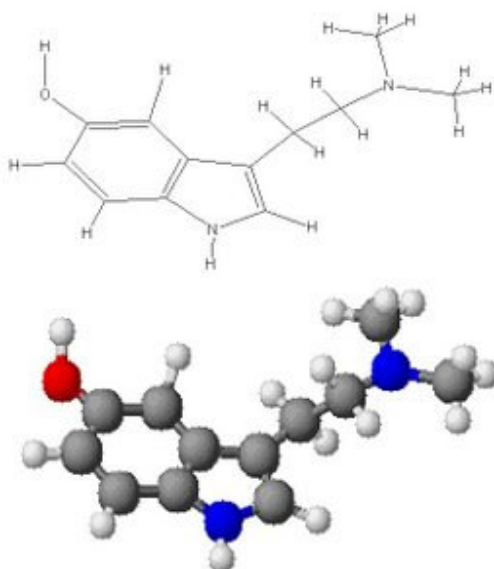


## Dietilamida do Ácido Lisérgico - LSD ( C<sub>20</sub>H<sub>25</sub>N<sub>3</sub>O )



A semelhança da *DMT* com a *psilocina* é tamanha que apenas a existência de uma hidroxila na *psilocina* se constitui a diferença.

Serotonina ( 5-Hidroxi N,N, Dimeltriptamina ) Melatonina ( N-Acetil- 5-Metoxi Triptamina )



A palavra "*ayahuasca*" é um termo quíchuá que pode ser traduzido aproximadamente como "cipó das almas". O chá da "*ayahuasca*" é rico em alcalóides do tipo *betacarbolina*. A *betacarbolina* mais importante existente no que agora é chamado de *Banisteriopsis caapi* é a *harmina*. O termo *Harmina*

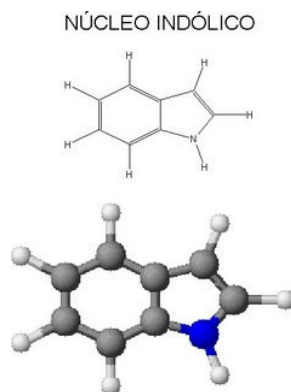
provém da planta conhecida por arruda síria (*peganum Harmala*), que é considerada a planta com mais concentração do alcalóide. Ela é originária da Ásia e supõe-se que fazia parte da famosa e bebida citada no antigo Rig-veda, há mais ou menos 10 mil anos atrás, denominada em sânscrito de *Soma*, usada em rituais espirituais de nossos mais remotos ancestrais.

A *harmina* é um *indól*, mas não é ostensivamente psicodélico a não ser quando tomada em quantidade que se aproximam do que é considerada uma dose tóxica. Entretanto, muito abaixo desse nível, a *harmina* é um eficaz inibidor da enzima *monoaminaoxidase (MAO)*, de curta ação. Assim, a *DMT* o alucinógeno também presente na *Psicotria viridis*, o arbusto que entra no preparo da *ayahuasca*, que normalmente seria inativo se tomado por via oral, fica altamente psicoativo quando tomado por via oral em combinação com a *harmina*. Os povos nativos da Amazônia exploraram brilhantemente esses fatos em sua busca de técnicas para obter acesso às dimensões mágicas cruciais para xamanismo. Ao combinar na "*ayahuasca*" plantas contendo *DMT* com plantas contendo inibidores de *MAO*, eles exploraram por longo tempo um mecanismo farmacológico, a inibição de *MAO*, que só foi descrita pela ciência ocidental na década de 1950. Em presença de *harmina* a *DMT* torna-se um composto altamente psicoativo que penetra na corrente sanguínea e termina atravessando a barreira de sangue e entrando no cérebro. Ali ela compete de modo bastante eficaz com a *serotonina* pelas áreas de ligação sináptica. Essa experiência de lenta liberação de *DMT* dura de quatro a seis horas e é a base para a visão mágica xamânica da realidade que caracteriza o *ayahuasquero* e seu círculo de iniciados.

Estes alucinógenos atuam no cérebro humano, portanto, através dos mecanismos acima citados, em substituição/estimulação aos dois mais importantes neuro-hormônios produzidos pela glândula pineal: a *Serotonina* (5-hidroxi-triptamina), o "**neuro-hormônio do dia**", composto regulador de fundamental importância no organismo humano, sendo uma substância hormonal vaso constritora, e mensageiro químico, que estimula ou inibe a atividade metabólica em outros tecidos ou órgão, e que reside em tecidos do sistema nervoso central, diretamente responsável pela capacidade de concentração objetiva, ou seja, direcionada ao mundo exterior, memorização e raciocínio lógico, e a *melatonina* (N-acetil-5-Metoxitriptamina), o "**neuro-hormônio da noite**", considerada atualmente a grande descoberta do século pelos maiores estudiosos da área médica de nossa época, devido aos benefícios que

traz ao organismo humano. Trata-se do hormônio que tem o papel de proteger o organismo e que é produzido normalmente até o início da idade adulta. Após este período, com a diminuição de sua produção, intensifica-se o processo de envelhecimento, acelerando-se suas conseqüências. A **melatonina** foi descrita como um hormônio em 1963, e por muito tempo, a sua aplicação clínica era desconhecida. Todavia, pesquisas recentes têm apontado que a **melatonina** exerce uma importante ação antioxidante, juntamente sobre o radical hidroxila, contra o qual a ciência ainda não tinha estabelecido um antídoto natural. A **melatonina** foi uma resposta de evolução dos organismos que se desenvolveram em uma atmosfera rica em oxigênio. Esta substância age como uma proteção contra os radicais livres, que atuam como um elemento desagregador das células, à semelhança de um processo de oxidação ou "ferrugem". Há um antagonismo entre a **melatonina** que age durante a noite, sendo secretada pela glândula pineal, sob o efeito da escuridão, e o **glutamato**, elemento que atua como ativador das transmissões nervosas durante o estado de vigília, durante o dia.

O papel da **serotonina** no funcionamento do sistema nervoso está sendo intensivamente estudado, pois se demonstrou que atividade tranqüilizante de um alcalóide denominado de **reserpina**, encontrado no arbusto conhecido por

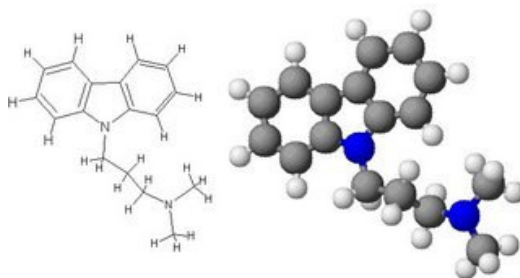


**Rauwolfia**, está relacionado à liberação de **serotonina** de algumas partes do cérebro, e que certas drogas alucinógenas, de estrutura **molecular indólica**, podem atuar nos mecanismos de algumas partes do cérebro, antagonizando as funções normais deste hormônio, em função de suas semelhanças estruturais químicas. No caso específico da comparação entre as estruturas moleculares da **psilocina** (4-hidroxi-n,n,-dimetil triptamina) e da **serotonina** (5-hidroxi-triptamina), a diferença entre estas é de apenas um **radical oxidrila** situado em posição 4 e 5, respectivamente. No caso da **DMT** (N,N-Dimetiltriptamina) e

da **serotonina**, a diferença entre ambas é apenas a ausência do *radical oxidrila* na **DMT**.

Nos neurônios da rafe a **serotonina** é sintetizada a partir do aminoácido **triptofano**, o qual, após ser captado ativamente é transformado por ação enzimática em 5-hidroxi-triptofano(5-HTP) e depois em **serotonina**, que ao se formar é estocada em vesículas existentes nas extremidades das fibras nervosas. Quando da chegada de impulso nervoso, ela é liberada na fenda sináptica, onde pode atuar em diversos subtipos de moléculas receptoras localizadas na membrana do neurônio seguinte. Após a transmissão de informação efetuada pela **serotonina**, ela precisa ser inativada. Isso ocorre por meio de sua retirada da fenda sináptica através da recaptação pelo terminal nervoso. Algumas drogas antidepressivas, como a **imipramina**, bloqueiam essa recaptação. A degradação da **serotonina** se dá principalmente pela enzima **monoaminaoxidase (MAO)**, e sendo esta o principal subproduto resultante do **ácido 5-hidróxi-indol-acético (5-HIAA)**, um conhecido fito-hormônio presente em inúmeros vegetais, produzido nos ápices caulinares e nas extremidades das raízes, envolvido na dormência apical, na iniciação de formação de raízes, no estímulo da divisão e alongamento celular e na produção de brotos em cultura de tecido.

Imipramina



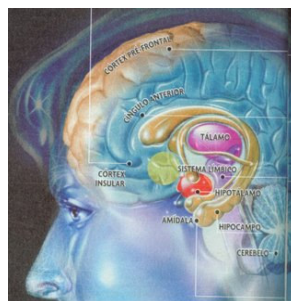
Nos casos dos distúrbios de ansiedade, as primeiras hipóteses sobre a fisiopatologia da depressão foram baseadas nos mecanismos de ação de drogas antidepressivas. Como essas drogas, seja por bloquearem a recaptação neuronal da **serotonina** e **noradrenalina**, (antidepressivos tricíclicos), seja por inibirem a enzima **monoaminaoxidase (MAO)**, que degrada esses neurotransmissores (inibidores da **MAO**), e parecem facilitar a passagem de mensagens através das sinapses, foi sugerido que a depressão decorre de uma deficiência das vias monoaminérgicas (**serotoninérgicas** e/ou **noradrenérgicas**). Assim, maiores quantidades desses dois mensageiros químicos ficam disponíveis

para irem em direção à célula nervosa vizinha e estimulá-la. Sem o auxílio dos tricíclicos, acredita-se que algumas mensagens não são adequadamente transmitidas, resultando em sintomas de depressão.



## SINAPSES

A oxidação é a via principal de catabolismo de aminas do tipo *serotonina*, por conseguinte, a administração de inibidores da *monoaminoxidase* acompanha-se de elevação do teor de aminas no cérebro. Levando-se em conta que o aumento de concentração de aminas tem efeito excitante sobre o sistema nervoso central, a depressão psíquica pode ser tratada pela administração de inibidores da *monoaminoxidase*, também conhecidos por energizantes psíquicos. Em virtude desses fatos, aventa-se a possibilidade de certos transtornos mentais possuírem uma base bioquímica. Atualmente, supõe-se que certos números de doenças mentais, como a esquizofrenia, podem depender fundamentalmente de anomalias no metabolismo da *serotonina*. Existem fortes indícios de que a esquizofrenia é resultante da ausência de *serotonina* no cérebro dos enfermos, uma vez que este é o hormônio responsável pela formação do ego, e que sua ausência obviamente, dará como resultado uma personalidade dividida - **esquizofrênica** - sem uma base de referência lógica.



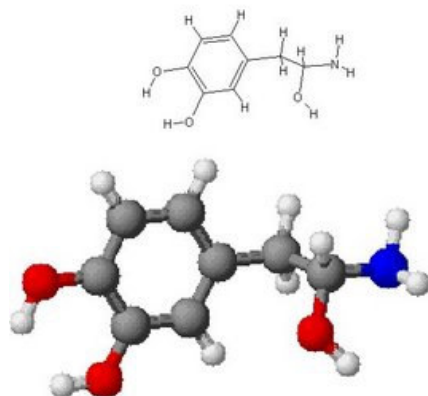
## SISTEMA LÍMBICO

Alguns cientistas estão agora procurando entender qual transmissão nervosa inadequada pode causar a variedade de sintomas emocionais e físicos observados em pessoas deprimidas. A melhor pista, por enquanto, provém da observação da região do cérebro onde o suprimento de **noradrenalina** e de **serotonina** é mais deficiente. Essa região está assentada numa área rudimentar do cérebro, chamada de *sistema límbico*, que coordena a informação vinda das partes pensantes do cérebro e daquelas partes que processam os impulsos sensoriais. Então é razoável imaginar que distúrbios de pensamento, emoções e impulsos vitais resultariam de falhas na transmissão de mensagens, dentro do *sistema límbico* ou do sistema límbico para outras partes do cérebro. A ação terapêutica das drogas antidepressivas tem lugar no *sistema límbico*, o principal centro cerebral das emoções. Este efeito terapêutico é consequência de um aumento funcional dos neurotransmissores na fenda sináptica (espaço entre um neurônio e outro), principalmente da **Norepinefrina** e/ou da **Serotonina** e/ou da **dopamina**, bem como alteração no número e sensibilidade dos neuroreceptores. O aumento de neurotransmissores na fenda sináptica pode se dar através do bloqueio da recaptação desses neurotransmissores no neurônio pré-sináptico (neurônio anterior) ou ainda, através da inibição da **Monoaminaoxidase (MAO)**, a enzima responsável pela inativação destes neurotransmissores. Será, portanto, os sistemas **noradrenérgico**, **serotoninérgico** e **dopaminérgico** do *sistema límbico* o local de ação das drogas antidepressivas empregadas na terapia dos transtornos da afetividade.

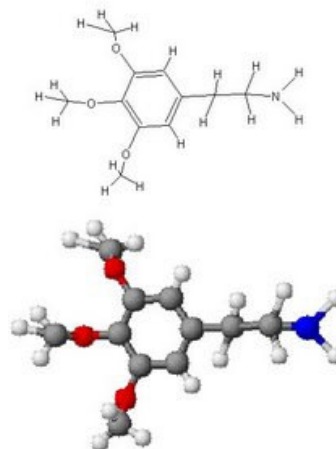
Descobrir com exatidão o papel que o *sistema límbico* desempenha na depressão pode ajudar os pesquisadores a criar antidepressivos melhores no futuro. Embora os tratamentos atuais apresentem um êxito considerável há alguns pontos a serem melhorados. Por exemplo, alguns antidepressivos atuais têm indesejáveis efeitos colaterais. As primeiras drogas tricíclicas causam, às vezes, sedação e confusão mental em pessoas idosas. Mais comumente, elas alteram o ritmo cardíaco, especialmente nas dosagens mais altas, necessárias no tratamento de pessoas com depressão mais séria.

Com relação a **mescalina** - alcalóide extraído da espécie de cacto **Lophophora williamsii** ou peyote, enquadrado no grupo químico dos aminos, que inclui a **anfetamina** e a **adrenalina**, difere estruturalmente das outras drogas alucinógenas, como o **LSD** e a **psilocibina**, e está relacionada ao hormônio

Noradrenalina (NA)



Mescalina



*adrenalina* e ao neuro-hormônio *noradrenalina*. Neste caso específico, interfere no cérebro humano de forma semelhante aos mecanismos da *adrenalina*, considerado o hormônio do medo, do susto, da raiva, da tensão, da luta e da fuga. De fato, em situações desfavoráveis ou de emergência, a *adrenalina* é lançada no sangue, deixando o organismo em estado de prontidão, aumentando sua capacidade de reagir. Entre outros efeitos, a *adrenalina* provoca: vasoconstrição periférica (palidez); aumento do ritmo respiratório e circulatório; vasodilatação dos músculos esqueléticos; glicogenólise no fígado; elevação da pressão arterial; retardamento da fadiga muscular e dilatação da pupila. Existe indícios de que a mescalina atuaria diminuindo os teores de glicose em áreas frontais do cérebro e ativaria mais glicose em áreas posteriores.

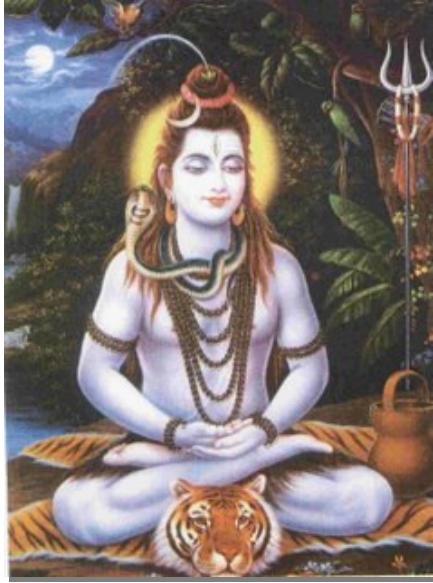
### 3. YOGA, MEDITAÇÃO E AS GLÂNDULAS ENDÓCRINAS

#### ORIGEM

Há 7.000 anos atrás nasceu, nas montanhas do Himalaia, um grande espiritualista que ficou conhecido como *Sada Shiva*. Nesta época os seres humanos eram quase animais, quer dizer, viviam dominados pelos instintos básicos - medo, fome, sexo e sono. Não havia estrutura social e, portanto, não havia um sentimento de coletividade, necessário ao progresso humano. Não havia conhecimentos sistematizados e o pouco existente não era

compartilhado, devido ao medo de ver seu próprio prestígio diminuído. *Shiva* forneceu um sistema para desenvolver todas as faculdades humanas; no aspecto social introduziu o casamento na sociedade, no campo cultural fortaleceu a dança, a música e a medicina, e no campo espiritual criou a ciência do "Tantra". A palavra "Tantra" é composta de dois radicais: "tan", que quer dizer "cruza, teia, denso, matéria ou tensão", e "tra" que significa "libertação ou expansão". "Tantra" então é a ciência que nos liberta dos grilhões da teia material. Em termos mais simples, isso significa um método que dá controle sobre os instintos e sobre a mente. "Tantra" é um processo completo, uma filosofia de vida.

De fato, *Shiva* deu tudo como uma ciência prática, racional e sem dogmas, para desenvolver o ser humano em todas as esferas da vida. No entanto, nessa época havia somente idiomas falados, tampouco havia um sistema educacional em particular. Como não havia uma língua escrita, ensinava-se tudo oralmente. Assim, com o passar dos anos os ensinamentos de *Shiva* foram distorcidos, por força dos instintos animais e egocêntricos, predominantes naquela época. Como resultado surgiram duas vertentes: "Vidya Tantra" e "Avidya Tantra"; o primeiro relaciona-se com o plano da "Consciência Cósmica", subjetiva e espiritual, e sua prática está relacionada ao método devocional ideativo, e o segundo com a "Energia Cósmica", objetiva e material, e enfatiza o método sensorial. Enquanto que no caminho de "Avidya Tantra", o "Tantra da Ilusão", vinculado a magia negra, ensina-se o uso de vinho, consumo de carne, status social, magia sexual (maithunia), etc., buscando assim a cristalização do ego, no caminho de "Vidya Tantra", o "Tantra do Conhecimento", vinculado à magia branca, recomenda-se alimentação lacto-vegetariana, jejuns, posturas de ásanas, kiirtans e bhajans (cantos com mantras), serviço social altruísta, meditação e a entrega do ego, como métodos para se alcançar a Auto-realização, o Supremo Desideratum. Atualmente, através das ciências, temos conhecimentos que estes "*estados alterados de consciêncid*", alcançados nestes êxtases místicos, decorrem de mudanças hormonais, ou seja, em função de substâncias endógenas, como a "*melatonina, serotonina, adrenalina, ocitocina, dopamina, etc.*", que são alteradas por diversas influências bioquímicas em nosso organismo, decorrentes das práticas de jejuns, meditação, exercícios respiratórios (pranayama), posturas de ásanas, alimentação lacto-vegetariana, ou ingestão de plantas de poder em rituais shamânicos.



SENHOR SADA SHIVA



SENHOR KRISNA

Posteriormente, há 5.000 anos atrás o **Senhor Krishna**, sistematizou a "*Jinana Yoga*", o Conhecimento verdadeiro, a "*Karma Yoga*", a Ação verdadeira e a "*Bhakti Yoga*", a devoção verdadeira. Somente no ano de 200 a.C. **Patanjali** reorganizou todos estes métodos e codificou o que se chama hoje de "*Rajah Yoga*", ou Yoga dos Oito Passos (1.**Yama**, 2.**Niyama** - 10 princípios morais, 3.**Asana** - postura cômoda, 4. **Pranayama** - controle da respiração, 5. **Pratyahara** - abstração dos sentidos, 6. **Dharana** - concentração, 7. **Dhyana** - meditação e 8. **Samadhi** - união do eu individual com o Eu Cósmico).

## A Natureza Humana Espiritual - Bhagavad Dharma

Quem somos? Por que estamos aqui? Qual a finalidade da existência humana? Tais questões podem surgir muitas vezes em nossas mentes e deixar-nos um pouco perplexos. Se você tem pensado nestas questões, talvez também tenha descoberto que é muito difícil achar as respostas. No entanto, as respostas existem - temos que mergulhar fundo..., profundamente em nós mesmos. De todos os seres vivos, o ser humano é o mais evoluído,

porque nele se encontra uma clara reflexão daquilo que os místicos chamam de consciência. Nenhum outro ser tem uma reflexão tão clara. Essa consciência é que permite ao ser humano distinguir entre o bem e o mal. Quando ele está numa situação difícil, é a consciência que o ajuda a resolver o problema. Ninguém necessita viver na miséria e sofrimento, especialmente o ser humano, pois a consciência pode ajudá-lo a descobrir uma solução. Uma vida sem tristeza e sofrimento é uma vida de felicidade, e é isso o que almeja o ser humano. Todos estão procurando a felicidade; de fato, "**A natureza humana é buscar a felicidade**". A felicidade deriva da obtenção daquilo que se deseja. Se não se obtém o que se deseja, não se pode ser feliz. Por isso, a principal atividade do ser humano é tentar obter aquilo que ele deseja, alcançando, assim, a felicidade.

Na sua busca de felicidade, o ser humano é primeiro atraído por objetos mundanos: riqueza, luxo, etc. Depois ele busca realizar sonhos e aspirações, como fama, poder e posição. No entanto, se ele tem somente mil reais, ele não fica feliz. Ele deseja mais. Lamentavelmente, todas essas coisas são finitas e limitadas, porém, no entanto, o desejo do ser humano por felicidade é infinito. Sua procura por felicidade não conhece limites. Os que desejam riqueza, não serão felizes até que obtenham riqueza ilimitada. Os que desejam fama, um cargo ou título não estarão satisfeitos até que obtenham essas coisas em grau ilimitado. Tudo isso pertence ao mundo físico. O mundo físico é finito, e não pode dar ao homem coisas infinitas. Portanto, mesmo a maior aquisição mundana nunca pode proporcionar a satisfação completa e final. Não se pode obter, dessa forma, a felicidade infinita. O que, então, pode proporcionar ao ser humano esta infinita felicidade? Somente aquilo que é por natureza infinito e eterno. Somente a Consciência Cósmica, Brahman, o Eu Verdadeiro, é Infinito e Eterno. Essa realização do Infinito se chama **Auto-realização**. **Auto-realização** significa "**Conhecer a Si mesmo**". O Infinito está escondido dentro de nós mesmos. Nós temos somente de olhar fundo para dentro de nós mesmos

para podermos encontrá-Lo. O processo de meditação permite realizar esta tarefa tão importante.

## **“ A busca da felicidade é a verdadeira natureza da vida humana”**

Na realidade, atrás desse impulso humano está oculto o desejo da obtenção de Deus, a Bem-aventurança Infinita. Esta verdadeira natureza de todos os seres humanos é chamada, em sânscrito, de “**Dharma**”. A palavra “**Dharma**”, que não tem uma tradução literal para o português, pode ser traduzida, aproximadamente, por diversas palavras similares, como: natureza, característica, propósito, propriedade e significado. A natureza do fogo é queimar e produzir calor. Portanto, esta é sua característica, seu propósito, sua natureza, seu “**Dharma**”. No caso dos animais, todos possuem uma natureza própria que são os instintos básicos, como: comer, dormir, medo e sexo. Estes instintos básicos são denominados de “**Svabhavik dharma**”, constituído dos fatores biológicos comuns ao ser humano e aos animais, com a diferença de que o ser humano pode dominá-los progressivamente. Similarmente, o “**Dharma**” ou natureza do ser humano é buscar a **Deus**, “**Brahma**”, **Alá**, **Jeová**, **Juramidam**, a **Consciência Suprema**, a **Bem-aventurança Infinita**. No aspecto físico nossos instintos básicos encontram-se numa incessante luta por eternidade, no plano psíquico nossa mente está sempre a correr atrás do conhecimento, e no nível espiritual todos os credos e religiões têm como desideratum o paraíso, a paz e a bem-aventurança completa. Portanto, somente quando alcançamos a realidade última, denominada de “**Satcittananda**” ou “**Eterna Consciência Bem-aventurada**”, a Auto-realização é possível.

A realização de “**Bhagavad Dharma**” é possível através de quatro pontos básicos. O primeiro é denominado “**Vistara**” ou Expansão mental. O conhecimento do Eu Verdadeiro, Uno e Universal, e a conseqüente concepção universalista de Fraternidade Cósmica, decorrente desta Auto-realização, é a forma correta de expansão mental, ao nível de 360 graus. A meditação é a grande aliada neste processo. O segundo ponto é denominado “**Rasa**” ou fluxo devocional. A ideação de que *Tudo é manifestação de Deus*, ou seja, a tentativa de ver a Consciência Cósmica em cada pessoa e todas as coisas, faz com que a mente humana individual comece a fluir de acordo com o ritmo da **Mente Cósmica**. As mais importantes práticas desse segundo ponto são os cantos devocionais e a ideação constante de que *Tudo é manifestação de*

**Deus.** O sentimento de serviço altruísta ou de caridade para com todo o universo, "**Seva**" ou serviço, é o terceiro ponto. Isto é, compartilhar com outros, nossos irmãos espirituais, a força do amor, desenvolvido como resultado das práticas espirituais. "**Istha**" ou meta é o quarto e último ponto. Sem a definição de uma meta não chegaremos a lugar algum. Devemos ter sempre claro em nossa mente o destino final de nossas vidas, a Auto-realização, a Bem-aventurança Divina, o "**Desideratum**" Supremo, de forma a não perdemos tempo com as efemeridades da vida mundana.

## Uma explicação sobre Deus e a matéria

No capítulo primeiro, parágrafo 1º, dos "**Ananda Sutras**" ou versos de Bem-aventurança, da filosofia da Ananda Marga, em sânscrito está escrito:

### "Shiva Shakti atmakan Brahma"

O qual significa: Deus, ("**Brahma**") é composto de Consciência Cósmica, ("**Shiva**")\*, princípio masculino e Energia Cósmica ("**Shakti**"), princípio feminino. A Consciência é o aspecto subjetivo e espiritual de Deus, e a Energia Cósmica é seu lado objetivo e material, denominados, respectivamente, de "**Nagual**", e "**Tonal**", na linguagem de Don Juan, índio xamã mexicano. No estado original do universo ("**Nirguna Brahma**") somente a Consciência Cósmica é predominante. No mundo manifesto ("**Saguna Brahma**"), a Energia Cósmica é predominante sobre a Consciência Cósmica.

*\* Shiva, neste caso, não se refere ao Senhor Shiva (Mestre espiritual que viveu há cerca de 7 mil anos), mas sim a um conceito filosófico da Consciência Suprema.*

Portanto, este universo é um fluir gradual da Consciência Pura para a matéria - um fluir gradual da Consciência Cósmica tornando-se densa. No início, existe só a Consciência Infinita - sem vibração, sem distorção. Gradualmente, sob a influência do Princípio Operativo, forma-se a matriz causal da criação, através de suas três forças: "**Sattva**", "**Rajah**" e "**Tamah**", denominadas de força sutil, mutativa e estática, respectivamente. A Consciência se torna mais densa, passando pela formação da Mente Cósmica, com surgimento do sentimento de "Eu existo", "Eu faço" e "Eu fiz", até se manifestar o mundo físico. Essencialmente, a Consciência toma a forma de onda ou vibração; o comprimento de onda fica cada vez mais curto. Desta forma, os objetos do universo são somente comprimento de ondas diferentes. Quanto mais curto o

comprimento de onda, mais densa é a manifestação. Portanto, a matéria é apenas a Consciência Cósmica em forma densa.



### O CICLO CÔSMICO

Toda matéria é uma combinação de cinco fatores fundamentais. São estes fatores: etéreo, aéreo, luminoso, líquido e sólido. Cada fator tem uma certa característica, qualidade ou "*Dharma*". Deste que tudo no universo é apenas vibração, cada fator é somente uma vibração particular ou onda. O éter é o mais sutil desses fatores. Até o presente momento não existe instrumentos capaz de medi-lo, e sua característica é transmitir o som. O fator aéreo é composto de gases, como o hélio, nitrogênio, etc., e a sua característica é transmitir o tato. Nós podemos senti-lo através de uma brisa fresca em um empoeirado e quente dia de verão, tocando nossa face e refrescando-nos o corpo físico. O terceiro fator é o luminoso, que tem a característica da forma. Isto significa que podemos vê-lo. As chamas de um fogo crepitante possuem formas que são visíveis para nós, apesar de efêmeras. O fator líquido possui o atributo do gosto, e o quinto fator, o sólido, tem o atributo do cheiro.

### A Mente Humana

É difícil descrever a mente humana. A mente é muito sutil, porque ela não possui vibração física. Como sabemos que ela não possui vibração física? Nós não podemos ouvir a mente. Tampouco podemos vê-la, sentir seu gosto ou cheirá-la. A mente está além de todos os cinco fatores materiais. Por ser sutil,

a mente tem a capacidade de realizar funções sutis, tais como pensar, perceber, etc. Todas estas funções não têm existência física. Porém, para que possa funcionar, a mente precisa de algo físico para relacionar-se com o mundo. Ela necessita usar o corpo físico com nervos, cérebro e os vários órgãos para que lhe seja possível realizar suas atividades. O corpo opera como intermediário entre a mente sutil e o mundo físico, que é menos sutil e uma forma mais densa da Consciência.

Examinemos mais detalhadamente como funciona a mente. A mente é composta de três partes principais. Estas três partes são conhecidas como: consciente, subconsciente e inconsciente, sendo denominadas, em sânscrito, de "*Cittatattva*", "*Ahamtattva*" e "*Mahatattva*", respectivamente, cada camada está relacionada a um centro energético, denominado de "*Cakra*".

### O Microcosmo e os Cakras

Para entender o funcionamento da mente é necessário examinar o processo de percepção. O que acontece quando vemos um objeto? Ver é uma ação que a mente executa com o auxílio dos olhos. Quando a mente vê um livro, por exemplo, o que realmente acontece é que a mente, com ajuda dos olhos, toma a forma daquilo que nós denominamos "livro". Esta forma em que a mente se converte é diferente da imagem que é formada na retina pela seguinte razão: a mente pode ver um livro e tornar-se como um livro mesmo quando os olhos estão fechados. Esta porção da mente que toma a forma de um livro chama-se



OS CAKRAS

"*Cittatattva*" ou mente consciente. Como a mente consciente torna-se como um livro? Nós já vimos que todos os objetos são compostos de cinco fatores fundamentais, e todos emitem uma vibração e cada vibração tem um comprimento de onda particular. No exemplo do livro, as vibrações emitidas são captadas pelo olho; porém, nós não vemos realmente com o olho. Este é unicamente órgão transmissor que transforma as vibrações do livro, em impulso elétrico que vai, desde o olho, através dos diferentes nervos, até as células do cérebro e, por meio desse impulso, a parte da mente que está ligada com as células cerebrais, toma a forma do livro, quer dizer, que começa a vibrar, a recriar a mesma vibração emitida pelo livro. Tudo no universo é vibração. Todas as percepções, sejam de forma, cor, cheiro, etc., são experimentadas internamente. Percebemos somente um reflexo do universo. Assim, como uma câmara cinematográfica toma as formas do mundo externo e depois as projeta, o que nós vemos não é a forma verdadeira, e sim uma projeção mental. A parte da mente que toma a forma do objeto que a impressiona, se chama mente consciente ou "*Citta*". A mente consciente tem uma característica: não pode existir sem objeto.

Quando a mente consciente toma a forma de um livro, esta forma será vista. Deve haver então, algo diferente da mente consciente que tem a função de ver, porque a mente consciente unicamente recria a vibração. A parte da mente que tem a função de ver é denominada mente subconsciente, "*Ahamtattva*" ou "eu posso fazer". Nesta parte da mente nós temos o sentimento de "eu vejo", a impressão de fazer algo e da ação. Porém, deve ainda haver uma parte da mente diferentes destas duas; respectivamente, a que toma a forma e a que realiza a ação de ver.

Esta terceira parte da mente é a parte que produz o sentimento de "eu" é denominada de mente inconsciente ou "*Mahatattva*". A mente inconsciente é assim, o "eu" de "eu vejo"; é a parte que nós dá conhecimento de nós mesmos. Sem essa parte, a existência não tem testemunha, e não poderíamos viver conscientemente. Nos animais, esta parte da mente não é desenvolvida. Portanto, eles não têm existência consciente. Então, a mente inconsciente é o que testemunha as mudanças da mente e do corpo. Na idade de 5 anos, o corpo e as idéias são totalmente diferentes do que serão aos 50 anos. Porém, existe algo invariável, algo que permanece dentro da personalidade. O "eu" que testemunha essas mudanças não muda. O "eu sou" - "*Mahatattva*" - o qual, por sua vez, se divide em outros três níveis mais profundos, a mente intuitiva ou "*Atmanas*", a mente do conhecimento verdadeiro ou "*Vijanamaya*" e a mente

dourada ou "*Hiranyamaya*". O conjunto de todos estes níveis mentais formam a alma individual ou "*Átman*".

No entanto, existe ainda um outro "Eu", o "Eu" que sabe que existe a mente: "Eu sei que eu sou". Esta parte testemunha a existência da mente e em consequência não é propriamente parte da mente. Seu nome é "*Paramátman*" ou Alma Suprema, a Consciência Cósmica, a Testemunha Universal de todas as mentes. Está além da mente e é a Causa de toda a existência, seja física, psíquica ou espiritual.

## A MEDITAÇÃO

A meditação é um processo de concentração mental, o qual propicia um movimento de introspecção, através de técnicas de auto-sugestão e mentalização de "*mantras*" ou sons sutis. O princípio básico da meditação é que "*a mente toma a forma de seu objeto*", ou seja, assim como pensamos, nos tornamos. Dessa forma, a mente caminha do consciente para o subconsciente, em seguida ao inconsciente e, finalmente, ao Ser Supremo. Trata-se portanto, de um processo centrípeto, ou seja de fora para dentro; conseqüentemente, contrário ao movimento da matéria, o qual é centrífugo, de dentro para fora, do sutil para o denso.



## A MEDITAÇÃO

Quando estamos no nível consciente a mente permanece recebendo as vibrações do mundo material, sendo, conseqüentemente, agitada por estas ondas densas. No nível subconsciente ela permanece ligada as impressões da memória e do ego. Dessa forma, quanto mais profunda for sua interiorização,

mais sutis são suas ondas, aproximando-se, finalmente, das ondas cósmicas do Ser Supremo.

A onda cerebral produzida na consciência normal, se chama onda "beta" e ocorre com uma freqüência entre 15-30 ciclos por segundo. Durante a meditação, devido ao processo de concentração, a onda "beta" diminui a sua velocidade até o estado mais relaxado das ondas "alfa", com uma freqüência aproximada de 7-8 ciclos por segundo. As ondas "alfas" ficam predominantes e duram por longos períodos durante a meditação profunda. O estado de "alfa" se caracteriza como "sereno e alerta", porque produz um relaxamento ativo e uma concentração interior elevada; isso quer dizer que o cérebro não está agitado nem tenso, e a mente está profundamente concentrada. A técnica de meditação tem um efeito benéfico e profundo sobre a mente. Pela sua prática regular, nós podemos experimentar um modo de vida mais saudável, mais tranqüilidade e um aperfeiçoamento contínuo.

Estudos psicológicos foram feitos, revelando efeitos benéficos e interessantes da meditação, como:

- 1. Aumento de energia, eficiência, tranqüilidade, memória, criatividade e concentração;

- 2. Redução de tensões nervosas;

- 3. Mudanças fisiológicas:

a) Na respiração: normalmente respiramos 16 vezes por minuto. Porém, durante a meditação, respiramos aproximadamente 6 vezes por minuto. A respiração lenta faz com que o metabolismo reduza o consumo de oxigênio em 20%. Por isso, na meditação se usa menos oxigênio e obtém-se um descanso mais profundo que durante o sono. Os pulmões operam no máximo e como resultado, se conserva energia.

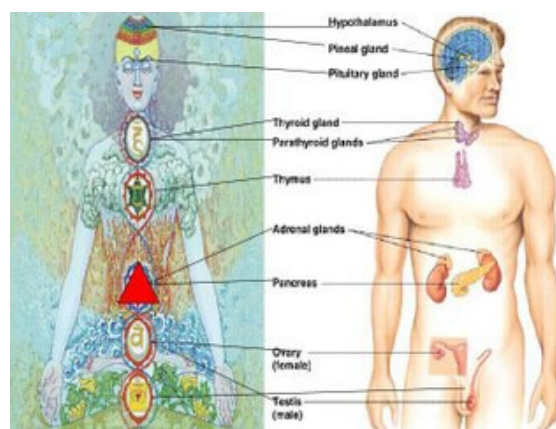
b) Na circulação sanguínea: a tranqüilidade que se obtém com a meditação, ajuda a corrigir a corrente sanguínea, baixando a pressão alta e fortalecendo o coração cansado.

c) Nos músculos e na pele: A pele se torna mais sutil, e sua resistência se duplica. Isto protege o corpo das bactérias e microorganismo, preservando a saúde do corpo.

d) No sistema endócrino: O fato de a meditação ser um processo de introspecção, com os olhos fechados e através de uso de sons sutis, denominados de "*mantras*", ocorre naturalmente uma diminuição do teor do importante hormônio *serotonina*, responsável pela tensão nervosa e estresse, e posterior aumento, na corrente sanguínea, do teor de outro hormônio, não menos importante, a *melatonina*, responsável pelo sono e interiorização, o quais são produzidos pela glândula pineal e regulados pela maior ou menor existência de luz solar no meio ambiente, respectivamente.

### As Ásanas e as glândulas Endócrinas

As "*ásanas*" são movimentos suaves em que o corpo permanece em um estado de profundo e ativo relaxamento, acompanhado de uma respiração completa, a qual abastece de oxigênio a corrente sanguínea



### AS GLÂNDULAS ENDÓCRINAS

Durante esta prática não se gasta energia, pelo contrário, se acumula. As ásanas são uma parte integral do caminho espiritual, fundamento para a meditação, e não um mero exercício físico. As ásanas beneficiam todos os sistemas do corpo. As posições de torção e flexão, mantidas durante períodos específicos de tempo, pressionam as glândulas endócrinas, fazendo-as funcionar de maneira mais equilibrada. O resultado é uma melhoria das funções orgânicas, incluindo crescimento, digestão, processos de respiração e eliminação. Já que as secreções hormonais afetam as emoções, um equilíbrio destas secreções gradualmente nos brinda um estado emocional equilibrado. Assim, as ásanas praticadas junto com a meditação, liberam a mente de perturbações e obtém-se harmonia mental.



## AS ASANAS

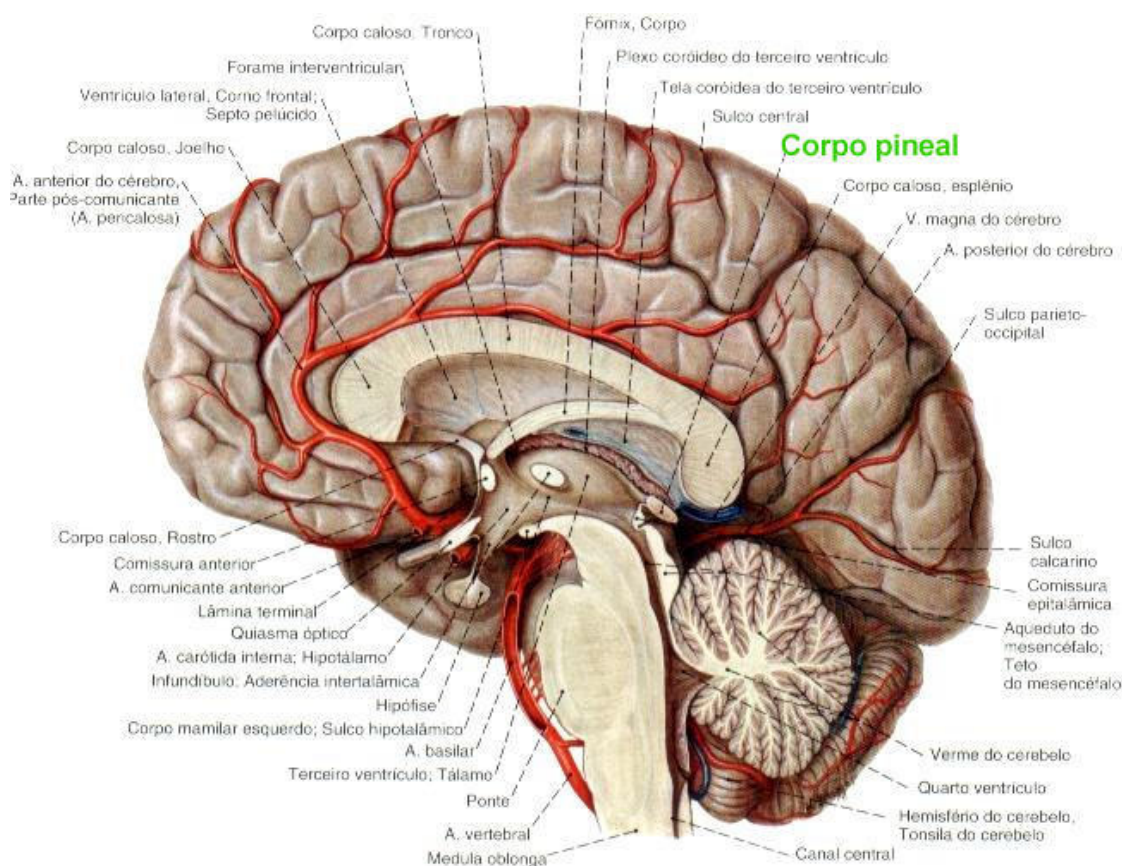
Outros benefícios das ásanas são: relaxam e tonificam os músculos e o sistema nervoso, estimulam a circulação sanguínea, flexibilizam os ligamentos, melhoram a digestão e massageiam os órgãos internos, e por final, equilibram os "*cakras*" ou centros de energia, situados próximos as glândulas endócrinas e que regulam os "*vritis*" ou propensões inatas, como: vaidade, orgulho, medo, inveja, altruísmo, etc.

Para uma vida bem equilibrada e integrada, uma pessoa deveria desenvolver-se nos três aspectos: físico, mental e espiritual. A meditação acalma e controla a mente, e eleva o espírito; as ásanas e dieta lacto-vegetariana apropriada purificam e refinam o corpo para que seu desenvolvimento não fique atrás da expansão mental. Através da disciplina das ásanas, o praticante gradualmente aprende a manter sua mente e seu corpo serenos em todas as situações. Um corpo sadio, que funciona perfeitamente, e uma mente livre de perturbações emocionais é a meta das "*ásanas*" e da meditação, ou seja, a preservação do veículo para a grande e última aventura; a "*Viagem Interior*", dentro do mais profundo de si mesmo.

## 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tanto a *harmalina* e a *DMT* são substâncias *formadas endogenamente*, isto é, são produzidas pelo nosso próprio corpo, o que as diferencia das demais substâncias psicodislépticas, que são, em sua maioria, de origem exógena, como o *LSD*, por exemplo, o qual, embora possua um mesmo núcleo indólico, a "*chave*", do **antagonismo metabólico**, possui um longo radical, de cadeia

complexa, também conhecido como o "rabo do dragão", o qual causa dificuldades ao nosso organismo em seu processo de degradação e expulsão dos seus subprodutos resultantes. Isso acrescenta um substancial fato em qualquer definição de enquadramento desta substâncias como tóxicas ou entorpecentes, com exceção do **LSD**, já que estas são partes integrantes de nossa intimidade bioquímica, demonstrando que, neste caso, toxicidade - especialmente se analisadas isoladamente - é questão apenas de dose. Em certa ocasião, quando um determinado discípulo de **Shrii Shrii Ánandamurti** indagou-lhe a respeito das experiências resultantes do uso do **LSD**, em comparação ao Samadhi ou êxtase místico, obtido com a prática da **Rajah Yoga**, este respondeu que a diferença entre ambas as experiências se resumem no fato de que o Samadhi não faz mal ao fígado. Possivelmente, há aqui uma referência ao "rabo do dragão", como algo nocivo ao fígado, em função da longa cadeia do radical molecular pertencente ao **LSD**, resultando dificuldades ao metabolismo humano, em seus processos de catabolismo e anabolismo, classificando-a como tóxica.

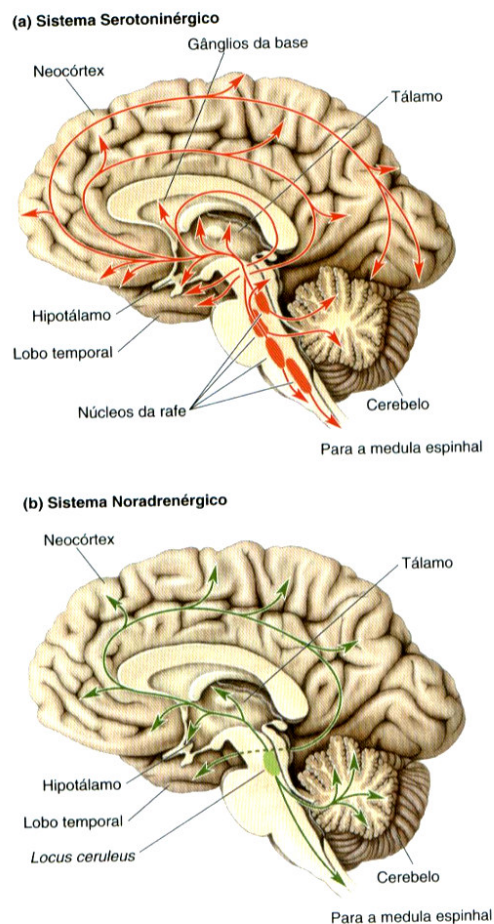


Com relação a classificação das substâncias presentes na "*Ayahuasca*", atualmente definidas como alucinógenas, busca-se formas de (re)classificá-las em um novo grupo denominado de "enteógenos" - isto é, aquele que produz um movimento em direção ao Divino. De fato, isto ocorre em razão do fenômeno denominado de *antagonismo metabólico*, que ocorre através da substituição da *serotonina* pelo *DMT*, em função de suas semelhanças químicas estruturais, pois a *serotonina*, produzida devido ao estímulo da luz do sol, pela glândula pineal, é o nosso neuro-hormônio responsável pelas atividades exteriorizadas de atenção, memória e raciocínio, que definem a personalidade individualizada de cada ser consciente, ou seja, o ego cristalizado com a formação da mente consciente e subconsciente. Quando este neuro-hormônio sai de cena, devido a ação de seus análogos, a mente humana entra num processo de introspecção compulsória, provocada pela ação dos enteógenos, como o *DMT* ou a *psilocibina*, entre outros, de forma semelhante a ação de outro neuro-hormônio denominado de *melatonina*, também produzida pela glândula pineal, e que é responsável pelo sono, ou seja, pelas ações introspectivas da mente humana. Este movimento introspectivo, dependendo da formação cultural e espiritual de cada um, bem como das condições ambientais em que ocorre a experiência, pode ser mais ou menos potencializado e variar sua intensidade, chegando em alguns casos às camadas mais profundas da mente humana, como a mente inconsciente ou o "inconsciente coletivo", citado por Jung, que transcende ao tempo, espaço e pessoa, ou mesmo, em casos mais raros, à Mente Cósmica, a mente de Deus - "*Satcittananda*", a Eterna Consciência Bem-aventurada.

Por outro lado, na esfera da psicologia humana, me atrevo a dizer, com lúcida certeza, que os enteógenos podem e devem ser uma excelente ferramenta futura para diversas terapias de ordem existencial, decorrentes de distúrbios paranóicos, de certos tipos de esquizofrenia, de psicose maníaco-depressiva, etc., através de métodos como a regressão de vidas passadas, psicanálise ou qualquer outro processo de reestruturação do "self", em sua sadia relação com o Cosmos, a natureza e meio ambiente e a sociedade humana, em razão exatamente da capacidade do "sonhar acordado" e da intensa expansão de consciência produzida pela interiorização compulsória, que a experiência enteógena claramente possibilita, preferencialmente em mãos habilitadas de profissionais da área médica psiquiátrico-psicanalítica que tenham forte sensibilidade espiritual.

Como vimos, a chave para criar antidepressivos que não causem efeitos colaterais adversos repousa no fato de que essas drogas provocam efeitos

desejáveis e indesejáveis de formas diferentes. Imagina-se que os benefícios dessas drogas advenham do aumento da transmissão da *norepinefrina* e da *serotonina*. Mas a sedação, a confusão mental e o perigoso impacto sobre o coração resultam da interferência em outros sistemas transmissores. É possível existir drogas naturais que atuem somente na reabsorção de *norepinefrina* e de *serotonina*? É o que, atualmente, os químicos e alquimistas do terceiro milênio devem buscar descobrir, bem como é o que sugere as semelhanças estruturais moleculares dos *alucinógenos de núcleo indólico*. Portanto, a descoberta de tal substância seria um grande passo no aperfeiçoamento das drogas antidepressivas do futuro, e a "*Ayahuasca*" parece apontar nessa direção.



Considerando que para vivermos fisicamente necessitamos a ingestão de vitaminas, sais minerais, carboidratos, proteínas e gorduras, o que nos impede a supor que no plano psíquico não necessitaríamos de determinadas substâncias,

como os alcalóides psicoativos de núcleo indólico por exemplo, para que o cérebro venha a utilizar parte de seu grande potencial psíquico latente, desde que na dose adequada.

Em experiências pessoais, constatou-se que, após uma sessão xamânica com *psilocibina* ou "*ayahuasca*", mesmo que anteriormente houvesse tido distúrbios fisiológicos ou conflitos psíquicos durante a experiência, sempre houve um aumento bastante acentuado da capacidade de atenção objetiva e de raciocínio lógico ao final de todo o processo, terminando com um estado de espírito "**sereno e alerta**". As exceções ficavam por conta dos raros casos de processos não adequadamente conduzidos. O que nos leva a concluir que, em função do antagonismo metabólico, estas experiências xamânicas devam provocar uma resposta de aumento dos hormônios da pineal, no caso *serotonina*, e *melatonina*; devido a invasão de seus **espaços sinápticos** pela *DMT* ou *psilocibina*, e que após a ausência destas, em decorrência de suas naturais degradações metabólicas, ocorra a possibilidade de ganho de um possível maior equilíbrio hormonal no cérebro humano nos teores de *serotonina*, e *melatonina*, como uma reação natural de nosso organismo, na busca do domínio dos **espaços sinápticos**, anteriormente perdidos pela invasão das substâncias enteógenas.

Por outro lado, no Gênese bíblico, há referências sobre o nascimento da humanidade a partir de Adão e Eva, e a posterior expulsão destes do paraíso, devido a desobediência ao Supremo Deus, quando da ingestão do "**Fruto Proibido**", oriundo da "**Árvore do Conhecimento do Bem e do Mal**", situada no centro do Jardim do Éden. Isto nos sugere que o homem primitivo, evoluído dos primatas, ao vivenciar experiências com enteógenos, como os cogumelos mágicos alucinógenos, entre outros, lentamente desenvolveu, a partir da mente consciente e instintiva, um maior aprofundamento da mente subconsciente, racional, individualista e dualista, através do aumento do teor de *serotonina*, em função das reações acima comentadas, já que a *serotonina* é uma substância encontrada em proporções expressivas somente nos seres humanos, e que, portanto, o cérebro humano desenvolveu uma reação antagônica as invasões dos **espaços sinápticos** dos seus neurônios por **alcalóides de núcleo indólicos**, produzindo maior teor de *serotonina*, perdendo assim o paraíso animal, da mente consciente instintiva, e, conseqüentemente, caindo no inferno da dualidade e racionalismo. Essa individualidade conquistada, inicialmente mesquinha e egoística, foi a responsável pelo desenvolvimentos das "civilizações", das ciências e suas tecnologias



PARAÍSO ANIMAL + FRUTO PROIBIDO + SURGIMENTO DO EGO = EXPULSÃO DO PARAÍSO

Neste alvorecer de uma **Nova Era**, uma outra possibilidade ganha força, a do desenvolvimento da **mente supraconsciente, intuitiva e universal**, quando o eu individual, renuncia a sua luta incessante para conquista do domínio supremo, da posição de Senhor, e passa a condição de servo, no serviço ao Plano Cósmico de Deus, até alcançar, finalmente, a Auto-realização do Eu Cósmico, a "**Yoga**" - **União** - a fusão da individualidade com a **Consciência Cósmica**. Aqui não há espaços para a renúncia da intelectualidade, apenas a percepção de seus estreitos limites, porém fundamentais para a materialização do Plano Cósmico, como instrumento e ferramenta do Supremo na eficaz manipulação da matéria, fundamentalmente na construção do caminho aos nossos irmãos vindouros, no trilhar da "**sádhana**", esforço espiritual - prática essencial para as realizações mais profundas do Eu Cósmico.

Consideramos também que as práticas milenares de meditação e as asanas da "**Yoga**", são um processo extremamente elaborado, datando sua origem há mais ou menos 7 mil anos atrás, que surgiu como forma de se alcançar maior auto-controle e auto-suficiência nas práticas espirituais, já que no sistema shamânico há um dependência externa de substâncias naturais, enquanto que na "**Yoga**" estas mesmas substâncias são estimuladas endogenamente. Logo a "**Yoga**" se constitui, por si só, em uma importante via de acesso aos "**Estados Alterados de Consciência**", de forma lenta e gradual, porém permanente, e pode igualmente ser utilizada como coadjuvante nas curas psicoterápicas ou mesmo como forte aliada em toda e qualquer prática mística de busca da **Auto-realização**, em razão de seus diversos benefícios, como: maior equilíbrio dos diversos **neuro-hormônios**, os quais condicionam nossa saúde física e mental; uma mente humana melhor controlada e potencializada, com mais capacidade de memória, raciocínio e intuição; um comportamento mais ético, devido sua

filosofia neo-humanista - universalismo -, bem como devido aos sentimentos de fraternidade, resultantes de uma prática sistemática e sincera no serviço à humanidade. A "**Yoga**", por sua abordagem racional em proporcionar um "**Acercamento subjetivo através de um Ajustamento objetivo**", é capaz de favorecer para a Comunhão Ecumênica de todos os credos e religiões, e portanto, é profundamente capaz de contribuir para o parto final da "**Mãe Terra**"; no nascimento de uma **Civilização Humana Espiritualista, Universalista, Racionalista e Intuitiva**, finalmente livre dos estreitos limites das superstições e dogmas. Dessa forma, a irracionalidade dogmática de querer parar os processos de transmutação e evolução da humanidade no seu caminho até seu "**Desideratum**" Supremo - **Deus**, será finalmente superada e banida do seio da Humanidade.

\***Ronaldo da Rocha Braga**, nasceu em 02/05/54, às 02:00 horas, em Rio Branco, AC. Em 1973, iniciou sua caminhada espiritual através da leitura do livro "Da Solidão à Plenitude Humana", do filósofo espiritualista e anarquista J. Krishnamurti, nascido em 1895, na Índia. Em 1973 viajou do Acre para Viamão-RS, após ameaças aos seus pais de abandonar os estudos regulares e peregrinar em busca de um "Sentido Maior" para a vida, com objetivo de fazer um curso de Técnico Agrícola, em sistema de internato (oferta do estado do RS ao estado do AC, em comemoração ao nascimento de Plácido de Castro, gaúcho líder da Revolução Acreana). Na escola agrícola teve, pela primeira vez, experiências com cogumelos alucinógenos (*Psilocybe cubensis*), durante dois anos, seguindo instruções obtidas a partir de uma reportagem da extinta revista Realidade, sobre uma shamam mexicana, conhecida por Maria Sabina. Ocasão em que teve uma vivência de transcendência do tempo, espaço e pessoa e um vislumbre do que seria a Consciência Cósmica. Como se diria em física quântica: "entrou na toca do coelho"



Maria Sabina

Experiência esta que lhe levou a iniciar, compulsoriamente, estudos e pesquisas sistemáticas sobre as substâncias alucinógenas, as quais continua até o presente momento. Em 1975, em Porto Alegre, foi iniciado na Ideologia da Ánanda Márga Prácaraka Samgha - Organização de Divulgação do Caminho da Bem-aventurança, fundada na Índia, em 1955, por **Shrii Shrii Ánandamúrtil**, com objetivos de promover a Autor-realização e o Serviço à Humanidade, na qual recebeu as seis lições de Sahaja Yoga, durante seis anos de práticas de meditação, pranayamas, ásanas, jejuns, e serviço social. Recebeu igualmente instruções teóricas e práticas sobre Tantra Sadhana, Jinana, Karma, Bhakti, Rajah Yoga, filosofia Neo-humanista e sócio-econômica, esta última, conhecida por PROUT, Teoria da Utilização Progressiva. Permaneceu como trabalhador voluntário nesta instituição de 1976 a 1978 e de 1980 a 1982. Em 1981 casou-se, com Sandra O. Brys (Soma Devii), tendo três filhos, Jayadeva, Rakesh e Shanti e, em 1995, divorciou-se. Em 1983, conheceu o Mestre do Santo Daime Sebastião Mota, na Colônia Cinco Mil, no Acre, ocasião em que teve diversas experiências com o chá Santo Daime. A madastra de sua mãe, Dona Palmira, foi discípula de Mestre Irineu, no Alto Santo, até seus últimos dias de uma longa vida. Entre 1983 e 1987 teve experiência com os diversos cultos daimista e de Aoasca do Acre, como os de: Antônio Geraldo e Manoel Araújo, na Vila Ivonete, no Alto Santo e na União do Vegetal, bem como experiência independente e pessoal, a nível doméstico. Em 1987 concluiu o curso de Engenharia Agrônômica na Universidade Federal do Acre.



Meditação no Rio Amazonas-PA

Em 1989, abandonou emprego na Fundação de Tecnologia do Estado do Acre, em razão do convite para participar da construção da Unidade Mestra Ananda Kiirtana, em Belmiro Braga/MG, ocasião em que viajou à

Índia para conhecer o pensador espiritualista **Shrii Shrii Ánandamúrti** (desencarnado em 21 de outubro de 1990), com o qual teve experiências místicas transcendentais, e nesta oportunidade conheceu a cidade de Ananda Nagar (na ocasião um deserto sendo transformado em Óasis), em Bengala ocidental. Em 1993 trabalhou no Centro de Trabalhadores da Amazônia - CTA e em 1995, na Cooperativa Agro-extrativista de Xapuri, período em que visitou a Comunidade Céu da Mapiá, em Boca do Acre/AM, onde deixou livros sobre os códigos de conduta da Yoga, "Yama e Niyama" e sobre a Teoria da Utilização Progressiva - PROUT, ambos de autoria de **Shrii Shrii Ánandamúrti**.



Feitio no Céu do Mapiá-AM

Entre 1996 e 1997 iniciou um projeto de horta orgânica e apicultura na Fazenda Ananda Kiirtana, em Belmiro Braga. Em 1998 ingressou na EMATER MG, onde permanece atualmente, trabalhando como extensionista agropecuário. Em 1999 casou-se novamente, com Adenice Tousi, com a qual gerou Raphael Krisna.

#### BIBLIOGRAFRIA CONSULTADA

- Castaneda, Carlos. O Fogo Interior. Ed. Record, 2ª ed., Rio de Janeiro/RJ, 1984.
- Publicações Ananda Marga. Introdução à Ananda Marga. Petrópolis, RJ, 1989.
- Polari, Alex. O Guia da Floresta. Rio de Janeiro. Ed. Record, 1992.
- Lampião, Edinilton. Plantas que Curam - II. Ed. Três. Rio de Janeiro/RJ. 1982.
- Huxley, Adous Leonard. As Portas da Percepção e Céu e Inferno. Ed. Globo. 9ª ed. Porto Alegre. 1979.
- Graeff, Frederico G. Drogas Psicotrópicas e Seu Modo de Ação. Ed. Univ. de São Paulo. CNPq. 1984.
- Check, Willian A. Tudo sobre Drogas - O Futuro. Ed. Nova Cultural. Ltda. São Paulo. 1989.

- Scott E. Lucas. **Tudo sobre Drogas - Anfetaminas**. Ed. Nova Cultural. Ltda. São Paulo. 1988.
- Richardson, P.Mick. **Tudo sobre Drogas - Flores Alucinógenas**. Ed. Nova Cultural. Ltda. São Paulo. 1988.
- Anandamurti, Shrii Shrii. **Filosofia Elementar da Ananda Marga**. Ed. Pallotti, Porto Alegre/RS.2002. [www.anandamarga.org.br](http://www.anandamarga.org.br)
- McKenna, Terence. **Alucinações Reais**. Ed. Record, Rio de Janeiro/RJ, 1993.
- Centro Espírita Beneficente União do Vegetal. **União do Vegetal - Oasca**. Brasília. 1989.
- Arraia, Eduardo. **O Assunto é... Drogas**. Ed. Três. Rio de Janeiro/RJ.
- Sarkar, Prabhat Ranjan. **Democracia Econômica - Teoria da Utilização Progressiva**. Publicações Ananda Marga, São Paulo, 1996.
- Gelson. **Foco no Tema Substâncias Psicoativas**. [ayahuasca@grupos.com.br](mailto:ayahuasca@grupos.com.br)
- Cunha, Maria Geo. **O Império do Beija-flor**. Monografia, FUNARTE, Rio Branco/AC, 1986.
- Edição Comemorativa 100 anos do Mestre Irineu. **Revista do Centenário**. Ed. Beija-flor. Rio de Janeiro, 1992.
- Sarkar, Prabhat Ranjan. **Yoga Psychology**. Ananda Marga Publications. Tiljala, Calcutta, 1990.
- Pacce, Lilian. **Drogas - Nem Todas São Iguais**.

Contatos: Ronaldo da Rocha Braga - Ramesh

e-mail: [bb210521@yahoo.com.br](mailto:bb210521@yahoo.com.br) ou [ronaldorochab@hotmail.com](mailto:ronaldorochab@hotmail.com) -  
[www.youtube.com/ramesh1954](http://www.youtube.com/ramesh1954) - <http://ramesh1954.blogspot.com/>

**LUZ, PAZ E HARMONIA - AUTO-CONHECIMENTO, SERVIÇO ALTRUÍSTA E DEVOÇÃO**