



Programa de Pós-Graduação
Especialização em Bases da Medicina Integrativa
Trabalho de conclusão de Curso

**Ayahuasca e a influência sobre
a Ansiedade dos usuários**

Autor: Roberto Hucke
Orientadora: Cristiane Benvenuto Andrade
Co-orientação: Denise Tiemi Nogueira

Descritores: Ayahuasca e ansiedade e anxiety

São Paulo - SP
2015

ÍNDICE

RESUMO	Pág. - 3
DO FILME MATRIX - 1999	Pág. - 4
LEMBREI!!!	Pág. - 5
DO FILME - The Psychedelic Experience	Pág. - 7
AGRADECIMENTOS	Pág. - 9
1 INTRODUÇÃO	Pág. - 10
2 METODOLOGIA	Pág. - 14
3 DISCUSSÃO	Pág. - 15
4 CONCLUSÃO	Pág. - 20
5 REFERÊNCIAS	Pág. - 24
6 ANEXOS	Pág. - 27

RESUMO

Ayahuasca e a influência sobre a Ansiedade dos usuários

A Ayahuasca é uma bebida alucinógena de efeitos psicoativos, obtida a partir da infusão do caule desfiado do cipó *Banisteriopsis Caapi*, com as folhas de outras plantas, como *Psychotria Viridis*. Ela é rica em dimetiltryptamina e beta-carbolinas, que possuem ação sobre o sistema serotoninérgico, mesmo sistema de neurotransmissão envolvido em diversas psicopatologias. Ela atua sobre diversos substratos neurais envolvidos com o ato de despertar, percepção sensorial, emoção e importantes funções cognitivas, tais como memória, autoconsciência, percepção do tempo, fala, semiotização, imagens mentais, entre outras.

Está crescendo nos centros urbanos da América do Sul e do Norte e da Europa, nas últimas décadas. Apesar desta difusão, pouco se conhece sobre os seus efeitos sobre a estados emocionais.

O presente estudo investigou os efeitos desta bebida sobre a ansiedade do usuários que consomem a Ayahuasca.

Foram estudados trabalhos distintos quanto às cosmo visões e que utilizam a Ayahuasca dentro de seus sistemas de crenças para a obtenção de estados alterados de consciência com intuídos sagrados. Não foram observadas ocorrências relevantes ou patológicas de quadros de estresse, ansiedade, desesperança e depressão na população estudada e nem foram observados efeitos deletérios na percepção visual e mecanismos atencionais.

Foram observados alguns resultados que apontam a existência de agentes estressores na amostra do Santo Daime, entretanto, sem efeitos negativos evidentes para os usuários. Em conclusão, os resultados corroboram o que tem sido divulgado na literatura e sugerem que o uso ritual da Ayahuasca não promove efeitos negativos ou deteriorantes sobre seus frequentadores, apresentando impactos positivos sobre a saúde mental. Estudos futuros visando à investigação controlada para o tratamento de psicopatologias e dependências de drogas com o uso da Ayahuasca devem ser realizadas, com particular importância aos contextos de uso, bem como, devem ser aprofundadas as investigações sobre os efeitos da bebida nos mecanismos que promovem a autoconsciência.

DO FILME MATRIX - 1999

"Morfeu oferece para Neo, a oportunidade de descobrir a "verdade"

ou, continuar na ignorância".

Qual VOCÊ escolheria???

LEMBREI!!!

Está é a palavra que trouxe comigo após a minha primeira experiência.

*Lembrei, quem eu sou, o que sou, porque vim, para onde vou,
o que é e o que não é e, o porque, de TUDO.*

Nem que eu escrevesse mil páginas sobre isto, em nenhuma dessas páginas conseguiria explicar o que significa tal sentimento, tal emoção, o aprendizado, a paixão pela vida e, muito mais. Não existem palavras e nem caneta que esclareça isso.

Somente a experiência pode esclarecer.

Ao redor do fogo, com a Ayahuasca, a vibração de cantos e aromas nativos. A disponibilidade para a cura mais simples, o reconhecimento que nossa verdadeira natureza está além do corpo e da mente e que esta, nunca adoece... É imortal e infinita!!!

Roberto Hucke

Ayahuasca, medicina, embriégame bien!

Ayúdame abriendo tus hermosos mundos para mí!

También tu has sido creada por Dios, el creador de los seres humanos.

Ábreme todos tus mundos medicinales. Quiero curar los cuerpos enfermos: quiero curar a este niño enfermo y a esta mujer enferma, haciéndolo todo bien.

Canção da Ayahuasca dos Shipibos⁽¹⁾.

Ao fecundo mistério que se manifesta através da Ayahuasca, o mais sublime presente já recebido nesta vida. Que esta maravilhosa luz divina possa continuar abençoando a vida de todos que dela necessitarem. Minha eterna gratidão por todas as bênçãos recebidas sob sua poderosa e transformadora egrégora⁽²⁾.

“Todos estamos em fase terminal”, acrescentou. “Todos enfrentamos a morte.

Isso vai ser valioso demais para ficar restrito aos doentes.”

Palavras de Roland Griffiths

*“A iluminação é só um começo, um passo da jornada.
Se você se agarrar a ela como se fosse uma nova identidade, terá dificuldades.
Você precisa voltar à confusão da vida, se entregar a ela ainda por muitos anos.
Só assim pode completar o que aprendeu.
Só assim vai aprender a perfeita confiança.”*

Texto Koan

A experiência com a Ayahuasca é acompanhada pela emergência de visões vívidas, estados similares ao sonho, carregadas de significado pessoal e representam o acesso ao universo sobrenatural. Normalmente promovem estados de bem-estar e, são utilizadas como coadjuvantes para o equilíbrio, donde podem acontecer fenômenos de purga e limpeza espiritual. Essa característica de promover a purga é geralmente acompanhada de vômitos, visões terríficas, mal-estar generalizado, diarreia, temores, convulsões (raros), aumento de pulsação, etc., tendendo com o passar da experiência a silenciarem-se e dar vazão para visões belas e magníficas, enredos, formas, histórias e sensações diversas, sinestésicas, que possuem elevado simbolismo e é capaz de promover transformações pessoais e cura⁽³⁾.

Muitos dos grandes sistemas espirituais são produtos de milênios de profundas explorações sobre a consciência e a psique humana, o que de muitas formas se assemelha à pesquisa científica. Estes sistemas oferecem instruções detalhadas dos métodos de induzir experiências espirituais sobre as quais baseiam suas convicções filosóficas. [...] Estes são exatamente os estágios necessários para se alcançar um conhecimento sólido e confiável em qualquer área de empreendimento científico. É muito estimulante o fato de essas conclusões, embora frontalmente conflitantes com nossa sociedade tecnológica moderna, serem totalmente concordantes com a realidade encontrada em todas as tradições espirituais universais, as quais o escritor e filósofo anglo-americano Aldous Huxley chamou, em 1945, de "Filosofia Perene". A Psiquiatria Ocidental descartou as tradições místicas como "irracionais e não científicas", porém elas são o produto de milênios de profundas explorações sobre a Consciência⁽⁴⁾.

DO FILME - The Psychedelic Experience

"O que é a experiência psicodélica? Aldous Huxley⁽⁵⁾ acreditava em uma necessidade fundamental do espírito humano. Um desejo de desligar um filtro tendencioso da sobrevivência, a percepção. Somente por um momento...

e, ter um vislumbre de realidade, além das grades da nossa prisão cognitiva.

A experiência psicodélica não requer drogas. A história religiosa e tradições espirituais são construídos sobre esses momentos sublimes. Messias ouviu a voz de Deus, depois de um jejum de 40 dias. Homens santos, isolam-se em cavernas, para de repente, ressurgem com a verdade visionário.

Mas, entrar em 40 dias de jejum para chegar a este estado elevado é como queimar sua casa inteira para assar um pão. Uma hora em um tanque de isolamento de água salgada aquietou o barulho das sensações, até que a consciência torna-se o espelho que revela você, para você mesmo. Uma única sessão de respiração holotrófica, restringe a nossa vibração mental tempo suficiente para mergulhar você no "estado-zero da inspiração visionária".

Existem também, os motores da terra ... As plantas medicinais no núcleo de muitos sacramentos religiosos, que de acordo com Graham Hancock⁽⁶⁾, eram parte integrante na inspiração da arte ancestral revelada em cavernas por toda a Europa.

Essas plantas são tecnologias.

Em um estudo controlado por placebo, recente realizado pela Universidade Johns Hopkins⁽⁷⁾, 18 adultos saudáveis receberam psilocibina, o ingrediente ativo dos cogumelos 'mágicos'. Quatorze meses depois de participarem do estudo, 94% dos que receberam a droga disseram que o experimento foi uma das cinco melhores experiências e mais positivas de suas vidas e, 40% disseram ser a única experiência mais significativa de suas vidas.*

Ayahwasca, a muito chamada de Medicina Mestre pelos curadores da floresta tropical, oferece uma experiência das mais visualmente poderosas e misteriosas de todas, através das moléculas endógenas à vida, a dimetiltryptamina.

Iboga, a raiz de um arbusto Africano, nos confronta com a voz de nossa própria verdade interior, por 24 horas de vigília. E, está sendo usada para tratar a dependência de heroína, com taxas de recaída notificadas, chocantemente baixas, de somente 7%.

Por que o mundo não abraçar essas tecnologias?

Terrence McKenna tem uma resposta:

"É preciso coragem para tomar psicodélicos -. Verdadeira coragem ⁽⁸⁾.

"Seu estômago aperta, as palmas das mãos suam, porque você percebe que isso é real - isto vai funcionar. Não em 12 anos, não em 20 anos, mas em uma hora! "

O que pode ser a experiência psicodélica?

O pano que limpa as nossas lentes de percepção,

A bússola que aponta o norte verdadeiro, ao chamado de nossa vida,

A lanterna nas catacumbas de nosso subconsciente,

O golpe de espada que liberta,

A luz do sol que dissipa as sombras do nosso passado

Ou simplesmente uma pausa da eternidade, no rio do tempo que flui rapidamente.

Eu estive do outro lado, olhei firmemente nos olhos de minha alma eterna e vi uma matriz de mil destinos possíveis. Eu testemunhei a extensão de nosso universo atual, contido em um piscar de olhos ou em um único bater do coração, cada mundo em uma única célula, e cada contração, uma nova existência para a própria vida. Eu aprendi sobre humildade, nas costas de um dragão, senti o céu e inferno nem cada terminal no âmago de minha medula óssea. Morri e renasci, outro!

Qual será a sua experiência psicodélica?

Coragem para todos vocês".

Aubrey Marcus

<https://www.youtube.com/watch?v=G8yUTEbH37c>

* O uso de "Cogumelos Sagrados ou Mágicos" ficou famoso no México através dos livros de Carlos Castaneda. É utilizado desde antes de Cristo, por nativos da região, principalmente pelos pajés. Ele recebe o nome científico Psilocybin Mushroom e, dele pode ser extraída uma substância de poderosa ação alucinógena, a Psilocibina.

AGRADECIMENTOS

Inicialmente eu agradeço ao Pai Divino, por estar aqui e agora

Ao meu Pai e minha Mãe por todas as bênçãos oferecidas

A Silvana, por ser a Flor do meu jardim e minha maior incentivadora

Ao Mestre Irineu, por ter nos trazido esta possibilidade

Ao Fernando e ao grupo Kairetê, pela iniciação nesta seara

Ao Chandra Beija Flor e Linha Unificada pelas músicas inspiradoras

Ao Marco, Rute e grupo Nossa Casa, pela continuidade e amizade

A Romina e Gregory especialmente e, aos colegas e professores deste curso,
pela ajuda e incentivo para a realização e finalização deste trabalho.

Aos que lerão, com interesse

1 INTRODUÇÃO

A AYAHUASCA, é um chá psicoativo, produzido com duas plantas amazônicas, que agem em sinergia, principalmente sobre o sistema nervoso central, alterando algumas das suas funções e, temporariamente, modificando a percepção, o comportamento, o humor e a consciência⁽³⁾. Utilizada durante mais de seis mil anos, por curandeiros de grupos indígenas da bacia Amazônica, do Brasil, Peru, Bolívia, Colômbia e do Equador, é uma bebida sagrada, com um grande papel na sua sociedade, influenciando sua arte, sua medicina e principalmente sua religião⁽³⁾. Por causa de sua expansão para os grandes centros e para a sociedade em geral, no Brasil, a sua regulamentação de uso, dentro de contextos religiosos, foi estabelecido pelo Conselho Nacional de Políticas sobre Drogas (CONAD) desde 2010⁽⁹⁾.



Nas últimas décadas o seu uso e as pesquisas, tem aumentado, ganhando o espaço e a atenção dos especialistas em diversas áreas e disciplinas ao redor do mundo. Isto devido às suas qualidades espirituais e terapêuticas e, também, pelo aumento da sua utilização nas pesquisas psicoterápicas, na expansão e maior divulgação do xamanismo, nos rituais da Ayahuasca híbridos, dentro dos novos contextos religiosos sincréticos e nas recriações dos mitos Ayahuasqueiros⁽³⁾.

A Ayahuasca é um termo Quichua que tem o seguinte significado, Aya que quer dizer alma, espírito, ancestral ou pessoa morta e Waska ou Wuaska significa a videira, corda, liana ou cipó, ou seja, "Vinho das Almas" ou "Vinho dos Mortos". Também é conhecida por outros nomes, entre eles, Ayawaska, Aoasca, Yagé, Yaje, Natem, Datem, Dápa, Pinde, Caapi, Oaska, Cipó, Hoaska, Vegetal, Daime, entre outros⁽¹⁰⁾. Tem como princípios ativos mais importantes em sua composição, as beta-carbolinas, oriundas de duas plantas, a harmalina, do "Cipó" *Banisteriopsis caapi*, e a Dimetiltryptamina (DMT), oriunda das folhas de *Psychotriaviridis*, também chamada de "Rainha"⁽¹¹⁾. Ambas as substâncias possuem ação agonista sobre os neuroreceptores da serotonina (5-HT, 5-hidroxitriptamina), isto é, aumentam e facilitam a recepção da 5-HT pelos neurônios pós-sinápticos⁽¹²⁾⁽¹³⁾.

Normalmente o chá da Ayahuasca é administrado por um especialista (xamã) treinado em um contexto ritual, religioso ou medicinal. É utilizado como método divinatório, diagnóstico, prognóstico, terapêutico, profético ou, de veneração. É crença regional a de que esta bebida, transfere ao xamã, poderes telepáticos. Alguns curadores, usam a Ayahuasca para eliminar as enfermidades que, creem de origem mágica, usando as imagens e alucinações visuais, também chamadas de mirações*, para deteminar e neutralizar a magia⁽¹⁴⁾⁽¹⁵⁾. Muitos participantes afirmaram ganhar benefícios durante os rituais da Ayahuasca, como a aquisição de um conhecimento mais profundo de si, no desenvolvimento pessoal, na busca espiritual e do sagrado e, na cura de uma grande variedade de problemas psicológicos e fisiológicos, incluindo as dependências de outras substâncias químicas⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾. Este chá, na medicina popular, pode também ser usado como condutor ao reino sobrenatural. Atua também, sobre diversos substratos neurais envolvidos com o ato de despertar, na percepção sensorial, nas emoções e, em importantes funções cognitivas, tais como a memória, a autoconsciência, a percepção do tempo, a fala e na criação de imagens mentais ou semióticas. Devido a sua ação característica sobre o sistema serotoninérgico, os estudos têm apontado diversas possibilidades do uso terapêutico da Ayahuasca, no tratamento dos usuários de drogas químicas, na ansiedade, na depressão e em outros problemas da saúde física e mental⁽³⁾.

* Mirações. São as visões espirituais que acontecem, quase sempre nos estados modificados de consciência, provocados pela Ayahuasca. É a contemplação espiritual do seu momento, onde você se torna o protagonista de uma ação que se passa num mundo extremamente "real, encantado, místico, mágico e sagrado", em que tudo fica como é: junto, ligado e único. A Miração sempre tem um propósito.

"Os efeitos da ação da Ayahuasca sobre a consciência humana se caracterizam pela emergência de visões vívidas, estados similares ao sonho carregados de significado pessoal, emergência de memórias afetivamente carregadas, estados noéticos (do grego, Nous), de realização, despersonalização, consciência oceânica, ação sobre o pensamento e a imaginação, mudanças em mecanismos volitivos, abertura sensorial e aumento de intrusão de estímulos externos e internos à consciência, alteração dos processos autoconscientes, modificação da percepção de cores, sons, tato, paladar e inter cruzamento de percepções sinestésias), entre outros. Estes estados podem ser encarados do ponto de vista do experimentador como prazerosos ou terríficos, podendo mesmo ser interpretados como processos sobrenaturais ou ligados à espiritualidade"⁽³⁾.*

O psiquiatra Stanislav Grof, desenvolveu nos EUA algumas pesquisas sobre os estados modificados de consciência (EMC), através das experiências com o ácido lisérgico, LSD. Segundo o médico, quando os pacientes atingiam estes EMC, o subconsciente emergia, de maneira intensa, útil para a recuperação da saúde mental, visto que experiências traumáticas e demais bagagens emocionais desfavoráveis, poderiam ser trabalhadas de forma mais incisiva e direta. Ao término de sua experiência pessoal com o composto químico, o paciente era capaz de ter uma complexa cadeia de novas compreensões pessoais, "insights", que ajudavam na sua recuperação. Mais tarde, Grof desenvolveu uma técnica chamada "Respiração Holotrófica", através da qual é possível atingir EMC semelhantes, através da hiperventilação, como alternativa ao uso clínico do LSD, que se tornou ilegal. Grof relata que em algumas experiências por ele conduzidas, os pacientes reviviam, às vezes, uma experiência de muito medo ou ansiedade. Figuras associadas a um vórtice, como túnel e, ao mundo subterrâneo, apareciam. À medida que esta experiência ameaçadora prossegue e se intensifica, os pacientes podem chegar a perceber um gigantesco redemoinho, que os arrasta implacavelmente para seu centro. Também aparece imagens e sensações de que a terra se racha, arrastando-os até os obscuros labirintos de um aterrador mundo subterrâneo⁽⁴⁾.

* Nous. Homero usou este termo com significado de atividade mental, em termos gerais mas, no período pré Socrático, o termo foi gradualmente atribuído ao saber e a razão, em contraste aos sentidos sensoriais. Anaxágoras descreveu como a força motriz que formou o mundo a partir do caos original, iniciando o desenvolvimento do cosmo. Platão definiu como a parte racional e imortal da alma. É o divino e atemporal pensamento no qual as grandes verdades e conclusões emergem imediatamente, sem necessidade de linguagem ou premissas preliminares. Aristóteles associou ao intelecto, distinto de nossa percepção sensorial. Ele ainda dividiu-o entre ativo e passivo. O passivo é afetado pelo conhecimento. O ativo é a eterna primeira causa de todas as subsequentes causas no mundo. Plotino descreveu como sendo umas das emanações do ser divino.

O termo Ansiedade tem como raiz a palavra latina "anxietate" ou, "disposição habitual para a inquietação, preocupação meticulosa ou o cuidado inquieto. Tem como sinônimos, a aflição, a angústia, a agonia, o desassossego, a sofreguidão, a antisserenidade, a inquietação e a incerteza. A Ansiedade é um estado emocional angustiante, acompanhado de alterações somáticas (respiratórias, cardíacas, emocionais, entre outras), em que se prevêem situações desagradáveis, sejam elas reais, ou não⁽¹⁶⁾. No estudo da psicologia, é um estado afetivo penoso, de apreensão ou receio, caracterizado pela expectativa de uma ameaça eminente, que se revela indeterminado e impreciso e, diante do qual, o indivíduo se julga incapaz de reagir⁽¹⁷⁾.

A ansiedade é uma psicopatologia que pode ser disparada por uma ambígua participação de mecanismos internos e externos, isto é, agentes estressores. Estes mecanismos, dependentes de fatores externos, ou estímulos, podem advir de situações cotidianas que promovem estresse, e assim constituírem-se como uma resposta do organismo orientado pelo estímulo. Também podem advir de processos relacionados aos modos de funcionamento cognitivo do indivíduo, do modo de ver o mundo, crenças, valores, características pessoais, padrão de comportamento, esquemas de reação *a priori*, etc., desse modo, relacionados com os traços de personalidade ou self pessoal⁽¹⁸⁾.

Esta revisão bibliográfica tem o objetivo de investigar as evidências do uso da Ayahuasca e, sua influência na ansiedade dos seus usuários.

2 METODOLOGIA

Foi realizada, à partir uma análise da literatura de artigos científicos nacionais e internacionais, disponíveis na PubMed, livros, sites institucionais, textos online em fontes não profissionais, sobre o chá Ayahuasca, com foco específico em sua influência na ansiedade dos seus usuários.

Foram 12, o número de trabalhos relevantes, encontrados entre os anos de 2011 e 2015, com os descritores e filtros Ayahuasca e ansiedade e anxiety na Pubmed. Também, como referência, foram utilizados 4 trabalhos de anos anteriores à 2010, com grande interesse para o tema. Quatro livros sobre o tema, foram consultados. De Stanislav Grof, O Jogo Cósmico: Explorações das Fronteiras da Consciência Humana, e Além do Cérebro, Nascimento, Morte e Transcendência em Psicoterapia, de Aldous Huxley, As Portas da Percepção e, de Terence McKenna, O Alimento dos Deuses. Um filme de Aubrey Marcus, The Psychedelic Experience, encontrado em www.warriorpoet.us.

3 DISCUSSÃO

O presente estudo surge da necessidade de investigações acerca dos efeitos do chá Ayahuasca sobre alguns parâmetros de saúde e dos efeitos sobre a ansiedade, dos seus usuários. Esta ansiedade foi verificada em alguns estudos, antes, durante e depois do consumo da bebida Ayahuasca.

Foram exploradas as características de ação da Ayahuasca através de parâmetros quantitativos e qualitativos, na tentativa de compreender os efeitos e influência desta bebida, responsável por modificações e transformações pessoais no âmbito de seu uso ritual e após o seu uso.

A ideia de administrar uma droga "psicodélica" a moribundos foi concebida pelo romancista Aldous Huxley. Ele conheceu a mescalina em 1953, por meio do psiquiatra inglês Humphry Osmond; no ano seguinte, relatou sua experiência em *As Portas da Percepção*⁽⁵⁾.

Consta que foi o psiquiatra Humphry Osmond quem introduziu a palavra "psicodélico" – "o que revela ou manifesta a mente", em uma reunião da Academia de Ciências de Nova York em 1957, termo que cunhou em carta que escreveu a Huxley no ano anterior. O escritor britânico propôs uma pesquisa sobre a "administração do LSD a pacientes terminais de câncer, na esperança de tornar a morte um processo mais espiritual e menos estritamente fisiológico". Em seu leito de morte, Huxley pediu à mulher que lhe injetasse a droga – ele morreu de câncer na laringe, aos 69 anos, em 22 de novembro de 1963⁽⁵⁾.

Aldous Huxley enviou a Humphry Osmond um verso rimado que continha a sua própria sugestão terminológica para esta questão. "*Para tornar este mundo trivial, sublime, tomar metade de um grama de panerotheryme*" (o termo grego *phanero* que significa visível em conjunto com *eros*, ou sensibilidade e prazer, com *thymos*, um termo que Platão utilizava para definir a junção da alma com o Logos ou razão, conhecimento universal). Humphry Osmond, teria respondido: "*Para sondar o inferno ou elevar-se ao angélico, você precisa de uma pitada de psicodélico* (Do grego *psyche* ou psique, mente e *delein* ou, manifestação. Literalmente significando, que "manifesta a mente")⁽¹⁹⁾.

Em toda a história da civilização humana, não consta a existência de povo algum que não tenha desenvolvido rituais para se relacionar com os deuses. Como afirma Ponciano, não há *“nada mais humano que a vivência religiosa, de tal modo que, em certo sentido, poderíamos dizer que a história da humanidade confunde-se com a história das religiões”*⁽²⁰⁾.

A ação dos psicodélicos nos indivíduos, dentre estes a Ayahuasca tem como sua principal capacidade, a de interferir na modulação da consciência, aonde processos homeostáticos de comunicação cerebral permitem o funcionamento adequado dos níveis de consciência e de suas funções. Portanto, o questionamento é importante quanto aos impactos e os modos com que estes processos atuam sobre a saúde mental, no sentido de como se apresentam, os níveis de estresse, ansiedade e a depressão, sobre o sistema psíquico dos indivíduos⁽²¹⁾.

Um estudo realizado nos EUA pela Harbor U.C.L.A. Medical Center, aonde foram mensurados efeitos agudos negativos da administração da substância Psilocibina e os aspectos relacionados ao estado de pânico, ansiedade e desespero, encontrou que, os sujeitos submetidos à ação desta substância, apresentaram melhoras do humor e regulação da ansiedade, bem como diminuiu a percepção de dor e a necessidade de medicação para o tratamento da dor⁽²²⁾.

Em outro estudo sobre a Ayahuasca e a ansiedade, algumas diferenças significativas foram encontradas, para os símbolos relacionados com pânico e desespero, com menores taxas quando comparados com o grupo placebo. Também, não foram encontradas diferenças nos aspectos relacionados à ansiedade. Os principais achados não permitem indicar um efeito ansiolítico da Ayahuasca mas, pode sugerir que o efeito da Ayahuasca não promova ansiedade ou, pode ser compreendido que, as pessoas experientes no consumo da Ayahuasca, saibam ou tenham aprendido a lidar com a experiência⁽²³⁾.

Em um estudo psicodélico, dentro da N.Y.U., Tony Bossis e Stephen Ross, se impressionaram com os seus resultados. Foi aplicada uma única dose de Psilocibina em pacientes com câncer. Eles sentiram uma redução imediata e considerável no nível de ansiedade e depressão e, essas melhorias se mantiveram por no mínimo seis meses⁽²⁴⁾.

“Achei que as primeiras dez ou vinte pessoas haviam sido plantadas, elas só poderiam estar fingindo”, escreveu Ross. “Diziam para mim, que o amor é a força maior do planeta’ ou, ‘Tive um encontro com meu câncer, essa nuvem negra de fumaça”. Pacientes que claramente estavam apavorados com a morte, perderam o medo. Descobrir que uma droga ministrada uma única vez pode ter esse efeito tão duradouro é algo inédito. Nunca presenciamos nada parecido no campo da psiquiatria⁽²⁴⁾.

Estudos anteriores descobriram que ficar sob o efeito da psilocibina não cria, meramente, uma experiência psicodélica colorida durante um par de horas; ela pode causar alterações neurológicas que duram mais de um ano. Estas mudanças resultaram em alterações de personalidade de até 14 meses, após a ingestão da substância e, revelaram, um aumento dos níveis de felicidade e grande abertura para às artes criativas⁽²⁵⁾.

Alguns estudos em animais também tem apontado todo o potencial farmacológico das beta-carbolinas presentes na Ayahuasca, como agente antidepressivo e ansiolítico⁽²⁶⁾.

Importante mencionar ainda que o relatório final sobre a Ayahuasca e seu uso, do Grupo Multidisciplinar de Trabalho do CONAD, publicado em 2010, termina propondo que, “Devem-se fomentar pesquisas científicas abrangendo as seguintes áreas: farmacologia, bioquímica, clínica, psicologia, antropologia e sociologia, incentivando a multidisciplinaridade”, sugerindo que “promova e financie, a partir de 2007, pesquisas relacionadas com o uso e efeitos da Ayahuasca”⁽⁹⁾.

Outro estudo analisou a primeira experiência com substâncias psicoativas e Ayahuasca, especialmente psicodélicos, na vida de alguns pacientes. Observou-se que a curiosidade foi o que levou a maioria dos indivíduos para esta experiência com Ayahuasca. Outros motivos foram mencionados, como o auto-conhecimento, entrar em contato com o divino, convite de amigos e expansão da consciência. Todos os voluntários relataram que receberam benefícios no uso regular da Ayahuasca. Incluíram a cura do corpo e da mente, o auto-conhecimento, a redução do medo e ansiedade, a melhora das relações pessoais, maior contato com a natureza e o cultivo da compaixão. Um voluntário, referiu à ansiedade porque utilizou a Ayahuasca em um ambiente urbano e em um quarto pequeno, que ele não considerava apropriado para esta

experiência e, outro voluntário, referiu alguma ansiedade, causada por ruído da rua e do tráfego, que interferiram negativamente na sua experiência⁽²⁷⁾.

Alguns trabalhos interessantes sobre o potencial uso terapêutico da Ayahuasca, verificam a sua influência sobre algumas patologias como, a depressão, a ansiedade e o estresse. Também, a modulação dos seus efeitos na angústia e na tristeza, e a possibilidade de nova resignificação frente à crise existencial. Pahnke, demonstrou que a psilocibina, substância análoga da DMT presente na Ayahuasca foi capaz de amenizar efeitos subjetivos importantes frente a iminência da morte⁽²⁸⁾. Grob, utilizou a mesma substância como coadjuvante ao tratamento da crise existencial em pacientes terminais de câncer, obtendo interessantes resultados e efeitos moduladores sobre a percepção de dor⁽²²⁾. Também, Jace Callaway realizou um autoexperimento onde consumiu cronicamente beta-carbolinas por um período de tempo, verificando que o número de receptores de serotonina em seu corpo antes e depois, se elevaram, ou seja, uma predisposição orgânica e natural para captar a serotonina⁽¹¹⁾.

Observa-se como hipótese geral de outro estudo que, a Ayahuasca, por suas ações sobre o sistema serotoninérgico, contribui, apesar das distinções teóricas da ação da Ayahuasca no campo orgânico, espiritual e psicológico, no enfrentamento dos processos psicopatológicos e dependência de drogas⁽¹¹⁾. Também, sobre os substratos neurais que modulam e integram conteúdos da consciência⁽²²⁾ e, sobre a perspectiva ritual como ambiente social promotor de saúde e regulador de estados alterados de consciência⁽²⁹⁾. Também, é capaz de diminuir a incidência de sintomas de estresse, ansiedade, depressão, sintomas não psicóticos, desesperança e da deterioração da percepção visual, ao longo do tempo de uso. Observa-se ainda que estes efeitos são dependentes do tempo de uso da Ayahuasca, sendo que, os indivíduos com menor tempo de uso, mais susceptíveis à ocorrência destes transtornos⁽²⁹⁾.

Um outro estudo, concentra-se nas intervenções psicológicas específicas para avaliar as crenças e as atitudes minimizando o sofrimento, a dor emocional, a depressão e a ansiedade, visando assim, a busca de uma melhor qualidade de vida⁽³⁰⁾. Questões como a esperança, o propósito e as crenças espirituais também são considerados neste outro estudo dos psicodélicos, realizado em algumas cerimônias de cura com Ayahuasca. Esta abordagem holística para tratar o câncer e a ansiedade, também está de acordo com a proposição de que a

terapêutica, com o trabalho Ayahuasca, pode atuar nos três domínios, psicológico , espiritual e orgânico⁽³¹⁾.

Os resultados deste outro estudo preliminar demonstram o potencial antidepressivo e os efeitos ansiolíticos da Ayahuasca e, mais importante, que têm uma ação mais precoce, quando comparados com os antidepressivos tradicionais . Estes achados sugerem que Ayahuasca pode representar uma nova e poderosa substância para o tratamento dos sintomas de ansiedade e depressão. No entanto, estes resultados merecem uma cuidadosa análise, dadas as limitações inerentes de um estudo aberto e com um pequeno número de amostra. Neste caso, outros estudos são necessários para replicar essas observações preliminares e para testar, por exemplo, a dose mais eficaz e segura de Ayahuasca, sua tolerabilidade e eficácia na administração, durante um longo período de tempo⁽³²⁾.

"O valor único dos psicodélicos está em sua capacidade de tornar conscientemente acessível aquilo que é latente na mente"⁽³³⁾.

4 CONCLUSÃO

Os objetivos desta pesquisa, como um todo, foram alcançados. Indicam que um estudo mais aprofundado dos possíveis efeitos antiansiolíticos, sua eficácia e segurança na aplicação da Ayahuasca deve ser incentivado porque, pacientes nesta condição, continuam a procurar esta forma da medicina popular.

A Ayahuasca, nos permite entrar em um lugar da consciência, visitado nos estados hipnagógicos, dos sonhos, aquele espaço que é visitado entre a vigília e o sono, entre a realidade cotidiana e os infinitos mundos da imaginação. A Ayahuasca, como outras plantas e substâncias psicointegradoras, possui a potencialidade de aproximar o ser humano do lugar de onde os mitos acontecem. É o âmago de onde tudo provém e se manifesta. Esta é a experiência vivida com a Ayahuasca. Os devaneios, o estado hipnagógico, este muitas vezes é similar às mirações, parecerem se desenvolver em uma corrente de consciência que passa como pano de fundo, independentemente da direção consciente do indivíduo. Essa corrente pode ser comparada a um filme contendo uma mistura de conteúdos pessoais e impressões oriundas do meio ambiente. É possível interagir com esse conteúdo à medida que o estado de vigília vai relaxando seu controle, seja no início do sono, seja pela ação de psicoativos como a Ayahuasca⁽³⁴⁾.

Os resultados iniciais destes estudos têm sido muito promissores, indicando que o uso de substâncias psicodélicas através da supervisão de um profissional habilitado com formação específica, poderá ser uma modalidade terapêutica muito eficaz para aumentar a transformação, a auto reflexão, o insight, a criatividade e a saúde mental dos indivíduos, no geral. O potencial terapêutico das substâncias psicodélicas mais poderosas – o LSD, a Psilocibina, o MDMA, a Ayahuasca e a respiração holotrófica, entre outros, indicam o potencial efetivo na cura e alívio do sofrimento numa escala global⁽⁸⁾.

A necessidade dos indivíduos de experimentarem os Estados Modificados de Consciência (EMC), produziram algumas técnicas ou atividades que, podem ser utilizadas para alcançar este intento. Entre elas, destacamos a hiperventilação, a privação de sono, a provocação de sentimentos mais fortes, de tipo negativo (medo, ansiedade, dor ou abandono), ou de tipo positivo (proteção, sentimentos de autoestima, felicidade, elegibilidade, condescendência ou

corrente de força), a fome, o jejum, o frio, o calor, o jogging, o alpinismo, o mergulho, o esforço físico extremo, contribuem para alcançar os EMC.

Os EMC podem também surgir de modo espontâneo, sem causa específica discernível, muitas vezes contra a vontade do indivíduo. Além disso, todas as pessoas têm – pelo menos duas vezes por dia – a experiência de EMC. Quando adormecem (estado hipnagógico) e no despertar (estado hipnopômico). É entre a vigília e o sono que se encontra um espaço privilegiado, dos sonhos, visões e percepções⁽³⁴⁾.

Alguns pesquisadores estão usando os psicodélicos não só para tratar, mas para curar e, nos dão uma pista do que nos reserva o futuro. Uma intervenção que Carhart-Harris chama de *“sacudir a bola de cristal com flocos de neve”* é uma experiência com psilocibina que permitiu que ele conhecesse seus recursos mais profundos e os utiliza em suas pesquisas⁽³⁵⁾. Julie Holland, ex-psiquiatra do Bellevue, também espera construir sua clínica. *“Um misto de spa, retiro e academia de ginástica, onde as pessoas podem experimentar essas drogas num ambiente seguro e com o devido apoio”*⁽³⁵⁾.

Os efeitos da Ayahuasca incluem euforia, visões, novo insights e até mesmo experiências místicas, todos com potencial efeitos benéficos, especialmente para as pessoas que organizam as suas vidas, em torno das cerimônias religiosas com a bebida.

Embora a maioria dos estudos investigam os efeitos da bebida em seus usuários e em pacientes que usam uma única vez, podemos especular que os efeitos positivos podem e devem ser aplicáveis para toda a população, porque muitos dos ansiolíticos, anti-pânico e antidepressivos prescritos, têm o mesmo mecanismo de ação da Ayahuasca.

Como conclusão, os resultados apoiam o que é divulgado na literatura e, sugerem que o uso ritual da Ayahuasca não promove efeitos negativos ou deteriorantes sobre seus frequentadores, aliás, apresentam impactos positivos e efeitos favoráveis sobre a saúde mental, o humor e a ansiedade. Estudos visando investigações mais controladas, sobre a segurança e eficácia da Ayahuasca como um possível atuante medicinal no tratamento das psicopatologias, poderiam ser realizados, bem como, poderiam ser aprofundadas as investigações sobre os efeitos da bebida nos mecanismos da autoconsciência.

Será que, a partir desta proposta de fomentar pesquisas relacionadas aos efeitos terapêuticos da Ayahuasca, será possível testemunhar uma nova fase das pesquisas científicas sobre os efeitos terapêuticos dos “alucinógenos”, como ocorreu na década de 70 com o LSD?

Apenas como hipótese, será que as transformações e curas obtidas pelos indivíduos pesquisados, se dariam, em parte, a partir de um resgate de determinados elementos que foram esquecidos nas sociedades industrializadas atuais, como uma reaproximação com a natureza ou um voltar-se para dentro em busca do autoconhecimento, além da oportunidade de conexão com o sagrado, elementos estes oferecidos por estas experiências com a Ayahuasca. Como resultado desta conexão com o sagrado, com o contato com o transcendente e da reaproximação com a natureza, os indivíduos podem, progressivamente retornar a um estado de maior equilíbrio, bem como produzir diversas mudanças de valores, atitudes e comportamentais, levando a inúmeras transformações positivas em suas vidas e favorecendo a transição entre um paradigma cartesiano materialista para um paradigma fenomenológico, centrado na subjetividade e evolução do espírito humano. As substâncias psicodélicas podem ser ferramentas poderosas para nos mostrar quem somos, quem podemos ser e para curar o trauma de uma sociedade viciada na ganância e no consumo.

As religiões ayahuasqueiras estão em franca ascensão. Isto significa que cada vez mais será comum encontrar pacientes nos consultórios trazendo material proveniente das experiências com o chá ou com outros psicodélicos. Sendo assim, o conhecimento prévio por parte dos psicólogos pode ajudar também no estabelecimento de uma relação mais empática com estes sujeitos.

Nunca é bom esquecer que a Ayahuasca é uma substância natural exclusiva das florestas tropicais dos países amazônicos que pode alimentar interesses econômicos relacionados a patentes e elevar a cobiça sobre esta nossa inestimável biodiversidade.

A Ayahuasca ancestral era o elo entre a terra e o espírito e, não é um mero chá amargo, que se consome como se bebe um líquido ácido qualquer. Seu uso é espiritual e sagrado e, se aplicado dentro de um contexto, que envolve aqueles que o utilizam, na mais límpida tradição de amar o próximo e reencontrar os valores que perdemos na caminhada deste planeta, que infelizmente se dividiu em castas, cores, etnias e fronteiras.

A tradição nos indica que a Ayahuasca é uma bebida cerimonial conhecida desde milênios pelas castas de sacerdotes que vieram desde os antigos Aiamarás até a formação do império Inca. Como curiosidade, Ayahuasca também era o nome de um grande sábio sacerdote, príncipe do império Inca, irmão de Atahualpa. Com a conquista espanhola, Atahualpa se rendeu aos invasores, mas Ayahuasca refugiou-se em Machu Picchu, embrenhando-se por caminhos secretos dos Incas na Amazônia, e preservou a sabedoria do seu povo, difundindo na floresta o uso da bebida sagrada. Os sábios e avançados incas utilizaram a Ayahuasca para consolidar-se como povo, como nação e para ajudar no florescimento da cultura, da matemática, da agricultura e da astronomia.

Vários historiadores dão como certa a presença dos Incas na região onde é hoje o Estado do Acre. Várias ondas migratórias de contingentes do Império Inca, chegaram a Amazônia brasileira depois da derrota de seu povo frente aos espanhóis, motivando lendas de Eldorado e outras cidades perdidas.

O Famoso El Dorado. A busca incessante dos espanhóis por uma lenda, uma cidade feita de ouro. Será que, para os Incas, o verdadeiro ouro não é material ou percebido ordinariamente mas, aquele que se manifesta em uma sessão com Ayahuasca, onde tanta luz acontece, produzindo a nítida impressão que a busca dos espanhóis por uma cidade repleta de ouro, ou o El Dorado, nada mais é do que o encontro provocado pela expansão que a Ayahuasca proporciona e, que leva ao verdadeiro ouro, o ouro espiritual?

Gostaria também de encerrar este TCC com esta mensagem de otimismo e, na torcida por um novo tempo, no qual o homem possa realizar a sua missão humana, recuperando a sua herança divina.

Para isso, anexo alguns hinos e canções utilizadas nos rituais com Ayahuasca e que são, um grande ensinamento para ser registrado.

Enfim, a Ayahuasca não se constitui como uma substância promotora de efeitos nocivos à saúde mental. Representa antes de tudo, em contexto ritual, uma substância que promove diminuições de aspectos relacionados ao estresse, ansiedade e depressão e, seus resultados também sugerem um elevado potencial psicoterapêutico.

E AGORA, qual VOCE escolheria???

Obrigado!!!

5 REFERÊNCIAS

- 1-) Schultes R E; Hofmann, A. Plantas de los dioses: orígenes del uso de los alucinógenos. D.F. México: Fondo de Cultura Económica. 2000.
- 2-) Franca F S L. Os sentidos da experiência com a Ayahuasca: Uma leitura fenomenológica. Dissertação – Universidade Católica de Brasília. Profa Dra . Marta Helena de Freitas, orientadora. 2011.
- 3-) Escobar J A C. Ayahuasca e saúde: Efeitos de uma bebida sacramental psicoativa na saúde mental de religiosos ayahuasqueiros. Tese quando cita alguém p. 23 Tese (doutorado) – Universidade Federal de Pernambuco, CFCH. Programa de Pós-graduação em Psicologia Cognitiva. 2012.
- 4-) Grof S. O jogo cósmico: Explorações das fronteiras da consciência humana. Editora Atheneu Cultura, Rio de Janeiro. 1999.
- 5-) Huxley A. As portas da percepção. Editora Globo S.A. São Paulo. 2002.
- 6-) Hancock G. Supernatural: Meetings with the ancient teachers of mankind. New York: Disinformation Company Ltd. 2007.
- 7-) Griffiths R R, Richards W A, McCann U, Jesse R. Psilocybin can occasion mystical experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*, 187, 268-283. 2006.
- 8-) McKenna T. Alimento dos deuses. Editora Best Seller. São Paulo. 1995.
- 9-) Brasil Conselho Nacional de Administração. GMT (Grupo Multidisciplinar de Trabalho Ayahuasca). Resolução nº 1, 25 de Janeiro 2010. CONAD. ED. Brasília: Diário Oficial da União; 2010. p. 58. 2010.
- 10-) Labate B C, Jungaberle H. The internationalization of ayahuasca. Zurich, Switzerland: LIT Verlag. 2011.
- 11-) McKenna D J. Clinical investigations of the therapeutic potencial of ayahuasca: Rationale and regulatory challenges. *Pharmacology e Therapeutics*, 102, 111-129. 2004.
- 12-) Aghajanian G K, Marek G J. Serotonin and hallucinogens. *Neuropsychopharmacology*, 21(25), 16s-23s. 1999.
- 13-) Geyer M A, Nichols D E, Vollenweider F X. Serotonin-related psychedelic drugs. *Encyclopedia of neuroscience*, 731-738. 2009.

- 14-) Grof S. Além do cérebro, nascimento, morte e transcendência em psicoterapia. Editora McGraw-Hill, São Paulo, Brasil. 1987.
- 15-) Camargo M T L A. As plantas medicinais e o sagrado. Editora Ícone. São Paulo. 153 - 158. 2014.
- 16-) Ferreira A B H. Dicionário novo Aurélio século XXI. Editora Nova Fronteira. RJ. P.:147. 1999.
- 17-) Houaiss I A. Dicionário Houaiss da língua portuguesa - Editora Objetiva. P. :228. 2001.
- 18-) Liang J, Xu X, Quiñones A R. Multiple trajectories of depressive symptoms in middle and late life: Racial/Ethnic Variations. *Psychology and Aging*, 26(4), 761-777. 2011.
- 19-) Cashman J. LSD. Editora Perspectiva S.A. São Paulo. SP. 1970.
- 20-) Ponciano J P. Religião e psicologia. (p. 11-36).: Editora Alínea. Campinas. SP. Brasil. 2004.
- 21-) Trapnell P D., Campbell J D. Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304. 1999.
- 22-) Grob C S. Winkelman M J, Roberts T B, editores. The use of psilocybin in patients with advanced cancer and existential anxiety: Psychedelic medicine: new evidence for hallucinogenic substances as treatments. Westport, Connecticut: Praeger. P. 205-16. 2007.
- 23-) Santos R G, Landeira-Fernandez J, Strassman R J, Motta V, Cruz A P M. Effects of ayahuasca on psychometric measures of anxiety, paniclike and hopelessness in Santo Daime members. *Journal of Ethnopharmacology*, 112, 507-513. 2007.
- 24-) Carr B I, Steel J. Psychological aspects of cancer. Springer Science & Business Media. USA. 2012.
- 25-) Griffiths R R, Richards W A, Mccann U D, Jesse R. Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*.P.:268-83. 2006.
- 26-) Osório F L, Macedo L R H, Sousa J P M, Pinto J P, Quevedo J, Crippa J A S, et al. Santos R G, editor. The therapeutic potential of harmine and ayahuasca in depression: Evidence from exploratory animal and human. *The Ethnopharmacology of Ayahuasca*. Kerala, India: Transworld Research Network. 2012.

- 27-) Schenberg E E, Morel J F, Filev R, Cravo A M, Sato J R, Suresh D, Muthukumaraswamy S D, et al. Acute biphasic effects of ayahuasca. Editora Dante R. Chialvo, National Scientific and Technical Research Council (CONICET). ARGENTINA. P.: 4. 2015.
- 28-) Pahnke W N. The psychedelic mystical experience in the human encounter with death. *The Psychedelic Review*, 11, 4-13. 1971.
- 29-) Mabit J. Ayahuasca in the treatment of addictions. In M. J. Winkelman & T. B. Roberts (Eds.), *Psychedelic medicine: new evidence for hallucinogenic substances as treatments* (Vol. 2, pp. 87-105). Westport, Connecticut. 2007.
- 30-) Simonton O C, Matthews-Simonton S e Sparks TF. Psychological intervention in the treatment of cancer. *Psychosomatics*. P. 21: 226–227, 231–233. 1980.
- 31-) Mabit J, Giove R e Vega J. T. The use of amazonian shamanism to rehabilitate drug addicts. *Yearbook of cross-cultural medicine and psychotherapy, Zeitschrift für Ethnomedizin*. Berlin: VWB-Verlag für Wissenschaft und Bildung. P. 257–285. 1996.
- 32-) Osório F L, Macedo L R H, Sousa J P M, Pinto J P, Quevedo J, Crippa J A S, et al. Antidepressant effects of a single dose of ayahuasca in patients with recurrent depression: a preliminary report. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 2015;37:13–20. Associação Brasileira de Psiquiatria. 2015.
- 33-) Carhart-Harris R L, Leech R, Hellyer P J, Shanahan M, Feilding A, et al. The entropic brain: A theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. *Front Hum Neuroscience*. P. 8:20. 2014.
- 34-) Mikosz J E. Lupi J E P B, orientador. A arte visionária e a ayahuasca: Representações visuais de espirais e vórtices: Inspiradas nos estados não ordinários de consciência (ENOC). Florianópolis, 291 f. : il. ; 30 cm. Tese doutorado – Universidade Federal de Santa Catarina – Modernidade e Globalização. 2009
- 35-) Carhart-Harris R L, Leech R, Williams T M, Erritzoe D, Abbasi N, Bargiotas T, Hobden P. Implications for psychedelic-assisted psychotherapy: functional magnetic resonance imaging study with psilocybin. *The British Journal of Psychiatry*, 200, 238–244. 2012.

6 ANEXOS

RECADO DA MÃE DIVINA - Chandra Lacombe

Vem surgindo um novo tempo,
Traz glórias do divino
Mais puros e atentos
Nos tornamos canais do infinito (2x)

Mãe divina eu quero ser
Um filho realizado
E é perante o seu poder
Que me entrego pra se libertado (2x)

Como um rio que corre para o mar
Correntezas carregam o medo
Confiança para atravessar
A fronteira do eu derradeiro (2x)

Não há desculpas para se escorar
Já foi dito a hora é essa
O tempo é de se integrar
Abraçando o que ainda resta (2x)

Estou morrendo para o passado
E nem anseio pelo o futuro
Minha coroa tem brilho dourado
Provo o néctar do amor maduro (2x)

<https://letras.mus.br/chandra-lacombe/recado-da-mae-divina/>

CRISANTHEMUS - Udiyana Bandha - Chandra Lacombe

Onde quer que eu vá,
Qualquer lugar.
Você vai estar.
Seja na beira do mar,
No cume das montanhas
Ou bem dentro aqui.
Você se faz sentir.

Mesmo que eu feche meus olhos,
Mesmo assim,
A luz se faz intensa.
Mesmo que eu tampe meus ouvidos,
Nem mesmo assim,
Deixo de ouvir
Tão doce melodia.

Deus pra mim são crisântemos,
Bailando ao vento.
Deus pra mim é mergulhar
No infinito desse mar
De devoção...

Já não há mais coração
Que possa abrigar tanto amor!

https://www.youtube.com/watch?v=OY8vYjbJ_CI&index=20&list=PL5BFD913DF1F1A0A2

VOO DO BEIJA-FLOR - Elisa Cristal

Voo silencioso do mistério do amor

Fecho os olhos para ver aonde vou

Voar pelo infinito daquilo que eu sou

(Desvendar/mergulhar) o oceano interior

Beija-flor me leva

Beija-flor desperta (em mim)

Me leva nas águas deste rio encantador

Vale dourado do meu lindo beija-flor

Voar neste azul, o sol a se pôr

Vento suave me traz o frescor

Beija-flor me leva

Beija-flor desperta (em mim)

Beija suave e faz abrir todas as pétalas desta flor

Brilho da mata que incendeia o buscador

Passarinho que me encanta, canta o canto do amor

Me leva para onde você for

Beija-flor me leva

Beija-flor desperta (em mim)

<https://letras.mus.br/elisa-cristal/voo-do-beija-flor/>

HINO ATENÇÃO - Fernando Beltran

Preste atenção! Preste atenção!

Se distrair, vai confundir

E vai perder a direção

Na contramão, “cê” vai sofrer

Sofrer pra que? Só se quiser!

Querer sofrer, ninguém quer não!

Então o que é, que você quer?

Você quer ser? Você quer ter?

“Cê” quer saber, como e porque?

Para ter paz, basta saber

Você já é o que pode ser

E já tem tudo, por tudo ser

Está tudo aqui, pra você ver

Tudo acontece, pra que querer?

E não tem como, nem tem porque

Você já é, você já tem!

E pode tudo que pode ser!

Pode ter medo...medo de que?

Está tudo certo, está tudo bem!

Você já é, você já tem!

Vai aceitar ou vai sofrer?

Preste atenção, pra perceber!

Preste atenção!...Preste atenção!...Preste atenção!...Preste atenção!...

<https://www.youtube.com/watch?v=lmy4B2p57JI>

DESTE LUGAR - Fernando Beltran

Daqui é que estou cantando
Quem está me ouvindo pode chegar
Cantando se vai chegando
E descobrindo este lugar

Firmando a sua atenção
Você vai sentindo a direção
Firmando e se aproximando
Mas com pureza no coração

Aqui há uma fonte Pura
Com Água Pura para beber
Se a sua sede é pra valer
Só esta água vai te satisfazer

Firmado nesta direção
Vou matar a sede do meu coração
Eu vou, eu vou, eu vou, eu vou
Eu vou, eu vou, vou matar a sede do meu coração

<https://www.youtube.com/watch?v=OnNIqdGXET8>