

# DADOS DE COPYRIGHT

---

## SOBRE A OBRA PRESENTE:

A presente obra é disponibilizada pela equipe X Livros e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura. É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

---

## SOBRE A EQUIPE X LIVROS:

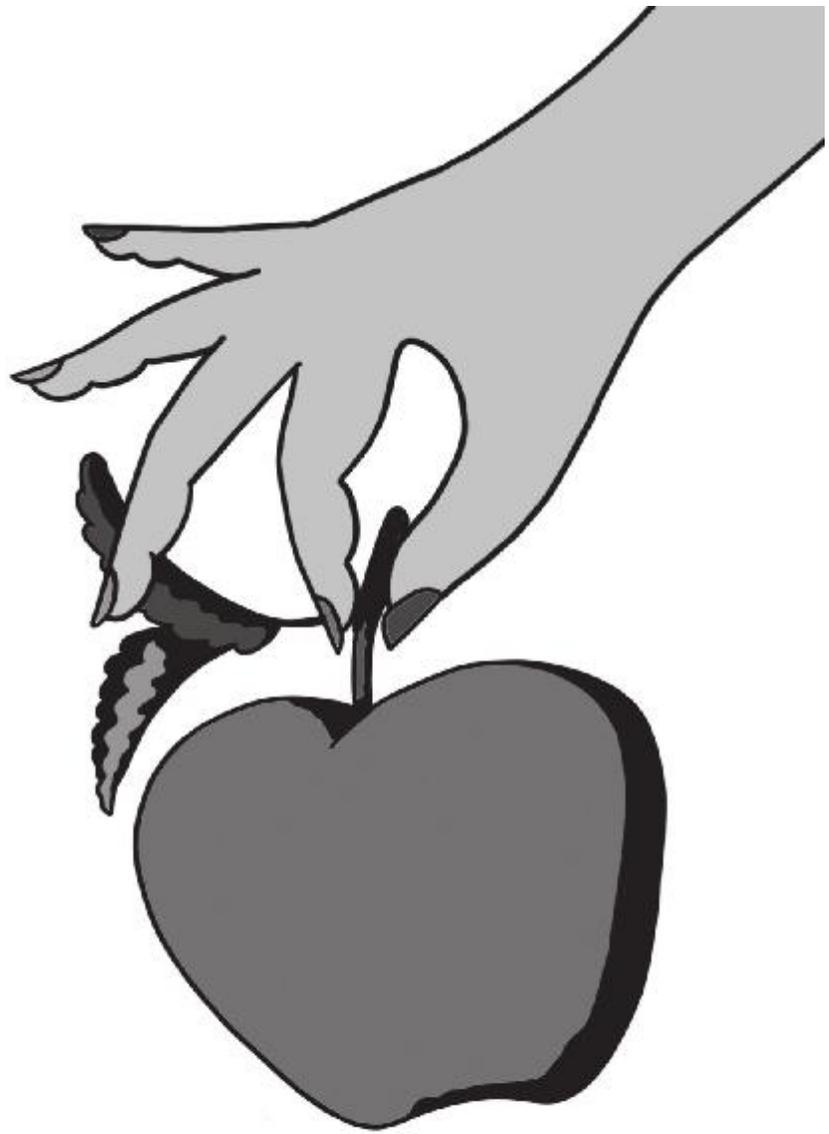
O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [X Livros](#).

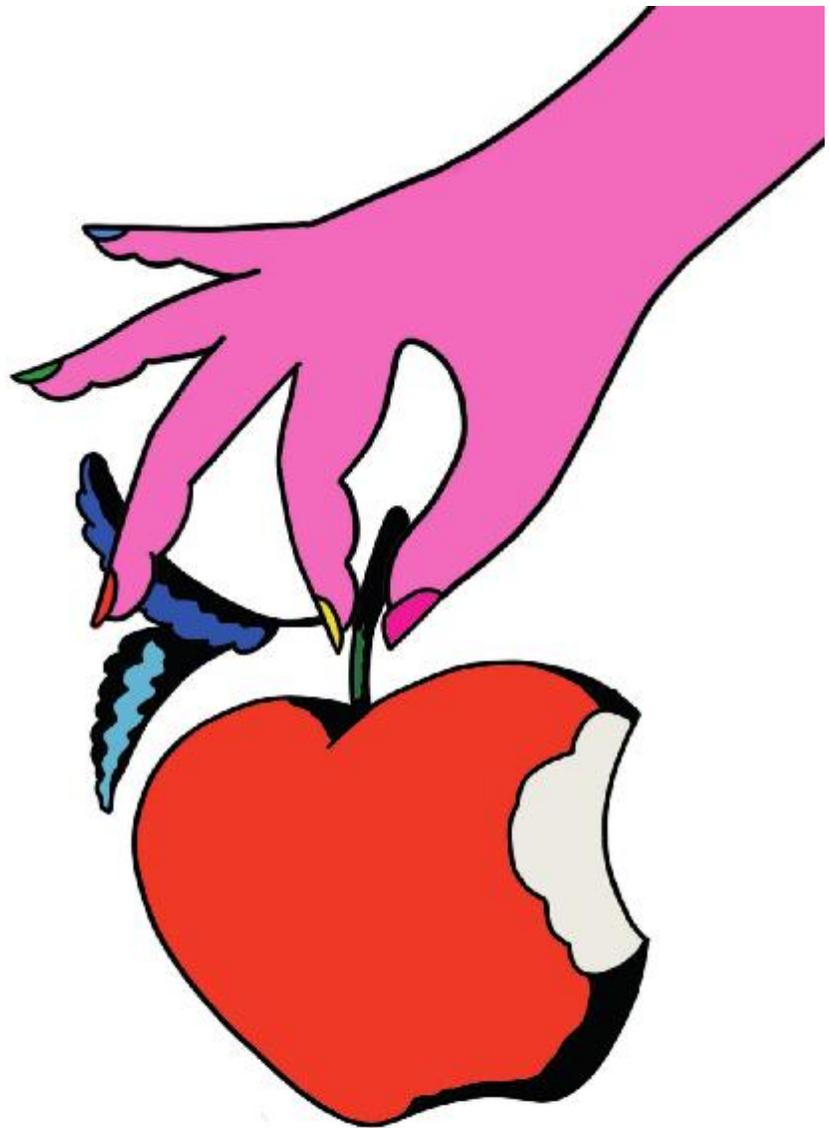
---

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais

lutando por dinheiro e poder,  
então nossa sociedade poderá  
enfim evoluir a um novo nível."

---





# A EXPERIÊNCIA PSICODÉLICA

Um manual baseado no  
*Livro tibetano dos mortos*

Timothy Leary

Ralph Metzner

Richard Alpert

TRADUÇÃO:  
CAROL BENSIMON

GOYO

Essa versão do *Livro tibetano*  
*dos*  
*mortos* é dedicada a

ALDOUS  
HUXLEY

*26 de julho de 1894 — 22 de novembro de 1963*  
(com profunda admiração e gratidão)

—Se você começasse de forma errada — eu disse, respondendo às questões do investigador —, tudo que aconteceu teria sido uma prova da conspiração arquitetada contra você. Tudo seria uma autovalidação. Você não poderia nem respirar sem estar ciente de que isso era parte da trama.

— Então você acha que sabe onde está a loucura?

Minha resposta foi um convicto e genuíno “sim”.

— E você não poderia controlá-la?

— Não, não poderia. Se começamos com o medo e o ódio como principal premissa, temos que ir até a conclusão.

— Você conseguiria — perguntou minha esposa — fixar sua atenção no que o *Livro tibetano dos mortos* chama de “Clara-Luz”?

Eu estava em dúvida.

— Se você pudesse sustentá-la, isso manteria o mal longe? Ou não seria possível sustentá-la?

Considerarei a pergunta por algum tempo.

— Talvez — respondi finalmente — talvez eu pudesse.

Mas só se houvesse alguém lá para me contar sobre a Clara-Luz. Não é possível fazer isso sozinho. Esse é o sentido, acredito, do ritual tibetano: alguém sentado lá o tempo todo dizendo para você o que é o quê.

(*As portas da percepção*, Aldous Huxley)

# Sumário

Introdução à edição brasileira

Prefácio (2007)

## I. INTRODUÇÃO

Homenagem a W. Y. Evans-Wentz

Homenagem a Carl G. Jung

Homenagem a Lama Anagarika Govinda

## II. O LIVRO TIBETANO DOS MORTOS

Primeiro Bardo: O período da perda do ego ou o êxtase do não jogo

Parte I: A Clara-Luz Primária vista no momento da perda do ego

Parte II: A Clara-Luz Secundária vista imediatamente após a perda do ego

Segundo Bardo: O período das alucinações

Introdução

Descrição geral do Segundo Bardo

As visões pacíficas

Visão 1: A fonte

Visão 2: O fluxo interno dos processos arquetípicos

Visão 3: O fluxo de fogo da unidade interna

Visão 4: A estrutura de vibração em ondas das formas externas

Visão 5: As ondas vibratórias da unidade externa

Visão 6: "O circo da retina"

Visão 7: "O teatro mágico"

As visões coléricas

Conclusão do Segundo Bardo

Terceiro Bardo: O período da reentrada

Introdução

Descrição geral do Terceiro Bardo

Visões da reentrada

A influência determinante do pensamento

A visão do julgamento

Visões sexuais  
Métodos para evitar a reentrada  
Método para escolha da personalidade pós-sessão  
Conclusão geral

### III. ALGUNS COMENTÁRIOS TÉCNICOS SOBRE SESSÕES PSICODÉLICAS

Uso deste manual  
Planejando uma sessão  
Fármacos e doses  
Preparação  
*Setting*  
O guia psicodélico  
Composição do grupo  
Após a sessão

### IV. INSTRUÇÕES PARA USO DURANTE UMA SESSÃO PSICODÉLICA

Instruções do Primeiro Bardo  
Instruções preliminares do Segundo Bardo  
Instruções para a Visão 1  
Instruções para sintomas físicos  
Instruções para a Visão 2  
Instruções para a Visão 3  
Instruções para a Visão 4  
Instruções para a Visão 5  
Instruções para a Visão 6  
Instruções para a Visão 7  
Instruções para as visões coléricas  
Instruções preliminares do Terceiro Bardo  
Instruções para as visões de reentrada  
Instruções para a influência determinante do pensamento  
Instruções para a visão do julgamento  
Instruções para visões sexuais  
Quatro métodos para evitar a reentrada  
Meditação sobre o Buda  
Meditação sobre jogos bons  
Meditação sobre a ilusão  
Meditação sobre o vazio

Instruções para escolha da personalidade pós-sessão

Notas

Créditos



# Introdução à edição brasileira

NATHAN FERNANDES

O manual que você tem em mãos também pode funcionar como uma máquina do tempo. E, embora a maior parte das informações aqui contidas transcenda a própria concepção de tempo, é possível que, em alguns trechos, o leitor sinta como se estivesse assistindo a uma novela de época. Mas, em vez de reparar em roupas e gírias que soam datadas, atentará a palavras e conceitos. Isso porque tanto o livro, escrito em 1964, quanto o próprio prefácio, escrito em 2007, não poderiam prever o que se convencionou chamar de Renascimento ou Revolução Psicodélica.

Desde os anos 2000, passamos a observar uma explosão no número de estudos sobre o uso de psicodélicos na área da saúde mental. O Brasil se destaca como um polo de pesquisas nesse campo, já que o uso religioso do chá de ayahuasca é permitido no país desde 1987, o que facilita o trabalho científico. Não à toa, em 2017, pesquisadores da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, comprovaram os potenciais efeitos antidepressivos da bebida, no primeiro ensaio clínico controlado do tipo já feito. Além disso, em 2018, os EUA conferiram o status de “terapia inovadora” à psilocibina dos cogumelos, agilizando o processo de liberação do seu uso como medicamento para depressão. E tudo indica que o MDMA deve se tornar o primeiro psicodélico a ser receitado para o

tratamento de um transtorno mental, o transtorno de estresse pós-traumático.

Esses acontecimentos nos levam a questionar o uso do termo “drogas” para se referir aos psicodélicos. O estigma social associado à palavra, que evoca violência e sofrimento, em nada dialoga com seu potencial de cura, preferindo-se termos como “enteógenos” ou apenas “substâncias”, a depender do contexto. Além disso, a associação com a palavra “alucinação” também não se mostra precisa, já que em um episódio alucinatório, por exemplo, a pessoa não consegue distinguir a visão imaginada da realidade material. Isso é diferente dos efeitos psicodélicos. Por isso, a fim de uma maior precisão, tem-se optado por utilizar a expressão “alterações visuais”.

Outro ponto interessante a ter em mente ao ler este manual é o conceito de redução de danos. Mais precisamente: lembrar que é preferível que pessoas sem experiência com psicodélicos organizem suas sessões acompanhadas. Além disso, convém saber que evidências posteriores ao livro indicam que doses completas (como as sugeridas na página 147) podem ser fracionadas em tamanhos menores, a fim de serem ingeridas aos poucos, conforme a observação dos efeitos.

Com o aumento da compreensão acerca dessas substâncias, também cresce o entendimento sobre suas origens. Cada vez mais, os cientistas percebem a importância de respeitar a sabedoria dos povos indígenas, que, durante milênios, estudaram essas tecnologias terapêuticas, por meio do uso ritualístico de substâncias como a ayahuasca, os cogumelos, a mescalina e a ibogaína. Vem daí a ideia de compreender os psicodélicos não apenas pelos seus efeitos farmacológicos, mas também sociais, a fim de evitar a reprodução de um modelo binário e colonizador de ciência.

A realidade que se apresenta aos psicodélicos é promissora de uma forma que nem Timothy Leary poderia imaginar. Ainda assim, não se espante aquele que, ao ler este manual, perceber que a realidade sequer existe.

---

NATHAN FERNANDES é jornalista, vencedor do Prêmio Vladimir Herzog (2016 e 2018), escreve para *Veja*, *Folha de S. Paulo* e *Galileu*; integra o grupo de pesquisa ICARO, da Unicamp, e o portal Ciência Psicodélica.

# Prefácio

(2007)

DANIEL PINCHBECK

Quarenta anos já se passaram desde o auge da década de 1960 e o breve florescimento da era psicodélica, abruptamente terminada quando Woodstock deu lugar a Altamont; os Estudantes por uma Sociedade Democrática (SDS) foram obscurecidos pelos atos terroristas da organização Weathermen; e as sensíveis letras dos Beatles inspiraram a fúria homicida da família Manson.

Ninguém pode dizer com certeza até que ponto o uso de psicodélicos levou ao escrutínio radical e à eventual degeneração do espírito dos anos 1960 — sem dúvida, esse foi um elemento de uma história muito mais ampla. Terminada a década de 1960, muitos analistas de todo o espectro político julgaram conveniente culpar os psicodélicos por alguns dos excessos destrutivos daquele período. Suprimidas, proibidas e amplamente condenadas, as substâncias alteradoras de consciência — como o LSD, a mescalina, os cogumelos e a ayahuasca — não receberam uma reavaliação

honestas desde aquela época. Hoje, é difícil imaginarmos esse distante momento no qual professores de universidades renomadas, intelectuais consagrados, estrelas de cinema, poetas famosos e milionários acreditavam, sinceramente, que estados anormais de consciência, induzidos por substâncias químicas, poderiam provocar uma transformação radical no indivíduo e na sociedade.

Inserido em um contexto mais abrangente desses fatos, *A experiência psicodélica: um manual baseado no Livro tibetano dos mortos* é tanto um documento histórico quanto uma curiosidade antropológica. Escrito em 1962 por um trio de psicólogos renegados de Harvard, *A experiência psicodélica* foi a primeira tentativa de se oferecer um guia sobre disjunções surpreendentes, imagens mentais visionárias, estados confusos de perda e de crescimento repentinos do ego — tudo isso provocado por uma dose considerável de um alucinógeno tomado com segurança. Nas décadas seguintes, os três autores conquistaram um status lendário. Timothy Leary, o carismático mestre de cerimônias do grupo de Harvard, logo se tornaria o Flautista de Hamelin da geração do ácido — usando a mídia de massa como um púlpito para transmitir sua perigosa mensagem “ligue, sintonize e caia fora” —, até ser desacreditado e cair em desgraça. Richard Metzner teve uma longa carreira como acadêmico e defensor meticuloso da experiência visionária, escrevendo livros como *Ayahuasca: Human Consciousness and the Spirits of Nature* [*Ayahuasca: consciência humana e os espíritos da natureza*] e *The Unfolding Self: Varieties of Transformative Experience* [*Os desdobramentos do Eu: a variedade da experiência transformadora*]. Richard Alpert fez a típica jornada rumo à Índia, onde encontrou seu guru, trocou o LSD pela yoga e reconstruiu, com sucesso, a sua própria marca. Sob o nome de Ram Dass, ele

orientou e inspirou várias gerações de ocidentais na busca pela espiritualidade.

Na época em que escreveram *A experiência psicodélica*, Leary, Metzner e Alpert haviam trocado as tradicionais metodologias das ciências sociais pela busca intensiva da revelação mística e da libertação pessoal. Essa mudança de foco ocorreu em um tempo extraordinariamente curto. A primeira viagem psicodélica de Leary, com psilocibina, aconteceu no México em 1960, quando tinha quase quarenta anos. De volta a Harvard, ele mudou o foco de sua pesquisa: da comunicação interpessoal e daquilo que denominava “transações existenciais”, o psicólogo passou a explorar os possíveis usos dos psicodélicos como um meio de transformação do comportamento e da personalidade. Leary lançou um projeto no qual prisioneiros eram guiados em sessões de ingestão de psilocibina, com o objetivo de se descobrir se isso afetaria sua taxa de reincidência. Ao mesmo tempo, reuniu em Cambridge, um círculo de estudantes de pós-graduação e professores com ideias parecidas. O grupo explorava os cogumelos e o LSD com bastante frequência. A euforia criada por essa experiência coletiva, semelhante à de uma seita, começou a isolar o *establishment* de Harvard. Ignorando as advertências de Aldous Huxley — de que “nesse campo delicado, a única atitude possível para um pesquisador é agir como um antropólogo que vive entre selvagens potencialmente perigosos” —, Leary parecia sentir prazer em desafiar as convenções e atrair atenção para suas travessuras. Seu comportamento cada vez mais errático levou a reprimendas e a sua eventual demissão. O círculo de Harvard mudou-se para a mansão Millbrook, no interior do estado de Nova York, e prosseguiu com sua investigação intelectual sobre o potencial libertador dos psicodélicos. A cena foi apelidada de “viagem à cripta” por Ken Kesey. Junto com seus seguidores, os

Merry Pranksters, Kesey viajou da costa oeste a Millbrook em seu ônibus mágico. Foi um encontro breve e notoriamente desconfortável.

A redescoberta dos psicodélicos no fim do século XX escandalizou a opinião pública, uma vez que a *psiquê* moderna já não tinha mais acesso direto à revelação, anteriormente oferecido pelos videntes e xamãs. Até a explosão de interesse pelo assunto na década de 1960, a gnose visionária direta e as técnicas xamânicas de êxtase haviam sido exiladas e reprimidas por centenas de anos no mundo ocidental. A caça às bruxas ocorrida durante a Idade Média lançou uma ofensiva devastadora sobre os últimos vestígios do xamanismo indígena, assim como sobre o conhecimento e o uso, em toda a Europa, das plantas alteradoras de consciência. Ao longo da era do Colonialismo, os europeus procuraram aniquilar a sabedoria tradicional daqueles que eles haviam conquistado. Movidos pela estrutura hierárquica e pela ideologia transcendente do cristianismo, os europeus fizeram uma cruzada contra todo e qualquer representante da cosmovisão arcaica que acreditava nas clarividências, nas visões e nas profecias como aspectos cruciais da realidade. Com o surgimento do método científico moderno, a única forma de consciência considerada válida passou a ser a empírica, racional e materialista. Qualquer outra coisa era considerada delírio febril ou material para poesia romântica.

Como psicólogos de Harvard, Leary e seus companheiros tinham um alto status e o papel de manter o funcionamento regular da máquina americana. Durante aos anos 1950, em meio à Guerra Fria, a psicologia nos Estados Unidos tendia ao behaviorismo ingênuo, priorizando o objetivo e o observável em detrimento do subjetivo e do psíquico. Não é surpreendente, portanto, que a viagem psicodélica, reveladora de incontáveis níveis de consciência e de

domínios secretos da atividade psíquica, tenha explodido com tanta força a partir desse contexto. “Agora somos todos esquizofrênicos e estamos em nossa própria instituição”, Leary proclamou após sua primeira viagem de cogumelos.

É mais fácil, claro, atingir a sabedoria retrospectivamente. Olhando para trás, é fácil perceber que teria sido mais prudente, para Leary e seu círculo, esperar alguns anos antes de proclamar a experiência psicodélica, em si, como um caminho rápido para a “iluminação”, fosse lá o que isso significasse. Eles poderiam ter se contido e observado os efeitos a longo prazo dos psicodélicos — em si próprios, em seu trabalho e em seus relacionamentos. Poderiam ter percebido o valor estratégico de manterem seu status e suas conexões como membros de uma instituição conceituada, mesmo que isso significasse a desaceleração radical dos seus experimentos. Infelizmente, os psicólogos não tinham experiência prévia capaz de tê-los preparado para uma mudança repentina rumo à consciência expandida; seu acesso anterior aos estados alterados havia acontecido por intermédio da embriaguez alcoólica, cujo consumo excessivo e endêmico ligado à vida profissional dos anos 1950 foi tão contrativo quanto os psicodélicos eram expansivos. Com suas visões de mundo radicalmente afetadas pelo surgimento de intensidades psíquicas até então desconhecidas, os psicólogos de Harvard interpretaram esses catalisadores químicos como a Resposta, em vez de tratá-los com ceticismo e cautela adequada — como ferramentas passíveis de conterem perigos ocultos, e que demandavam por isso muito cuidado.

*A experiência psicodélica* é um artefato cultural desse primeiro período fundamental da história do uso e da compreensão dos psicodélicos no Ocidente moderno. Ao empregar esforços para encontrar um contexto espiritual para a exploração enteogênica, o

trio de Harvard gravitou ao redor da cultura sagrada do budismo tibetano, interpretada nas obras inovadoras de W. Y. Evans-Wentz e Lama Govinda. Em retrospecto, essa foi uma escolha interessante em vários níveis. Embora Leary tenha ingerido cogumelos pela primeira vez no México — durante essa viagem, disse que passara a entender a civilização Maia —, os três não escreveram um manual baseado em práticas indígenas, tampouco estabeleceram qualquer conexão com o xamanismo tribal da América do Norte e da América do Sul. Em vez disso, optaram por relacionar a jornada alucinógena à tradição de sabedoria do Tibete, o que deve ter parecido muito mais distante em 1962 do que hoje, quando muitos lamas tibetanos vivem nos Estados Unidos, o Dalai Lama é um nome familiar, e milhares de pessoas seguem as práticas do budismo tibetano. Também nesse caso, uma atitude mais cautelosa poderia ter mitigado o perigo de se apropriar de uma tecnologia espiritual altamente desenvolvida por uma civilização remota. Esse rápido enxerto de exploração enteogênica no budismo tibetano reflete o *ethos* absortivo e narcisista da mentalidade americana, que tende a encarar as outras culturas e recursos como instrumentos para suas próprias experiências, conhecimento e desejos materiais.

Esse manual pode ter ajudado a criar uma cisão de longa data na cultura espiritual do Ocidente moderno, deixando os seguidores do budismo e da yoga de um lado, e os defensores da experimentação xamânica do outro. Embora muitos budistas ocidentais tenham descoberto a validade dos estados expandidos de consciência por intermédio das primeiras jornadas psicodélicas, o uso de enteógenos é desaprovado pelo budismo tradicional e pelas adaptações modernas das disciplinas orientais. O filósofo Ken Wilber faz uma distinção entre a experiência de “estados” temporários e o desenvolvimento de “traços” permanentes. Embora os psicodélicos

permitam acesso a diferentes níveis de consciência, seu uso não leva, necessariamente, a uma transformação das possibilidades de desenvolvimento vislumbradas nesses estados — níveis maiores de empatia, escopo intelectual ampliado, envolvimento estético e sensual mais refinado com o mundo físico, e assim por diante — em traços positivos de caráter. O resultado pode ser um ego inflado e julgamentos distorcidos. Uma reavaliação realista do uso de substâncias psicodélicas para o desenvolvimento pessoal precisaria levar em conta os aspectos positivos e negativos de seu uso a curto e longo prazo assim como os benefícios da participação em um ritual xamânico, dentro de uma tradição já estabelecida. Podemos chegar à conclusão de que o uso de psicodélicos pode levar a uma mudança de “estados” para “traços”, mas apenas em uma estrutura mais ampla e em um contexto adequado de desenvolvimento pessoal.

Ao longo de *A experiência psicodélica*, encontramos ênfase na “natureza egoísta do homem, envolvido em jogos”, “o desejo egoísta de jogar”, “a volta à realidade do jogo”, “o jogo do ego” e assim por diante, totalmente ausente no *Livro tibetano dos mortos*. Enquanto o budismo reconhece a “bondade fundamental” de nossa natureza humana essencial, obscurecida pelo carma, os autores do manual parecem presos a uma concepção puritana de indivíduo, maculada pelo pecado. Aparentemente, os viajantes precisariam expurgar, no fogo alucinatório dos encontros enteogênicos, suas ambições nefastas de sucesso a ser conquistado nos mundos-jogo da vida moderna. Nesse sentido, e em muitos outros, *A experiência psicodélica* cola uma perspectiva psicológica simplista e moralizadora sobre a exegese mais sutil e profunda da antiga ciência espiritual presente no texto original.

Quanto ao valor de *A experiência psicodélica* como um manual de viagem, o livro com certeza foi usado para este fim por milhares de

peças durante os anos 1960 e pode ter fornecido um ponto de referência bastante útil para aqueles que, de outra forma, teriam mergulhado em sua primeira viagem sem qualquer contextualização. Pensando retrospectivamente, no entanto, a conjunção de experiências de estado de bardo e platôs psicodélicos soa algo forçado, e a insistência no desejo de perder o ego também parece bastante ingênua. “Liberdade do ego” poderia ser um objetivo mais apropriado do que “perda do ego”: uma vez que o ego é nossa lente particular de percepção da realidade, perdê-lo seria devastador. No entanto, se pudéssemos alcançar a liberdade do ego, poderíamos agir com base em uma consciência holística de nossa perspectiva particular em relação a processos sociais e evolutivos maiores. John Lennon, que pegou emprestado algumas linhas do manual para uma canção (“*Turn off your mind, relax, and float down stream...*” [“Desligue sua mente, relaxe, e flutue rio abaixo”]), disse em uma entrevista tempos depois: “Recebi uma mensagem sob efeito de ácido que dizia para eu destruir meu ego, e eu fiz isso, sabe. Eu estava lendo aquele livro estúpido do Leary e toda essa merda. Estávamos em um jogo que todos jogaram, e eu me destruí... Eu destruí meu ego, e achei que não podia fazer nada.”

A era psicodélica da década de 1960 pode ser vista como uma tentativa de levar a iniciação xamânica à cultura de massa. Porque nossa cultura não possuía o contexto e as referências adequadas, como anciãos e guardiões de sabedoria capazes de guiar o processo, esse esforço atingiu um certo ponto e, em seguida, entrou em curto-circuito. Figuras da cultura, como Leary e Lennon, foram empurrados para o papel de psicopompos, embora eles não tivessem passado pelo rigoroso treinamento exigido dos candidatos a xamãs nas culturas tradicionais. No fim dos anos 1960, mecanismos de repressão social — como a “Guerra às Drogas”, instituída por Nixon e

presente até hoje, que encarcerava milhões de usuários não violentos de substâncias proibidas — haviam entrado em ação. Os movimentos de libertação pessoal deixaram mudanças permanentes na cultura do Ocidente, mas o processo de iniciação permaneceu incompleto. Quarenta anos após o “Verão do Amor”, é possível que nossa cultura esteja prestes a passar por uma segunda fase, muito mais profunda, dessa jornada de iniciação.

Como apontou o pioneiro químico psicodélico Alexander Shulgin, a ideia de que a Terra se movia ao redor do Sol foi, em certa época, uma heresia radical. Um século depois, tornou-se uma obviedade. A perspectiva de que a exploração interna da consciência através dos psicodélicos possa ser reconhecida, em si mesma, como um esforço positivo e digno é outra heresia que poderá se transformar em algo evidente no futuro. No lugar de colapsar em pura anarquia, uma civilização que apoie o direito de indivíduos adultos usarem catalisadores químicos para sua autodescoberta e comunhão espiritual poderá evoluir a um estado mais maduro e estável. Muito da ansiedade e do condicionamento negativo em torno do assunto poderia ser dissipado com argumentos lógicos, baseados em evidências de que os psicodélicos, quando comparados a outras drogas, são relativamente seguros, sobretudo os naturais. A questão não é que todos precisem tomar psicodélicos, mas que a minoria de pessoas atraída por essa exploração tenha permissão para fazê-lo.

Nas últimas décadas, houve uma grande evolução em nosso conhecimento e nosso uso de psicodélicos. A curiosidade crescente e a cada vez mais sofisticada base de conhecimento sobre os mecanismos químicos e psicológicos dos psicodélicos, assim como sobre seu valor espiritual, é sustentada por uma produção artesanal de livros sobre o assunto. Eles vão das receitas químicas de alcaloides alteradores da mente apresentadas por Alexander e Ann

Shulgin em *PIKHAL (Phenethylamines I Have Known and Loved)* [*PIKHAL (Fenetilaminas que conheci e adorei)*] e *TIKHAL (Tryptamines...)* [*TIKHAL (Tryptaminas...)*] ao trabalho inovador de Stanislav Grof sobre estados incomuns de consciência e o trauma do nascimento; de *The Antipodes of the Mind: Charting the Phenomenology of the Ayahuasca Experience* [*Os antípodas da mente: mapeando a fenomenologia da experiência com a Ayahuasca*], de Benny Shannon, ao recente *Shroom: A Cultural History of the Magic Mushroom* [*Shroom: uma história cultural do cogumelo mágico*], de Andy Lechter; de *The Cosmic Serpent [A serpente cósmica]*, do antropólogo Jeremy Narby, à obra do dr. Rick Strassman, *DMT: The Spirit Molecule* [*DMT: a molécula do espírito*]. E muitos outros. Ao mesmo tempo, vários aspectos da revelação psicodélica, que eram chocantes para a geração que se tornou adulta nos anos 1960, foram perfeitamente integrados as nossas novas tecnologias, a paradigmas científicos e à cultura pop.

Em agosto de 2004, o jornal inglês *The Mail on Sunday* relatou que o geneticista Francis Crick estava tomando baixas doses de LSD quando, em 1953, descobriu a forma de dupla hélice da molécula de DNA (a biografia escrita por Matt Ridley, *Francis Crick, Discoverer of the Genetic Code* [*Francis Crick, o descobridor do código genético*], de 2006, também aborda o uso de LSD por parte de Crick). Essa pequena informação, que Crick ocultou vigorosamente durante sua vida, é apenas um dos muitos exemplos de uma história secreta “tecnognóstica”, que conecta o uso de psicodélicos a recentes avanços do conhecimento humano. A criação do computador pessoal e da Internet foi aparentemente alimentada por um cruzamento entre pessoas da tecnologia e da contracultura psicodélica. Essa relação é tema de pelo menos um livro recente, *What the Dormouse Said* [*O que o dormouse disse*]. A compreensão da

interconectividade da consciência, muitas vezes induzida por psicodélicos, tem dado uma forma visceral ao desenvolvimento contínuo da Internet e da “Web 2.0”.

Pela primeira vez desde a década de 1960, o governo e as universidades estão autorizando pesquisas científicas sobre psicodélicos, depois de uma pausa de quarenta anos. O grupo Abordagem Multidisciplinar de Estudos Psicodélicos (Multidisciplinary Approach to Psychedelic Studies, MAPS), nos Estados Unidos, está atualmente guiando uma série de projetos através da emaranhada burocracia governamental. Os estudos em andamento patrocinados pelo MAPS examinam o uso de psilocibina no tratamento de transtornos obsessivo-compulsivos; a possível eficácia do MDMA para ajudar pacientes com câncer terminal a se prepararem para a morte; e o uso da psicodélica iboga, planta do oeste africano, no tratamento de dependentes químicos. Um recente estudo duplo-cego da Universidade Johns Hopkins, não relacionado ao MAPS, replicou os experimentos do início dos anos 1960, oferecendo psilocibina e placebos a voluntários que nunca tinham tomado um psicodélico. Sessenta por cento dos voluntários classificaram suas sessões de psilocibina como positivas e, em alguns casos, consideraram-nas espiritualmente transformadoras. Embora esses resultados não tenham surpreendido quem tem conhecimento da história psicodélica, o estudo recebeu uma atenção surpreendente da grande mídia, como o *Wall Street Journal*, a CNN, e outros.

Enquanto os estudos psicodélicos voltam a ser realizados, estamos vendo também uma abertura crescente em relação ao uso legal de enteógenos naturais (drogas evocadoras de Deus) em rituais religiosos tradicionais. Em 1993, o congresso americano aprovou, em regime de emergência, o Ato de Restauração da Liberdade Religiosa (*Religious Freedom Restoration Act*), em reação

a uma decisão da Suprema Corte que havia retirado as proteções federais da Igreja Nativa Americana; seus adeptos usam os cactos peiote em longas cerimônias noturnas. Em 2005, seguindo essa nova tendência, a corte decidiu a favor da União do Vegetal, uma religião brasileira que utiliza a poção visionária ayahuasca como sacramento. A ayahuasca contém a psicodélica dimetiltryptamina (DMT), que é endógena no cérebro humano e encontrada em diferentes plantas. A União do Vegetal é uma das muitas religiões brasileiras que usam a ayahuasca em suas cerimônias, e que têm aprovação oficial do governo, assim como a proteção da ONU.

Para além do universo científico e do contexto religioso, a experimentação pessoal com psicodélicos continua popular em várias subculturas dos Estados Unidos. Como os arquivos dos relatos da organização Erowid ([www.erowid.org](http://www.erowid.org)) deixam evidente, há mais pessoas do que nunca explorando uma ampla gama de compostos psicodélicos, que vão de plantas naturais até químicos sintéticos recentemente descobertos. Enquanto a proibição oficial ainda perdura nos Estados Unidos, estamos em meio a um renascimento psicodélico global que, em vários aspectos, é muito mais abrangente do que aquele da década de 1960. Em seu site, o Erowid apresenta relatos de viagens de indivíduos ou de pequenos grupos, que às vezes tomam substâncias em rituais xamânicos, mas muitas outras pessoas ingerem psicodélicos para fins de exploração interior ou satisfação hedonista.

É possível que a atual abertura em relação à muito reprimida visão psicodélica seja o prenúncio de uma nova rodada de intensa repressão social e jurídica. No entanto, também é possível que uma mudança mais profunda em relação ao uso dessas substâncias esteja em andamento, seja para fins de exploração pessoal, de visão xamânica ou de estudo científico. Em uma cultura inundada de

químicos prescritos por médicos, antidepressivos e drogas que causam dependência, parece cada vez mais estranho proibir um punhado de substâncias vegetais e compostos relacionados (até o LSD é muito próximo de uma substância encontrada no fungo esporão-do-centeio), que têm sido utilizados pela humanidade há milhares e milhares de anos.

Se os psicodélicos estão ressurgindo nesse momento, isso pode ser um efeito de forças sociais maiores. Como nos anos 1960, nossa civilização parece ter entrado em outra frase de crise aguda, bem como, talvez, de oportunidade para a evolução. Em grande medida, os movimentos sociais e culturais daquela década nasceram em reação à Guerra Fria, que quase atingiu um clímax nuclear devastador durante a Crise dos Mísseis de Cuba, em 1962. A consciência de que a humanidade estava muito próxima da aniquilação autoinflingida inspirou atos individuais de brilho e coragem, assim como movimentos pela liberdade social e coletiva. Isso também levou a um interesse generalizado pela exploração psicodélica como um caminho rápido para o autoconhecimento e à iluminação espiritual. Os lampejos visionários, a dissolução temporária das fronteiras do ego e o descondicionamento em relação a códigos sociais, consequências muitas vezes da exploração enteogênica, não levaram a uma "iluminação instantânea", mas ajudaram algumas pessoas a reavaliarem seu papel na sociedade da época.

Hoje, estamos enfrentando uma guerra descontrolada e impopular no Iraque — que já ultrapassou a duração do envolvimento dos Estados Unidos na Segunda Guerra Mundial —, o aumento do terrorismo e uma crise ecológica global cuja magnitude é assustadora. Se a geração de 1960 precisou enfrentar a loucura militarista da Guerra do Vietnã e da Guerra Fria, nossa geração tem

de lidar com a mentalidade individual e coletiva que nos trouxe a esta situação crítica, que se aproxima rapidamente de um ponto irreversível. Embora seja completamente absurdo considerar os psicodélicos como A Resposta para os problemas massivos que estão diante de nós, essas substâncias continuam a oferecer uma maneira de olhar o mundo sob um ponto de vista diferente, integrando novos níveis de percepção.

Quando lançamos um olhar frio sobre a situação planetária atual, percebemos que a cultura industrial e o estilo de vida excessivo do Ocidente mascaram uma insustentável e intensa escassez de recursos, mesmo a curto prazo. De acordo com os cientistas, 25% das espécies de mamíferos serão extintas nos próximos trinta anos. A população de peixes já é 90% menor nos oceanos, o que deve levar a indústria da pesca ao colapso. A aceleração do aquecimento global está levando a um aumento dos desastres naturais. As calotas polares estão derretendo a um ritmo que excede as previsões, potencialmente provocando um significativo aumento do nível global do mar, que resultará em inundações na costa. Se a taxa atual de desmatamento for mantida, não haverá mais florestas tropicais daqui a quarenta anos. Segundo alguns geólogos, estamos chegando a um "pico de petróleo" — a máxima produção de petróleo possível, a partir da qual se seguirá um declínio —, levando a preços mais altos e a uma provável escassez de energia nas próximas décadas. Enquanto milhares de novos químicos pouco testados e geneticamente modificados são introduzidos todo ano no meio ambiente, a concentração de espermatozoides humanos tem caído 1% ao ano, acumulando uma diminuição de 50% no último meio século, e isso devido à disseminação de compostos como plásticos e pesticidas, que interferem no sistema endócrino. Nossos esforços para encontrar soluções tecnológicas de curto prazo para os

problemas que criamos levam, muitas vezes, a erros mais profundos e consequências imprevisíveis ainda mais perigosas. Se quisermos evitar a extinção das espécies e o colapso da biosfera, precisamos mudar a direção da civilização global urgentemente.

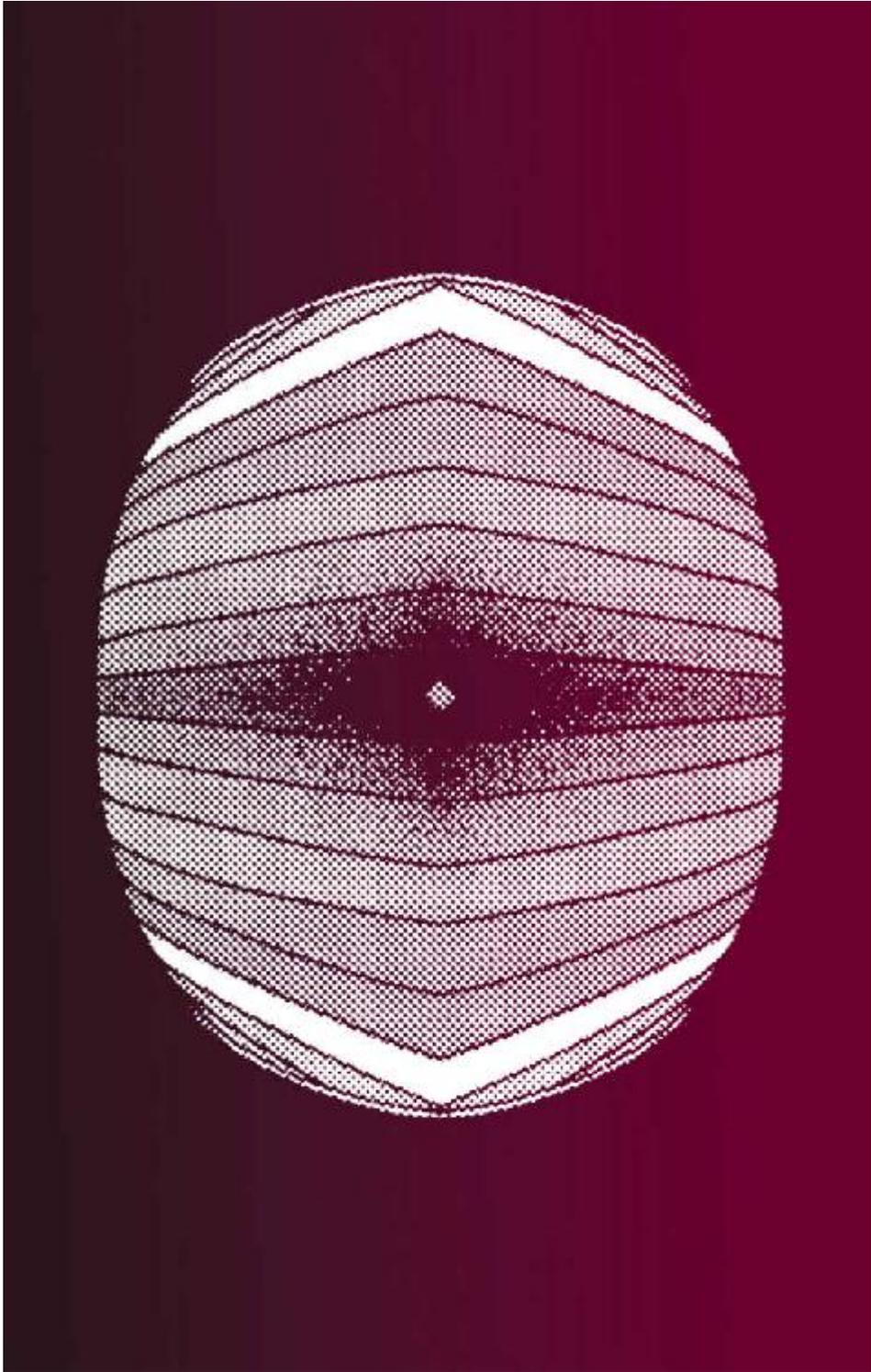
Sem romantizar as culturas nativas, podemos reconhecer que, em muitos casos, sua relação íntima e sacralizada com o mundo natural os impediu de sobrecarregarem seus ecossistemas locais. A fixação moderna pelos modos de pensamentos abstratos, quantificáveis e racionais nos afastou das formas sensoriais e miméticas de relação mantidas pelas culturas indígenas. Tratamos o mundo natural como algo separado de nós mesmos. A experiência enteogênica pode temporariamente reconectar o indivíduo moderno com modos participativos de consciência que foram perdidos, contribuindo para uma maior sensibilidade em relação ao ambiente. Além disso, a experiência cria um periscópio psíquico nos reinos marginalizados do arquétipo mitológico e da visão imaginativa. Não se trata de perdermos nossa cognição moderna em prol de um misticismo confuso, mas de reintegrar formas mais antigas e íntimas de conhecimento, capazes de nos ajudar na busca por uma relação mais equilibrada com o mundo humano e não humano ao nosso redor.

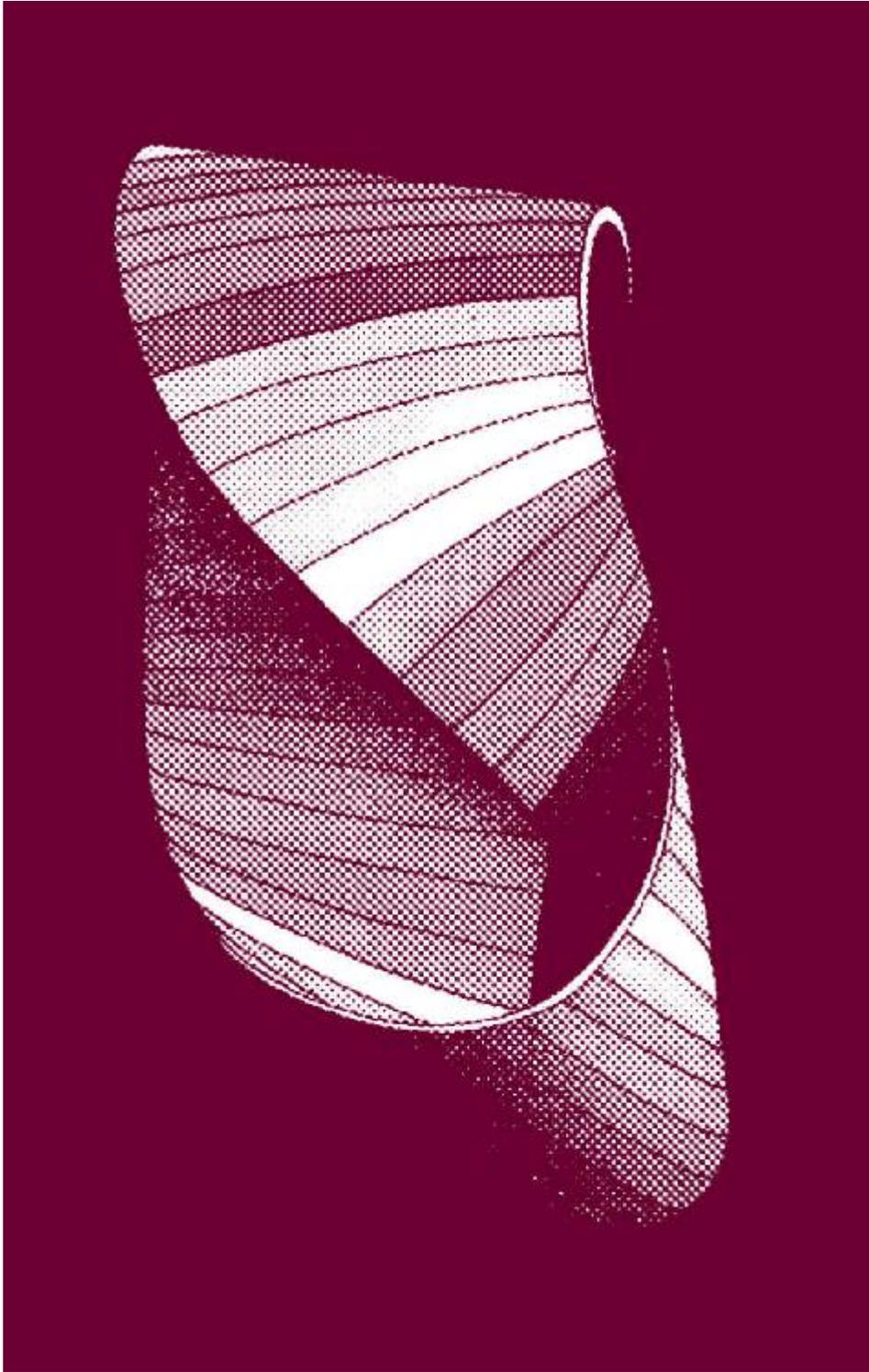
Pode parecer improvável que os psicodélicos venham a ser reabilitados, mas por que não? Mudanças profundas na consciência e na cultura ocorrem de maneiras surpreendentes e derrubam as certezas presunçosas dos especialistas acadêmicos e dos comentaristas da mídia. Novas formas de conscientização se desenvolvem sob a percepção cotidiana, gestadas por muito tempo em lugares escondidos da *psiquê* coletiva, muito antes de poderem ser articuladas e manifestadas como novas realidade sociais. O que antes era escandaloso e impossível pode se tornar aceitável e óbvio

para uma nova geração. Portas que por muito tempo pareciam seguramente trancadas com cadeado podem ser abertas com um mero toque. À medida que novos paradigmas de conhecimento emergem, rompendo a crosta do velho hábito e do condicionamento recebido, a mudança se torna impossível e, às vezes, inevitável.

---

DANIEL PINCHBECK é autor de *Breaking Open the Head: A Psychedelic Journey into the Heart of Contemporary Shamanism* [Abrindo a cabeça: uma jornada psicodélica ao coração do xamanismo contemporâneo] (Broadway Books, 2002), e *2012: The Return of Quetzalcoatl* [2012: o retorno de Quetzalcoatl] (Tarcher/Penguin, 2006) e *How soon is now?* [Quão cedo é agora?] (Watkins Publishing, 2017). Seu trabalho foi publicado pela *New York Times Magazine*, *Rolling Stone*, *ArtForum* e muitas outras revistas. Atualmente, é diretor do *The Liminal Institute* ([www.theliminalinstitute.com](http://www.theliminalinstitute.com)), uma produtora de cursos e *webinars* sobre desenvolvimento psíquico. Em grande parte de seu trabalho recente, ele explora as profundas implicações da experiência xamânica e a possibilidade de que um retorno ao conhecimento arcaico sobre plantas visionárias e substâncias psicodélicas pode acelerar a transformação da consciência global.





# I. INTRODUÇÃO

A experiência psicodélica é uma jornada a novos reinos da consciência. O conteúdo e a extensão dessa experiência são ilimitados, mas suas características são a transcendência dos conceitos verbais, das dimensões espaço-tempo e do ego ou identidade. Essas experiências de ampliação da consciência podem acontecer de muitas maneiras: por intermédio da privação sensorial, dos exercícios de yoga, da meditação disciplinada, dos êxtases religiosos ou estéticos, ou, ainda, de forma espontânea. Mais recentemente, elas se tornaram amplamente disponíveis através da ingestão de drogas psicodélicas como o LSD, a psilocibina, a mescalina, o DMT etc.<sup>1</sup>

Não é a droga, é claro, que produz a experiência transcendente. Ela apenas age como uma chave química: abre a mente e libera o sistema nervoso de seus padrões e estruturas comuns. A natureza da experiência depende quase inteiramente de *set* (mentalidade) e *setting* (ambiente). *Set* relaciona-se à preparação do indivíduo, incluindo a estrutura da sua personalidade e seu humor naquele momento. *Setting* pertence ao campo físico (o tempo, a atmosfera do quarto); social (sentimentos que as pessoas presentes têm umas pelas outras); e cultural (visões predominantes sobre o que é real).

Justamente por isso, manuais e guias são necessários. Seu objetivo é permitir que uma pessoa entenda as novas realidades da consciência expandida. Eles são como mapas rodoviários de novos territórios interiores que a ciência moderna tornou acessíveis.

Diferentes exploradores delineiam mapas diferentes. Outros manuais devem ser escritos com base em diferentes modelos — científico, estético, terapêutico. O modelo tibetano, no qual este manual se baseia, é feito para ensinar o indivíduo a direcionar e controlar sua consciência, permitindo, assim, que ele alcance um nível de compreensão que se pode chamar de libertação, iluminação ou iluminação espiritual. Se este manual for lido diversas vezes antes de uma sessão, e se uma pessoa de confiança estiver presente para refrescar a memória do viajante ao longo da experiência, a consciência será libertada dos jogos que incluem a “personalidade” e das alucinações positivas-negativas que muitas vezes acompanham os estados de consciência expandida. O *Livro tibetano dos mortos* foi batizado de *Bardo Thödol* no idioma original, que significa “Libertação pela escuta no plano pós-morte”. O livro salienta repetidas vezes que a consciência precisa somente ouvir e lembrar os ensinamentos, para ser então libertada.

O *Livro tibetano dos mortos* é aparentemente uma obra que descreve as experiências que se espera ter no momento da morte, durante uma fase intermediária que dura 49 dias (sete vezes sete) e ao longo do renascimento em outra estrutura corpórea. Isso, no entanto, é apenas a estrutura exotérica que os budistas tibetanos utilizaram para encobrir seus ensinamentos místicos. A linguagem e o simbolismo dos rituais de morte do Bonismo, a tradicional religião tibetana pré-budista, foram habilmente combinados com as concepções budistas. O significado esotérico, tal como interpretado neste manual, é a descrição não da morte e do renascimento do

corpo, mas da morte e do renascimento do ego. Lama Govinda indica isso claramente em sua introdução quando diz: "É um livro tanto para os vivos quanto para aqueles que estão morrendo." O significado esotérico do livro encontra-se muitas vezes oculto sob muitas camadas de simbolismo. Ele não foi concebido como uma leitura acessível. Foi pensado para ser compreendido apenas por alguém iniciado pessoalmente por um guru, nas doutrinas místicas budistas e na experiência *pré-mortem*-morte-renascimento. Durante séculos, essas doutrinas foram mantidas como um segredo muito bem guardado, pelo medo de que sua aplicação ingênua ou descuidada causasse algum malefício. Ao traduzirmos um texto tão esotérico, portanto, passamos por duas etapas: a primeira foi verter o texto original para o inglês; a segunda foi oferecer uma interpretação prática dele. Ao publicarmos esta interpretação prática para uso em sessões de drogas psicodélicas, estamos, de certa forma, rompendo com a tradição do sigilo e, assim, contradizendo os ensinamentos dos lama-gurus.

No entanto, justificamos essa escolha pelo fato de que este manual não será entendido por alguém que não tenha passado por uma experiência de consciência expandida. Além disso, há indícios de que os próprios lamas, após sua recente diáspora, gostariam de disponibilizar seus ensinamentos para um público mais amplo.

Seguindo, portanto, o modelo tibetano, distinguimos três fases da experiência psicodélica. O primeiro período (*Chikhai Bardo*) é o da transcendência completa, para além das palavras, do espaço-tempo e do próprio eu. Não há visões, pensamentos nem percepção de si mesmo; há apenas uma consciência pura e um desprendimento extático em relação a todos os envolvimentos (inclusive biológicos) em jogos.<sup>2</sup> O segundo extenso período envolve o eu, ou a realidade externa do jogo (*Chönyid Bardo*), em clareza ou na forma de

alucinações (aparições cárnicas). O período final (*Sidpa Bardo*) implica o retorno à realidade rotineira do jogo e do eu. Para a maioria das pessoas, o segundo estágio (estético ou alucinatório) é o mais longo. Para os iniciados, o primeiro estágio de iluminação dura mais tempo. Para aqueles que estão despreparados ou são jogadores pesados, para os que se apegam ansiosamente ao seu ego ou que tomam a droga em um ambiente sem suporte, a luta para voltar à realidade começa cedo, e geralmente dura até o final da sessão.

Palavras assim são estáticas, em contraste com a experiência psicodélica, que é fluida e permanece em constante mudança. Normalmente, a consciência do indivíduo entra e sai desses três níveis em rápidas oscilações. Um dos objetivos deste manual é permitir que o sujeito recupere a transcendência do Primeiro Bardo e evite as armadilhas prolongadas em padrões alucinatórios ou em jogos dominados pelo ego.

*As relações básicas de confiança e crenças.* Esteja pronto para aceitar a possibilidade de haver uma gama ilimitada de percepções para as quais não existem palavras agora; essa consciência pode se expandir para além do alcance do seu ego, do seu eu, da sua identidade familiar e para além de tudo que você aprendeu; para além das noções de espaço e tempo e das diferenças que usualmente separam as pessoas uma das outras e do mundo ao seu redor.

Lembre-se de que, ao longo da história da humanidade, milhões de pessoas fizeram esta viagem. Alguns (os quais chamamos de místicos, santos ou budas) fizeram sua experiência durar e transmitiram-na aos seus semelhantes. Você também precisa lembrar que a experiência é segura (na pior das hipóteses, você sairá dela a mesma pessoa que entrou), e que todos os perigos

imaginados são produtos desnecessários da sua mente. Quer você experimente o céu ou o inferno, lembre-se: é a sua mente quem os cria. Evite agarrar um e escapar do outro. Evite impor o jogo do ego à experiência.

Tente manter a fé e a confiança no potencial do seu cérebro e em um processo de vida que já ocorre há um bilhão de anos. Com o ego deixado para trás, o cérebro não vai errar.

Tente manter a memória de um amigo de confiança ou de uma pessoa respeitada cujo nome possa servir de guia e proteção.

Confie na sua divindade, confie em seu cérebro, confie em seus companheiros.

Quando tiver dúvidas, desligue a mente, relaxe, flutue correnteza abaixo.

Após a leitura deste livro, a pessoa preparada deve ser capaz de, no início da experiência, mover-se diretamente para um estado de revelação profunda e êxtase de não jogo. Mas, se você não estiver preparado, e se houver ao seu redor a distração do jogo, você acabará caindo. Caso isso aconteça, as instruções da Parte IV devem ajudá-lo a reconquistar e manter a libertação. (página 165)

Nesse contexto, "libertação" não necessariamente implica (sobretudo no caso de uma pessoa comum) a Libertação do Nirvana, mas sobretudo a libertação do "fluxo de vida" em relação ao ego, de maneira que isso proporcione a maior consciência possível, e um conseqüente renascimento feliz. Todavia, para a pessoa altamente eficiente e com muita experiência, o [mesmo] processo esotérico de Transferência<sup>3</sup> pode ser empregado, de acordo com os lama-gurus, de modo a evitar alguma quebra de ritmo do fluxo de consciência, e isso a partir do momento da perda do ego até o do renascimento

consciente (oito horas depois). A julgar pela tradução feita por Lama Kazi Dawa-Samdup, de um velho manuscrito tibetano que contém as instruções práticas para os estados de perda do ego, somente as pessoas treinadas em concentração mental, ou com mentes unidirecionadas, têm a habilidade de manter um êxtase de não jogo durante a experiência inteira; elas são capazes de controlar todas as funções mentais e de bloquear as distrações do mundo exterior. (Evans-Wentz, p. 86, nota 2)

Este manual é dividido em quatro partes. A primeira delas é introdutória. A segunda é uma descrição passo a passo da experiência psicodélica, baseada diretamente no *Livro tibetano dos mortos*. A terceira parte contém sugestões práticas sobre como se preparar para uma sessão psicodélica e como conduzi-la. A quarta parte contém trechos instrutivos adaptados do *Bardo Thödol*, que podem ser lidos durante a sessão para facilitar o movimento da consciência.

No restante desta seção introdutória, apresentamos três comentários sobre o *Livro tibetano dos mortos*, publicados com a edição de Evans-Wentz. Esses comentários são a própria introdução escrita por Evans-Wentz, o notável tradutor e editor de quatro tratados sobre o misticismo tibetano; o comentário de Carl Jung, o psicanalista suíço; e as palavras de Lama Govinda, iniciado de uma das principais ordens budistas do Tibete.

## Homenagem a W. Y. Evans-Wentz

O dr. Evans-Wentz, que literalmente sentou aos pés de um lama tibetano por anos a fim de adquirir sua sabedoria... não apenas demonstra um interesse profundo por tais doutrinas esotéricas tão características do conhecimento oriental, mas também possui a rara habilidade de tornar esse conhecimento mais ou menos compreensível para um leigo.<sup>4</sup>

W. Y. Evans-Wentz é um grande estudioso que dedicou a vida ao papel de ponte e atravessador entre o Tibete e o Ocidente, como uma molécula de RNA ativando o segundo com a mensagem codificada do primeiro. Nenhum tributo maior poderia ser prestado ao trabalho desse libertador acadêmico do que basear nosso manual psicodélico em suas ideias e transcrever a seguir seus comentários sobre “a mensagem deste livro”.

A mensagem é que a Arte de Morrer é tão importante quanto a Arte de Viver (ou de Nascer), da qual é o complemento e a soma; que o futuro do ser depende, talvez em sua totalidade, de uma morte inteiramente controlada, como a segunda parte desse volume — que trata da Arte de Reencarnar — enfatiza.

A Arte de Morrer — conforme indicado pelo rito de morte associado à iniciação nos Mistérios da Antiguidade, e referido por Apuleio, o filósofo platônico, ele próprio um iniciado, e por muitos outros ilustres iniciados, como sugere o *Livro egípcio dos mortos* — parece ter sido muito mais conhecido pelos

povos antigos dos países mediterrâneos do que é agora por seus descendentes que habitam a Europa e as Américas.

Para aqueles que passaram pela experiência secreta da pré-morte, a morte certa é a iniciação, conferindo, assim como o ritual da iniciação da morte, o poder de controlar conscientemente o processo da morte e da regeneração. (Evans-Wentz, pp. XIII-XIV)

O acadêmico de Oxford, assim como seu grande predecessor do século 11 — Marpa (“O Tradutor”) —, que verteu os textos budistas indianos para o tibetano, salvando-os da extinção, enxergou a vital importância dessas doutrinas e as tornou acessíveis a muitas pessoas. O “segredo” não está mais escondido: “a arte de morrer é tão importante quanto a arte de viver.”

## Homenagem a Carl G. Jung

A psicologia é a tentativa sistemática de descrever e explicar o comportamento do ser humano, tanto o consciente quanto o inconsciente. O campo de estudo é vasto, abrangendo a infinita variedade das atividades e experiências humanas; também é longo, remontando à história do indivíduo e de seus ancestrais, às vicissitudes e triunfos evolutivos que determinaram o status atual da espécie. Além disso, a parte mais complicada de tudo, é que o campo da psicologia é complexo, sempre lidando com processos que estão em constante mudança.

Não é de se admirar que, diante de tal complexidade, os psicólogos fujam para a especialização e para a estreiteza do pensamento paroquial.

A psicologia baseia-se nos dados disponíveis e na capacidade e disposição dos psicólogos em utilizá-los. O behaviorismo e o experimentalismo da psicologia ocidental do século XX são estreitos e quase triviais. A consciência é eliminada do campo de investigação. A aplicação social e o significado social são, em grande parte, negligenciados. Um curioso ritualismo é aplicado por um corpo eclesiástico que cresce rapidamente em número e em poder.

A psicologia oriental, por outro lado, oferece uma longa história de observação detalhada e sistematização do alcance da consciência humana, além de uma vasta literatura sobre métodos práticos de controle e mudança da consciência. Os intelectuais ocidentais tendem a repudiar a psicologia oriental. As teorias da consciência são vistas como algo derivado do ocultismo e do misticismo. Os métodos de investigação da mudança da consciência, como a

meditação, a yoga, o retiro monástico e a privação sensorial, são compreendidos como estranhos à investigação científica.

E o mais condenável, aos olhos do estudioso europeu, é o suposto desrespeito das psicologias orientais pelos aspectos práticos, comportamentais e sociais da vida. Tal crítica escancara os conceitos limitados e a incapacidade de lidar com dados históricos em um nível significativo. As psicologias orientais sempre encontraram aplicações práticas na gestão do Estado e na gestão da vida diária e familiar. Uma riqueza de livros e manuais foi produzida: o *Livro do Tao*, os *Analectos de Confúcio*, o *Bagavadeguitá*, o *I Ching*, o *Livro tibetano dos mortos*, apenas para mencionar os mais conhecidos.

A psicologia oriental pode ser julgada pelo uso das evidências disponíveis. Os estudiosos e observadores da China, do Tibete e da Índia foram tão longe quanto seus dados permitiram. Eles não contavam com as descobertas da ciência moderna, de modo que suas metáforas parecem vagas e poéticas. Mas isso não diminui seu valor. Na verdade, as teorias filosóficas do Oriente, originadas há quatro mil anos, adaptam-se prontamente às mais recentes descobertas da física nuclear, da bioquímica, da genética e da astronomia.

Uma incumbência de qualquer psicólogo nos dias atuais — do Ocidente ou do Oriente — é construir um quadro de referências grande o bastante para incorporar as descobertas recentes das ciências da energia a um retrato atualizado do homem.

Avaliados pelo critério da utilização de fatos disponíveis, os grandes psicólogos do século XX são William James e Carl Jung.<sup>5</sup> Esses dois homens evitaram os caminhos estreitos do behaviorismo e do experimentalismo. Ambos lutaram para manter a experiência e a consciência como áreas de pesquisa científica. Ambos se

mantiveram abertos ao avanço da teoria científica e se recusaram a descartar o conhecimento oriental.

Jung usou a fonte de dados mais rica: a interior. Ele reconheceu o poderoso sentido da mensagem do Oriente; e respondeu ao grande borrão de tinta de Rorschach, o *Tao Te Ching*. Ele escreveu prefácios brilhantes e perspicazes para o *I Ching*, para *O segredo da flor de ouro*, e lutou com o significado do *Livro tibetano dos mortos*. "Por anos, desde que foi publicado pela primeira vez, o *Bardo Thödol* foi minha companhia constante, e devo a ele não apenas muitas ideias e descobertas estimulantes, mas também muitas percepções fundamentais... Sua filosofia contém a quintessência da crítica psicológica budista; e, como tal, pode-se realmente dizer que é de uma superioridade sem igual."

O Bardo Thödol está no mais alto grau psicológico em sua visão; mas, em nosso caso, a filosofia e a teologia ainda se encontram na Idade Média, em um estado pré-psicológico no qual apenas as afirmações são ouvidas, explicadas, defendidas, criticadas e contestadas, enquanto a autoridade que as produz foi, por decisão geral, deixada de fora da discussão.

Declarações metafísicas, por outro lado, são *demonstrações da psiquê* e, portanto, psicológicas. Para o pensamento ocidental, que compensa sua conhecida sensação de ressentimento com um respeito servil pelas explicações "racionalis", essa verdade óbvia parece óbvia demais, ou então é vista como uma negação inadmissível da "verdade" metafísica. Sempre que o ocidental ouve a palavra psicológico, ele parece ouvir "*apenas psicológico*".

Jung baseia-se nas concepções orientais de consciência para ampliar o conceito de "projeção":

Não apenas as divindades "pacíficas", mas também as "coléricas" são concebidas como projeções *sangsãric* da *psiquê* humana, uma ideia que parece óbvia demais para o europeu iluminista, porque o lembra de suas próprias simplificações banais. Mas, embora o europeu possa facilmente descartar essas divindades como projeções, ele seria totalmente incapaz de postulá-las, ao mesmo tempo, como reais. O *Bardo Thödol* pode fazer isso porque, em algumas de suas premissas metafísicas mais essenciais, ele está em vantagem tanto sobre o europeu iluminado quanto sobre o não iluminado. A implícita e sempre presente suposição do *Bardo Thödol* é o caráter antinomial de todas as afirmações metafísicas, assim como a ideia da diferença qualitativa dos vários níveis de consciência e das realidades metafísicas por eles condicionadas. O pano de fundo deste livro peculiar não é o mesquinho europeu "isso ou aquilo", mas um magnificamente afirmativo "ambos e também". Essa afirmação pode parecer questionável para o filósofo ocidental, uma vez que o Ocidente adora a clareza e a falta de ambiguidade; conseqüentemente, um filósofo se apegava à posição "Deus é", enquanto outro se apegava com igual fervor à negação "Deus não é".

Jung vê claramente o poder e a amplitude do modelo tibetano, mas, em algumas ocasiões, falha em compreender seu significado e aplicação. Jung também era limitado (como todos nós) pelos modelos sociais de sua tribo. Ele era um psicanalista, o fundador de uma escola. A psicoterapia e o diagnóstico psiquiátrico eram as duas aplicações que lhe ocorriam com mais naturalidade.

Jung não compreende o conceito central do livro tibetano. Este não é (como Lama Govinda nos lembra) um livro dos mortos. É um livro dos que estão morrendo; o que significa que é um livro dos vivos; é um livro da vida e de como viver. O conceito de morte física real foi uma fachada exotérica adotada para se adequar aos preconceitos da tradição bonista no Tibete. Longe de ser um guia para embalsamadores, o manual é um relato detalhado sobre como perder o ego; como escapar da personalidade e encontrar novos reinos de consciência; como evitar os processos limitadores e involuntários do ego; e como fazer com que a experiência de expansão da consciência perdure na vida diária subsequente.

Jung tem dificuldade com essa questão; chega perto, mas nunca a resolve. Ele não tinha algo em sua estrutura conceitual que desse um sentido prático à experiência da perda do ego.

*O Livro tibetano dos mortos, ou Bardo Thödol, é um livro de instruções para os mortos e moribundos. Assim como O livro egípcio dos mortos, ele pretende ser um guia para o homem morto durante o período de sua existência no Bardo.*

Nessa citação, Jung aceita o exotérico, mas perde o esotérico. Em um trecho posterior, ele parece chegar mais perto:

As instruções dadas no *Bardo Thödol* servem para relembrar ao morto as experiências de sua iniciação e os ensinamentos de seu guru, pois a instrução é, no fundo, nada menos do que uma iniciação do morto na vida do Bardo, assim como a iniciação dos vivos era uma preparação para o Além. Esse era o caso, pelo menos, de todos os cultos de mistérios nas civilizações antigas, da época dos mistérios egípcios e eleusinos. Na iniciação dos vivos, no entanto, esse "Além" não

é um mundo para além da morte, mas uma reversão das intenções e perspectivas da mente, um "Além" psicológico ou, em termos cristãos, uma "redenção" do pecado e dos obstáculos do mundo. A redenção é uma ruptura (para evitar eco) e uma libertação de uma condição anterior de escuridão e inconsciência, e leva a um estado de iluminação e libertação, rumo à vitória e a transcendência sobre tudo o que é "dado".

Até agora, o *Bardo Thödol* é, como também o dr. Evans-Wentz acreditava, um processo de iniciação cujo propósito é devolver à alma a divindade que ela perdeu no nascimento.

Ainda em outra passagem, Jung continua tentando, mas erra de novo:

Assim como o uso psicológico que fazemos dele (o *Livro tibetano*) é apenas uma intenção secundária, embora possivelmente sancionada pelo costume lamaísta. O verdadeiro propósito deste livro singular é a tentativa, que deve parecer muito estranha para o europeu educado do século XX, de iluminar os mortos em sua jornada pelas regiões do Bardo. A Igreja Católica é o único lugar no mundo do homem branco onde qualquer preparação é feita pelas almas dos que partiram.

No resumo dos comentários de Lama Govinda a seguir, veremos que o comentarista tibetano, livre dos conceitos europeus de Jung, vai diretamente ao significado esotérico e prático do livro tibetano.

Em sua autobiografia (escrita em 1960), Jung se compromete totalmente com a visão interior e com a sabedoria e a realidade superior das percepções internas. Em 1938 (quando seu comentário

tibetano foi escrito), ele já seguia nessa direção, mas com o cuidado e as reservas ambivalentes do psiquiatra *cum* místico.

O morto deve desesperadamente resistir aos ditames da razão, como a entendemos, e renunciar à supremacia do ego, considerado pela razão algo sacrossanto. O que isso significa na prática é a capitulação completa aos poderes objetivos da *psiquê*, com tudo o que isso significa; uma espécie de morte simbólica, correspondente ao Julgamento dos Mortos no *Sidpa Bardo*. Isso significa o fim de toda a conduta consciente, racional e moralmente responsável da vida, e uma rendição voluntária ao que o *Bardo Thödol* chama de "ilusão cármica". A ilusão cármica nasce da crença em um mundo visionário de natureza extremamente irracional, que concorda com nossos julgamentos racionais e não deriva dele, mas é o produto exclusivo da imaginação desinibida. É puro sonho ou "fantasia", e qualquer pessoa bem-intencionada vai imediatamente nos alertar sobre isso; nem mesmo é possível ver, à primeira vista, identificar a diferença entre fantasias desse tipo e a fantasmagoria de um lunático. Em muitos casos, apenas um leve *abaissement du niveau mental* é necessário para libertar esse mundo de ilusão. O terror e a escuridão desse momento têm seu equivalente nas experiências descritas nas seções iniciais do *Sidpa Bardo*. Mas o conteúdo desse Bardo também revela os arquétipos, as imagens cármicas que aparecem, primeiro, em sua forma aterrorizante. O estado de *Chönyid* equivale a uma psicose induzida deliberadamente....

A transição, então, do estado de *Sidpa* para o estado de *Chönyid* é uma reversão perigosa dos objetivos e intenções da

mente consciente. Trata-se de um sacrifício da estabilidade do ego e uma entrega à incerteza extrema do que deve parecer uma revolta caótica de formas fantasmagóricas. Quando Freud cunhou a frase a respeito de o ego ser a "sede real da ansiedade", ele estava dando voz a uma intuição muito verdadeira e profunda. O medo do autossacrifício está à espreita nas profundezas de todo ego, e esse medo é com frequência apenas a demanda precariamente controlada das forças inconscientes para explodir com força total. Ninguém que luta por individualidade (individuação) é poupado dessa passagem perigosa, pois aquilo que é temido também pertence à totalidade do eu; o sub-humano, ou supra-humano mundo dos "dominantes" psíquicos dos quais o ego originalmente se emancipou com enorme esforço, mas apenas de forma parcial, em prol de uma liberdade mais ou menos ilusória. A libertação é, sem dúvida, um empreendimento heroico e necessário, mas ela não representa algo definitivo: é apenas a criação de um *sujeito* que, para encontrar sua realização, ainda precisa ser confrontado por um *objeto*. À primeira vista, isso parecerá ser o mundo, que se enche de projeções com justamente esse propósito. Aqui, procuramos e encontramos nossas dificuldades. Aqui, procuramos e encontramos nosso inimigo. Aqui, procuramos e encontramos o que nos é caro e precioso; e é reconfortante saber que todo o mal e o bem se encontram ali, no objeto visível, onde podem ser conquistados, punidos, destruídos ou desfrutados. Mas a própria natureza não permite que esse estado paradisíaco de inocência permaneça para sempre. Existem, e sempre existiram, aqueles que não conseguem deixar de ver que o mundo e suas experiências estão na natureza de um símbolo,

e que ele realmente reflete algo que está oculto no próprio sujeito, na sua própria realidade transubjetiva. É a partir dessa profunda intuição, de acordo com a doutrina lamaísta, que o estado de *Chönyid* obtém seu verdadeiro significado, razão pela qual o *Bardo Chönyid* é intitulado "O Bardo da experimentação da realidade".

A realidade experimentada no estado *Chönyid* é, como ensina a última seção do Bardo correspondente, a realidade do pensamento. As "formas-pensamento" aparecem como realidade. Fantasias assumem uma forma real. E assim começa o sonho terrível evocado pelo carma e executado pelos "dominantes" inconscientes.

Jung não ficaria surpreso com o antagonismo profissional e institucional aos psicodélicos. Ele encerra seu comentário tibetano com um comentário político mordaz:

O *Bardo Thödol* começou como um livro "fechado", e assim permaneceu, independentemente dos comentários que foram escritos sobre ele. Isso porque se trata de um livro que só se abrirá para a compreensão espiritual, sendo essa uma capacidade com a qual nenhum homem nasce, mas que só pode ser adquirida por meio de treinamento especial e experiência especial. É bom que, para todos os efeitos, esses livros "inúteis" existam. Eles se destinam àquelas "pessoas estranhas" que não dão mais muita importância aos usos, objetivos e sentidos da "civilização" atual.

Oferecer "treinamento especial" para a "experiência especial" fornecida pelos psicodélicos é o propósito desta versão do *Livro tibetano dos mortos*.

## Homenagem a Lama Anagarika Govinda

Na seção anterior, argumentou-se que a filosofia e a psicologia orientais — poética, indeterminista, experiencial, voltada para dentro, aberta, vagamente evolucionária — adaptam-se melhor às descobertas da ciência moderna do que a lógica externalizante, silogística, exata e experimental da psicologia do ocidente. Essa última imita os rituais irrelevantes das ciências da energia, mas ignora as evidências da física e da genética, assim como seus significados e implicações.

Até Carl Jung, o mais perspicaz dos psicólogos ocidentais, não foi capaz de entender a filosofia básica do *Bardo Thödol*.

No oposto disso, estão os comentários do Lama Anagarika Govinda sobre o manual tibetano.

À primeira vista, suas palavras iniciais fariam um psicólogo judeu-cristão bufar de impaciência. Porém, um olhar mais atento revela que suas palavras são a afirmação poética da questão genética descrita pelos bioquímicos e pesquisadores do DNA.

É possível argumentar que quem ainda não morreu não pode falar sobre a morte com autoridade; e, uma vez que, aparentemente, ninguém retornou depois de morrer, como alguém pode saber o que é a morte e o que acontece depois dela?

O tibetano responderá: "Não há uma única pessoa, na verdade, nem *um* ser vivo, que *não* tenha retornado da morte." De fato, todos nós morremos muitas mortes antes de virmos para a presente encarnação. E o que chamamos de

nascimento é apenas o lado inverso da morte, como uma das faces de uma moeda, ou como uma porta que chamamos de “entrada” quando a vemos de fora e de “saída” quando a vemos de dentro.

O Lama começa então a fazer um segundo comentário poético sobre o potencial do sistema nervoso e a complexidade do computador cortical humano.

É muito mais espantoso que nem todos se lembrem de sua morte anterior; devido à falta dessa lembrança, a maioria das pessoas não acredita que essa morte tenha ocorrido. No entanto, da mesma forma, elas não se lembram do seu nascimento recente, mas nem por isso duvidam de que nasceram. Elas esquecem que a memória ativa é apenas uma parte pequena de nossa consciência normal, e que nossa memória subconsciente registra e preserva todas as impressões e experiências passadas, das quais nossa mente desperta não consegue recordar.

O Lama então passa a interpretar diretamente o significado esotérico do *Bardo Thödol* — aquele conceito central que Jung e a maioria dos orientalistas europeus não conseguiram captar.

Por essa razão, o *Bardo Thödol* — o livro tibetano que permite ao indivíduo libertar-se do estado intermediário entre a vida e o renascimento, chamado de morte pelos homens de estado — foi escrito em uma linguagem simbólica. É um livro lacrado com os sete lacres do silêncio, não porque o conhecimento que carrega deva ser mantido fora do alcance do não iniciado, mas porque esse conhecimento seria mal compreendido e,

portanto, tenderia a enganar e prejudicar aqueles que não estão aptos a recebê-lo. Mas é chegado o momento de rompermos os lacres do silêncio. A humanidade chegou a um ponto onde precisa decidir se está satisfeita em ser subjugada pelo mundo material, ou se luta após a conquista do mundo espiritual, subjugando seus desejos egoístas e transcendendo as limitações autoimpostas.

Em seguida, o Lama descreve os efeitos das técnicas de expansão da consciência. Nesse caso, ele está falando sobre o método que conhece — o Iogue —, mas suas palavras são igualmente aplicáveis à experiência psicodélica.

Através da concentração e de outras práticas iogues, algumas pessoas são capazes de trazer o subconsciente para o reino da consciência seletiva e, dessa forma, fazerem uso do tesouro irrestrito da memória subconsciente, onde não apenas os registros de nossas vidas passadas são armazenados, mas os registros do passado de toda a nossa raça, o passado da humanidade, das formas de vida pré-humanas, senão da própria consciência que torna a vida possível neste universo.

Se, por algum truque da natureza, as portas da subconsciência de um indivíduo se abrissem de repente, a mente sem preparo seria esmagada e esfacelada. Portanto, os portões do subconsciente são guardados por todos os iniciados, escondidos atrás de um véu de mistérios e símbolos.

Em um trecho posterior de seu prefácio, o Lama apresenta uma elaboração mais detalhada do significado subjacente do *Thödol*.

Se o *Bardo Thödol* fosse visto como algo meramente baseado no folclore, ou como uma especulação religiosa sobre a morte e um hipotético estado pós-morte, ele seria interessante apenas para antropólogos e estudiosos da religião. Mas o *Bardo Thödol* é muito mais do que isso. Ele é uma chave para os cantos mais íntimos da mente humana, e um guia para os iniciados, assim como para aqueles que buscam o caminho espiritual da libertação.

Embora o *Bardo Thödol*, hoje, seja amplamente utilizado no Tibete como um breviário, e lido e recitado na ocasião de uma morte — razão pela qual ele tem sido chamado de “*Livro tibetano dos mortos*” —, não podemos esquecer que ele foi originalmente concebido como um guia não apenas destinado aos mortos e moribundos, como também aos vivos. E aqui se encontra a justificativa para ter tornado *Livro tibetano dos mortos* acessível a um público mais amplo.

Apesar dos costumes e crenças populares que, sob a influência das antigas tradições de origem pré-budista, cresceram ao redor das revelações profundas do *Bardo Thödol*, ele tem valor apenas para aqueles que praticam e realizam seus ensinamentos ao longo de suas vidas.

Há duas coisas que causaram mal-entendidos. Uma delas é que os ensinamentos parecem ser endereçados aos mortos e aos moribundos; a outra é que o título contém a expressão “Libertação através da escuta” (*Thos-grol*, em tibetano). Em consequência disso, surgiu uma crença de que bastava ler ou recitar o *Bardo Thödol* na presença de uma pessoa que estava morrendo, ou mesmo de uma pessoa que havia morrido recentemente, para que sua libertação fosse alcançada.

Esses equívocos só podem ter surgido entre aqueles que não sabem que passar pela experiência da morte antes de se poder renascer espiritualmente é uma das práticas mais antigas e universais entre iniciados. Simbolicamente, uma pessoa deve morrer para o seu passado, e para seu velho ego, antes de poder ocupar seu lugar na nova vida espiritual na qual foi iniciado.

A pessoa morta ou moribunda é abordada no *Bardo Thödol* sobretudo por três razões: (1) o praticante sério desses ensinamentos deve considerar cada momento de sua vida como se fosse o último; (2) quando um seguidor desses ensinamentos está realmente à beira da morte, ele deve ser lembrado das experiências no momento da iniciação, ou das palavras (ou *mantra*) do guru, em especial se a mente do moribundo estiver pouco alerta durante seus momentos críticos; e (3) aquele que ainda estiver encarnado deve cercar o morto, ou a pessoa que está morrendo, de pensamentos amorosos e prestativos durante os primeiros estágios do novo estado de existência pós-morte, e isso sem permitir que ligações emocionais interfiram ou gerem um estado de depressão mental mórbida. Portanto, uma das funções do *Bardo Thödol* parece ser menos ajudar os mortos e mais ajudar os deixados para trás a adotarem uma atitude correta diante do morto e da ideia da morte. O morto, de acordo com a crença budista, não se desviará de seu próprio caminho cármico....

Isso prova que a questão aqui é a própria vida, não meramente uma missa para os mortos, ao que o *Bardo Thödol* foi reduzido posteriormente...

Sob o disfarce de ciência da morte, o *Bardo Thödol* revela o segredo da vida; e nisso reside seu valor espiritual e seu apelo universal.

Aqui está, portanto, a chave de um mistério que foi transmitido por mais de 2.500 anos — a experiência de expansão da consciência —, a morte *pré-mortem* e o ritual de renascimento. Os sábios védicos sabiam o segredo; os iniciados eleusinos sabiam; os tântricos sabiam. Em toda sua escrita esotérica, eles sussurram a mensagem: é possível ir para além da consciência do ego, sintonizar processos neurológicos que piscam à velocidade da luz, e sensibilizar-se a respeito do enorme tesouro do conhecimento racial antigo que está soldado no núcleo de cada célula de seu corpo.

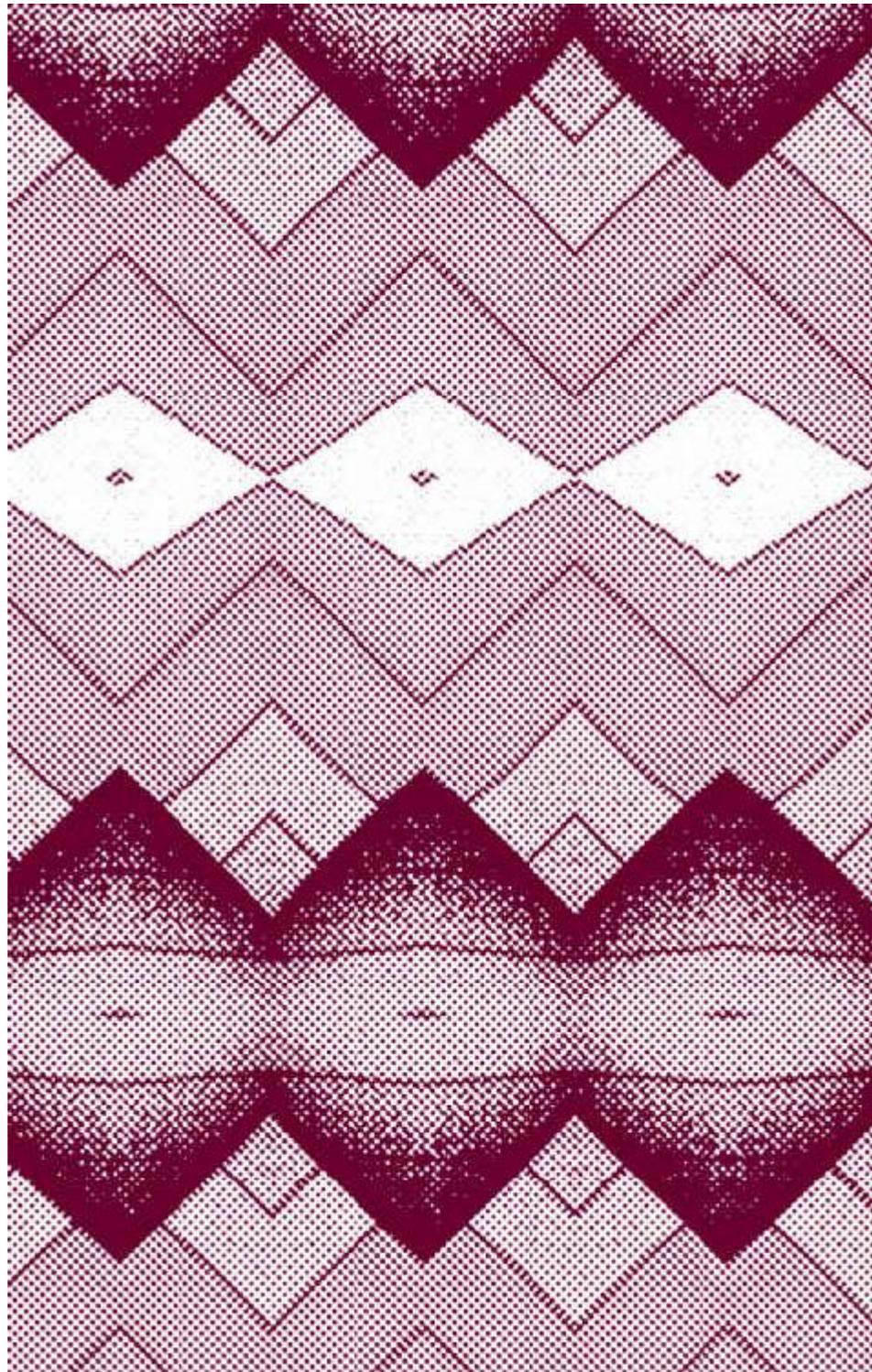
Os químicos psicodélicos modernos oferecem uma chave para esse reino esquecido da percepção. Mas apenas este manual, sem a percepção psicodélica, é somente um exercício acadêmico da área da Tibetologia. Da mesma forma, a chave química tem pouco valor sem a orientação e os ensinamentos.

Os ocidentais não aceitam a existência de processos conscientes para os quais eles não possuem um termo operacional. A atitude predominante é: se você não pode rotulá-lo, e se ele está para além das noções de espaço-tempo e de personalidade, então não está aberto a investigação. Por isso, a experiência de perda do ego é muitas vezes confundida com a esquizofrenia. Por isso, atualmente vemos muito psiquiatras declarando em tom solene que as chaves psicodélicas são perigosas e produzem psicoses.

Os novos produtos químicos visionários e a experiência *pré-mortem*-morte-renascimento podem ser, mais uma vez, empurrados para as sombras da história. Olhando em retrospecto, lembramos que, nos últimos três mil anos, todos os administradores do Oriente

Médio e da Europa (com exceção da Grécia e da Pérsia em certos períodos) apressaram-se a aprovar leis contra qualquer processo transcendental emergente, assim como contra sessões pré-*mortem*-morte-renascimento, seus adeptos, e contra qualquer outro novo método de expansão da consciência.

O momento atual da história humana (como aponta Lama Govinda) é crítico. Agora, pela primeira vez, temos os meios para fornecer a iluminação a qualquer indivíduo preparado. (Lembremos que a iluminação sempre vem na forma de um novo processo de energia, um evento físico e neurológico). Por essa razão, preparamos esta versão psicodélica do *Livro tibetano dos mortos*. O segredo é revelado, mais uma vez, em um novo dialeto, e nós nos sentamos no fundo, em silêncio, para observar se o homem está pronto para seguir em frente e usar as novas ferramentas oferecidas pela ciência moderna.



# II. O LIVRO TIBETANO DOS MORTOS

## Primeiro Bardo:

O período da perda do ego ou o êxtase do não  
jogo

*(Chikhai Bardo)*

### PARTE I:

A Clara-Luz Primária vista no momento da perda do ego

Todos os indivíduos que receberem os ensinamentos práticos deste manual ficarão, se o texto for lembrado, frente a frente com o brilho do êxtase e ganharão instantaneamente a iluminação, sem que travem lutas alucinatórias e sem que sintam mais sofrimento no longo caminho da evolução regular, que atravessa os diversos mundos da existência do jogo.

Essa doutrina é a base de todo o modelo tibetano. A fé é o primeiro passo no "Caminho Secreto". Depois, vem a iluminação e, com ela, a certeza; e, quando a meta é atingida, chegamos à emancipação. Para que isso funcione, é preciso, da parte do participante, uma preparação muito incomum na expansão da consciência, assim como bastante calma e compaixão no jogo (bom

carma). Se o participante puder ser levado a perceber e a compreender a ideia da mente vazia tão logo o guia a revelar — isto é, se tiver o poder de morrer conscientemente —, e, no momento supremo de abandono do ego, puder reconhecer o êxtase que o atingirá, e se unir a ele como um só, todos os laços dos jogos da ilusão serão quebrados imediatamente; o sonhador será despertado para a realidade junto com a poderosa conquista do reconhecimento.

É melhor que o guru (professor espiritual), de quem o participante recebeu instruções, esteja presente. Se o guru não puder estar presente, que esteja outra pessoa experiente; se essa última também estiver indisponível, então uma pessoa da confiança do participante deve estar disposta a ler o manual sem impor nenhum de seus próprios jogos. Desse modo, o participante será lembrado do que ouviu anteriormente sobre a experiência, reconhecerá de imediato a Luz fundamental e, sem dúvida, obterá a libertação.

Libertação significa que o sistema nervoso estará desprovido de atividade mental-conceitual.<sup>1</sup> A mente em seu estado condicionado, isto é, quando limitada a palavras e jogos do ego, está continuamente em processo de formação de pensamentos. O sistema nervoso em estado de quiescência, alerta, desperto, mas não ativo, é comparável ao que os budistas chamam de estado mais elevado de *dhyana* (meditação profunda), quando ainda está unido a um corpo humano. O reconhecimento consciente da Clara-Luz induz a uma condição extática da consciência, chamada de iluminação pelos santos e místicos do Ocidente.

O primeiro sinal é o vislumbre da “Clara-Luz da Realidade”, “a mente infalível do estado místico puro”. Trata-se da percepção das transformações de energia sem imposição das categorias mentais.

A duração desse estado varia de indivíduo para indivíduo. Depende da experiência, segurança, confiança, preparação e ambiente. Naqueles que minimamente experimentaram o estado tranquilo da consciência quando fora do jogo, e naqueles que têm jogos felizes, esse estado pode durar de trinta minutos a muitas horas.

Nele, a compreensão do que os místicos chamam de “Verdade Suprema” é possível desde que a pessoa tenha se preparado o suficiente. Do contrário, ela não poderá se beneficiar agora, e terá que vagar em condições cada vez mais baixas de alucinações, conforme determinado pelos seus jogos anteriores, até que volte à realidade rotineira.

É importante ressaltar que o processo de expansão da consciência é o contrário do processo de nascimento — se entendemos o nascimento como o início da vida no jogo, e a experiência de perda do ego como um fim temporário dessa vida. Mas, em ambos, ocorre a passagem de um estado de consciência a outro. E, assim como uma criança precisa acordar e aprender, com a sua experiência, sobre a natureza desse mundo, da mesma forma, uma pessoa, no momento de expansão da consciência, deve acordar em um novo mundo brilhante e se familiarizar com as suas condições peculiares.

Naqueles que são muito dependentes dos jogos do ego, e que temem abdicar do controle, o estado iluminado durará apenas o tempo de um estalar de dedos. Em outros, a duração será a mesma que levamos para fazer uma refeição.

Se, nesse ponto, o sujeito estiver preparado para diagnosticar os sintomas de perda do ego, ele não precisará de ajuda externa. A pessoa que está prestes a desistir de seu ego deve não apenas estar preparada para diagnosticar os sintomas à medida que eles

aparecem, mas também deve ser capaz de reconhecer a Clara-Luz sem que outra pessoa precise apontá-la. Caso a pessoa falhe em reconhecer e em aceitar o início da perda do ego, é possível que ela se queixe de sintomas corporais estranhos. Isso mostra que ela não atingiu um estado de libertação. Então, o guia ou amigo deve explicar que tais sintomas são indícios do começo da perda do ego.

Aqui está uma lista de sensações físicas comumente relatadas:

- 1.** Pressão corporal, que os tibetanos chamam de terra-afundando-na-água;
- 2.** Sensação de frio úmido, seguida por um calor febril, que os tibetanos chamam de água-afundando-no-fogo;
- 3.** Corpo se desintegrando ou explodindo em átomos, chamado de fogo-afundando-no-ar;
- 4.** Pressão na cabeça e nos ouvidos que os americanos chamam de foguete-lançado-no-espaço;
- 5.** Formigamento nas extremidades;
- 6.** Sensação do corpo derretendo ou escorrendo como se fosse cera;
- 7.** Náusea;
- 8.** Tremores ou arrepios, começando na região pélvica e espalhando-se pelo tronco.

Essas reações físicas devem ser reconhecidas como sinais que anunciam a transcendência. Evite tratá-las como sintomas de doenças; aceite-as, desfrute-as, funda-se a elas.

Náuseas leves ocorrem frequentemente na ingestão de sementes de glória-da-manhã ou peiote, raramente com mesalina e com pouca frequência com LSD ou psilocibina. Se o sujeito receber mensagens estomacais, elas devem ser saudadas como um sinal de que a consciência está se movendo pelo corpo. Os sintomas são mentais; a mente controla a sensação. O sujeito deve fundir-se à

sensação, experienciá-la em sua totalidade, desfrutá-la e, tendo desfrutado, deixar a consciência fluir para a próxima fase. Normalmente, é mais natural deixar a consciência permanecer no corpo — a atenção do sujeito pode sair do estômago e se concentrar na respiração e nos batimentos cardíacos. Se isso não o libertar da náusea, o guia deve mover a consciência para eventos externos: uma música, uma caminhada no jardim etc.

O aparecimento de sintomas físicos de perda do ego, uma vez reconhecidos e compreendidos, devem resultar na conquista pacífica da iluminação. Caso a aceitação do êxtase não ocorra (ou quando o período de silêncio tranquilo parecer estar terminando), o trecho pertinente das instruções (**veja aqui**) pode ser lido ao pé do ouvido em um tom de voz baixo. Muitas vezes, é útil repetir essas instruções claramente, fazendo com que elas fiquem gravadas na pessoa e que assim impeçam a mente de divagar. Outra forma de orientar a experiência com pouca intervenção é previamente gravar as instruções com a própria voz do sujeito e reproduzir a gravação no momento apropriado. A leitura vai fazer com que a mente do viajante se lembre da preparação prévia; permitirá que a consciência nua seja reconhecida como a “Clara-Luz do Início”; fará o sujeito estar ciente de sua unidade com esse estado perfeito de iluminação e, dessa maneira, ela lhe ajudará a mantê-lo.

Se, durante a perda do ego, o viajante estiver familiarizado com esse estado, devido a sua preparação ou a uma experiência prévia, a Roda do Renascimento (isto é, o jogar de todos os jogos) será interrompida, e a liberação, alcançada instantaneamente. Mas tal eficiência espiritual é tão rara que a condição mental usual da pessoa é incapaz de realizar a façanha suprema de se manter neste estado onde brilha a Clara-Luz; e segue-se a partir disso uma descida progressiva aos estados cada vez mais baixos da existência

do Bardo até o renascimento. Para ilustrar essa condição, os lamas usam a comparação a uma agulha equilibrada e enrolada em uma linha. Enquanto a agulha mantiver seu equilíbrio, ela continuará na linha. Entretanto, eventualmente, a lei da gravitação (a atração do ego ou dos estímulos externos) acaba por afetá-la, e ela cai. Da mesma forma, no reino da Clara-Luz, a mente de uma pessoa no estado transcendente do ego desfruta momentaneamente de uma condição de equilíbrio perfeito e de uma sensação de unidade. Não acostumada a tal estado, que é um estado extático do não ego, a consciência de um ser humano comum não tem o poder de funcionar nele. As propensões cármicas (isto é, o jogo) obscurecem o princípio da consciência, com pensamentos de personalidade, de ser individualizado e de dualismo. Assim, ao perder o equilíbrio, a consciência se afasta da Clara-Luz. São os processos de pensamento que impedem a percepção do *Nirvana* (que é o “apagar da chama” do desejo egoísta do jogo); e assim a Roda da Vida continua a girar.

Certas passagens apropriadas das instruções (**veja aqui**), ou todas elas, podem ser lidas pelo viajante enquanto ele espera a droga fazer efeito, e também quando os primeiros sintomas da perda do ego aparecerem. Quando o viajante estiver claramente em um êxtase profundo de transcendência do ego, o guia sábio permanecerá em silêncio.

## **PARTE II:**

### **A Clara-Luz Secundária vista imediatamente após a perda do ego**

A seção anterior descreveu como a Clara-Luz pode ser reconhecida e a liberação pode ser mantida. Mas, se ficar visível que a Clara-Luz Primária não foi reconhecida, então certamente podemos presumir que está surgindo a chamada fase da Clara-Luz Secundária. A primeira faísca de experiência geralmente produz um estado de êxtase de enorme intensidade. É possível sentir que cada célula do corpo está envolvida na criatividade orgástica.

Talvez seja útil descrever mais detalhadamente alguns dos fenômenos que, com frequência, acompanham o momento de perda do ego. Um deles pode ser chamado de "fluxo de energia em ondas". O indivíduo percebe que faz parte de um campo carregado de energia e está cercado por ele, que parece quase elétrico. Para ser capaz de manter o estado de perda do ego pelo maior tempo possível, a pessoa preparada deve relaxar e permitir que as forças fluam através dela. Há dois perigos a serem evitados: a tentativa de controlar esse fluxo de energia e a tentativa de racionalizá-lo. Qualquer uma dessas reações indica que há atividade no ego, e a transcendência do Primeiro Bardo é perdida.

O segundo fenômeno pode ser chamado de "fluxo biológico da vida". Nele, a pessoa toma ciência de seus processos fisiológicos e bioquímicos, da atividade pulsante rítmica que ocorre dentro do seu corpo. Com frequência, esse fenômeno pode ser sentido como motores ou geradores potentes que pulsam e irradiam energia de

forma contínua. Um fluxo infinito de formas celulares e cores flui rapidamente. Processos biológicos internos também podem ser ouvidos acompanhados de batidas, estalos e barulho de vento. Novamente, o indivíduo deve resistir à tentação de rotular ou controlar esses processos. Nesse momento, você está sintonizado em áreas do sistema nervoso que são inacessíveis à percepção rotineira. Você não pode arrastar seu ego para os processos moleculares da vida, pois esses processos são um bilhão de anos mais antigos do que a mente conceitual que foi aprendida.

Outra fase típica do Primeiro Bardo, e muito gratificante, envolve o movimento da energia extática pela espinha dorsal. A base da coluna parece estar derretendo ou pegando fogo. Se a pessoa for capaz de se manter concentrada e tranquila, ela sentirá a energia fluindo de baixo para cima. Os adeptos do tantra devotam décadas de meditação concentrada cuja finalidade é a liberação dessas energias extáticas, chamadas por eles de *Kundalini*, o Poder da Serpente. O indivíduo permite que as energias viajem para cima, através de vários centros ganglionares (*chacras*), e cheguem até o cérebro, onde são sentidas como uma queimação no topo do crânio. Para quem é preparado, essas sensações não são desagradáveis, mas, ao contrário, vêm acompanhadas dos mais intensos sentimentos de alegria e iluminação. Sujeitos mal preparados, no entanto, podem interpretar a experiência em termos patológicos e, portanto, tentar controlá-la, o que geralmente leva a resultados desagradáveis.<sup>2</sup>

Se o sujeito falhar em reconhecer o fluxo intenso dos fenômenos do Primeiro Bardo, a liberação do ego será perdida. A pessoa então percebe que está voltando às suas atividades mentais. Nesse ponto, ela deve tentar relembrar as instruções, ou ser lembrado delas por

outra pessoa, e um segundo contato com esses processos pode ser feito.

O segundo estágio é menos intenso. Uma bola quicando atinge sua maior altura no primeiro quique; o segundo é mais baixo, e cada quique seguinte é ainda mais baixo, até que a bola atinja um estado de repouso. A consciência durante o processo de perda do ego funciona da mesma forma. Seu primeiro limite espiritual, que acontece logo após o abandono do ego corporal, é o mais elevado; o seguinte é mais baixo. Então a força do *carma* (isto é, os jogos passados) assume o controle, e formas diferentes de realidade externa são sentidas. Por fim, com a força do *carma* esgotada, a consciência volta ao seu "normal". A rotina é mais uma vez retomada, e, assim, o renascimento ocorre.

O primeiro êxtase geralmente termina com um flashback momentâneo da condição do ego. Esse retorno pode ser feliz ou triste, amoroso ou desconfiado, temeroso ou corajoso, a depender da personalidade do indivíduo, da preparação e do *setting*.

Esse flashback do jogo do ego é acompanhado de uma preocupação com a identidade. "Quem sou eu agora? Estou morto ou não estou? O que está acontecendo?" Você não consegue determinar. Você vê seu entorno e seus companheiros como costumava vê-los. Há uma sensibilidade penetrante, mas você está em um outro nível. Seu domínio sobre o ego não é tão eficaz quanto antes.

As alucinações e visões cármicas ainda não começaram. As aparições assustadoras e as visões celestiais tampouco tiveram início. Esse é um período muito fértil e sensível, e o restante da experiência pode inclinar-se tanto para um lado quanto para outro, dependendo da preparação e do clima emocional.

Se você tem experiência em alteração de consciência, ou se é uma pessoa introvertida por natureza, lembre-se da situação e da programação. Fique calmo e deixe a experiência levá-lo para onde quiser. Você provavelmente irá experimentar de novo o êxtase da iluminação; ou então mergulhará em descobertas de ordem estética, filosófica ou interpessoal. Não se agarre a elas; deixe a corrente o carregar.

O indivíduo com experiência não depende tanto do *setting*. Ele pode desligar a pressão externa e voltar à iluminação. Uma pessoa extrovertida, no entanto, dependente de jogos sociais e situações externas, pode se tornar agradavelmente distraída (por cores, sons, pessoas). Se você perceber a distração extrovertida e desejar manter um estado de êxtase de não jogo, lembre-se das seguintes instruções: não se distraia; tente se concentrar em uma personalidade contemplativa ideal, tal como Buda, Cristo, Sócrates, Ramakrishna, Einstein, Herman Hesse ou Lao Zi: siga seu exemplo como se ele fosse um ser com um corpo físico esperando por você. Junte-se a ele.

Se isso não funcionar, não se preocupe e não pense nisso. Talvez você não tenha um ideal místico ou transcendental. Isso significa que seus limites conceituais estão dentro dos jogos externos. Agora que você conhece a experiência mística, poderá se preparar para ela da próxima vez. Você perdeu o fluxo de conteúdo livre, e então deve estar pronto para entrar em um emocionante conflito com a realidade externa. No Segundo Bardo, você pode atingir e experimentar profundamente as revelações do jogo.

Nós antecipamos aqui as reações do místico introvertido por natureza, do indivíduo experiente e do extrovertido. Olharemos agora para o noviço que demonstra confusão nesse estágio inicial da sequência. O melhor procedimento a se adotar é fazer um gesto

tranquilizador e mais nada. Ele terá lido esse manual e terá algumas indicações. Deixe-o em paz, e ele provavelmente mergulhará em seu pânico e o dominará. Se ele demonstrar que deseja orientação, repita as instruções. Diga a ele o que está acontecendo. Lembre-o da fase do processo em que ele se encontra. Diga-o para abandonar calmamente sua luta de ego e voltar a ter contato com a Clara-Luz.

Preparação e orientação dessa natureza vão permitir que muitos alcancem o estado iluminado, inclusive aqueles que não conseguiriam reconhecê-lo.

Nesse ponto, é necessário dizer algumas palavras de advertência benigna. Ler este manual é extremamente útil, mas nenhuma palavra pode comunicar a experiência. Você ficará surpreso, aturdido e encantado. Uma pessoa pode ter ouvido uma descrição detalhada sobre a arte de nadar, e mesmo assim nunca ter tido a chance de praticá-la. De repente, ao mergulhar na água, ela se descobre incapaz de nadar. O mesmo acontece com aqueles que tentaram aprender a teoria de como vivenciar a perda do ego, sem, no entanto, jamais tê-la aplicado. Eles não conseguem manter uma continuidade ininterrupta da consciência; ficam confusos com a mudança de condição; falham em manter o êxtase místico; e deixam de aproveitar a oportunidade, a menos que sejam apoiados e dirigidos por um guia. Devido ao carma ruim (jogos pesados de ego), mesmo com todos os esforços que um guia pode fazer, eles normalmente não conseguem reconhecer o estado de libertação. Mas isso não é motivo para se preocupar. Na pior das hipóteses, eles simplesmente voltarão para a margem. Ninguém nunca se afogou, e muitos dos que fizeram a viagem estão ansiosos para tentar de novo.

Mesmo aqueles que se familiarizaram com os mapas de navegação, e que já tiveram iluminação, podem acabar em

ambientes nos quais um comportamento de jogo pesado, por parte de outros, força-os a ter contato com a realidade externa. Se isso acontecer, lembre-se das instruções. A pessoa que domina esse princípio pode bloquear o que vem de fora. Aquele que dominou o controle da consciência torna-se independente do ambiente.

É claro que há aqueles que, embora anteriormente bem-sucedidos, podem ter carregado jogos do ego para a sessão. Eles podem querer proporcionar a alguém um tipo específico de experiência. Podem estar promovendo algum objetivo pessoal. Podem estar nutrindo sentimentos negativos ou competitivos em relação a outro participante da sessão. É possível que isso leve rapidamente a distorções cármicas e alucinações de jogo. Se isso acontecer, lembre-se das instruções. Lembre-se da unidade de todos os seres. Um para mim é vergonha e fama. Um para mim é perda ou ganho. Deixe a programação do seu ego e flutue de volta para a felicidade radiante da integração.

O melhor que pode acontecer é você alcançar a Clara-Luz imediatamente e mantê-la. Se não conseguir, por ter tropeçado nas preocupações da realidade, ao lembrar essas instruções você será capaz de recuperar o que os tibetanos chamam de Clara-Luz Secundária.

Nesse nível secundário, ocorre um diálogo interessante entre a transcendência pura e a consciência de que essa visão extasiada está acontecendo *com o sujeito*. O primeiro esplendor desconhece o "eu", desconhece conceitos. A experiência secundária envolve certo estado de lucidez conceitual. O eu conhecedor paira nesse terreno transcendente do qual costuma ser excluído. Se as instruções forem lembradas, a realidade externa não se intrometerá. Mas o piscar contínuo entre a unidade pura desprovida de ego e o "eu" lúcido do não jogo produz um êxtase intelectual e uma compreensão que

desafiam qualquer descrição. Leituras filosóficas feitas anteriormente assumirão de repente um significado vivo.

Assim, nessa fase secundária do Primeiro Bardo, é possível alcançar tanto a experiência mística do não eu quanto a do eu.

Depois de experimentar esses dois estados, você pode querer buscar intelectualmente essa distinção. Aqui, nos confrontamos com um dos debates mais antigos da filosofia oriental. É melhor ser parte do açúcar ou provar o açúcar? As controvérsias teológicas com seus dualismos não fazem parte da experiência. Graças ao misticismo experimental possibilitado por drogas que expandem a consciência, você pode ter tido a sorte de experimentar o piscar constante entre esses dois estados. Você pode ter a sorte de *saber* o que os monges acadêmicos só poderiam pensar.

Aqui termina o Primeiro Bardo, o período da perda do ego ou o êxtase do não jogo.

# Segundo Bardo:

## O período das alucinações

(*Chikhai Bardo*)

### INTRODUÇÃO

No caso de a Clara-Luz Primária não ser reconhecida, a possibilidade de manter a Clara-Luz Secundária permanece. Se isso se perder, então vem o *Chönyid Bardo*, o estágio de ilusões cármicas, ou intensas misturas alucinatórias da realidade do jogo. É muito importante que as instruções sejam lembradas. Elas podem ter grande influência e efeito. Durante esse período, o fluxo da consciência, microscopicamente claro e intenso, é interrompido por tentativas fugazes de racionalizar e interpretar. Mas, acostumado a jogar, o ego não está funcionando de modo efetivo. Existem, portanto, possibilidades ilimitadas de novidades deliciosamente sensuais, intelectuais e emocionais, por um lado, caso o indivíduo flutue com a corrente; e temerosas emboscadas de confusão e

terror, por outro lado, caso ele tente impor sua vontade sobre a experiência.

O objetivo desta parte do manual é preparar a pessoa para os momentos de escolha que surgirão nessa etapa. Sons estranhos, imagens bizarras e visões perturbadoras podem ocorrer. É possível que isso amedronte, assuste e aterrorize o indivíduo, caso ele não esteja preparado.

A pessoa experiente será capaz de manter o reconhecimento de que todas as percepções vêm de dentro, e conseguirá sentar-se com tranquilidade, controlando sua consciência expandida, como se ela fosse uma televisão multidimensional fantasmagórica munida das mais fortes e sensíveis alucinações: visuais, auditivas, olfativas, tácteis, físicas e corporais; e das reações mais incríveis, uma visão compassiva sobre o eu, sobre o mundo. O segredo é a *inação*: uma integração passiva com tudo o que acontece a sua volta. Se você tentar impor sua vontade, usar a mente, buscar explicações, ficará preso em redemoinhos alucinatórios.

O lema é: paz e aceitação. Tudo é um panorama em constante mudança. Você está temporariamente fora do mundo do jogo. Aproveite.

Os inexperientes e aqueles para os quais o controle do ego é importante podem achar essa passividade impossível. Se você não conseguir permanecer inativo, nem for capaz de subjugar sua vontade, então o contato físico com outra pessoa é uma atividade que pode com certeza reduzir o pânico e livrá-lo dos jogos alucinatórios da mente. Vá até o guia ou até outro participante e coloque sua cabeça em seu peito ou seu colo; coloque o rosto perto do rosto dele e se concentre no som e no movimento da respiração do outro. Respire profundamente, sinta o ar entrar e o suspiro de

sua liberação. Essa é a forma mais antiga de comunicação viva; a irmandade da respiração. A mão do guia na sua testa pode aumentar sensação de relaxamento.

O contato com outros participantes pode ser mal interpretado e provocar alucinações sexuais. Por isso, esse contato, cujo objetivo é auxiliar o viajante, precisa ser explicitado em um acordo prévio. Viajantes despreparados podem acabar impondo medos ou fantasias sexuais no contato. Desligue-os; eles são produções cármicas ilusórias.

A aproximação física suave, gentil e solidária dos participantes é algo que acontece naturalmente na segunda fase. Não tente racionalizar esse contato. Os seres humanos e quase todas as criaturas terrestres têm, há centenas de milhares de anos, o costume de se amontoarem durante noites longas e confusas.

Inspire e expire com seus companheiros. Somos todos um! É isso que sua respiração está contando a você.

## Descrição geral do Segundo Bardo

O problema subjacente do Segundo Bardo é que toda e qualquer forma — humana, divina, diabólica, heroica, má, animal, coisa —, evocada pelo cérebro ou lembrada pela vida passada, pode se apresentar à consciência: formas, figuras e sons giram sem parar.

A solução subjacente — repetidas muitas e muitas vezes — é reconhecer que seu cérebro é que produz as visões. Elas não existem. Nada existe, exceto quando a consciência lhe dá vida.

Você está a um passo de reconhecer a verdade: não há realidade por trás de nenhum dos fenômenos do estado de perda do ego. Guarde as ilusões armazenadas em sua mente como aprendizado da

experiência do jogo (*Sangsaric*), ou como presente da natureza física orgânica e dos seus bilhões de anos de história. O reconhecimento dessa verdade causa a libertação.

Não há, é claro, nenhuma maneira de classificar as infinitas permutações e combinações dos elementos visionários. O córtex possui um arquivo com um bilhão de imagens da história do indivíduo, de sua raça e de todas as coisas vivas. Quaisquer dessas imagens, ao ritmo de cem milhões por segundo (de acordo com os neurofisiologistas), podem inundar a consciência. Balançar-se nesse mar, sinfônico e brilhante de imagens é o resíduo da mente conceitual. Na interminável turbulência aquática do Oceano Pacífico, balança uma pequena boca aberta que grita (entre borbulhos de água salina): “Ordem! Sistema! Explique tudo isso!”

Ninguém pode prever que visões terá, nem sua sequência. O que se pode fazer é pedir que os participantes fechem a boca, respirem pelo nariz e desliguem sua mente inquieta e racionalizante. Mas apenas uma pessoa com experiência e inclinação mística é capaz de fazer isso (e, portanto, permanecer em um estado de iluminação serena). Aquele que não estiver preparado ficará confuso ou, pior, em pânico; é a luta intelectual para controlar o oceano.

O *Chönyid Bardo* foi escrito para guiar o indivíduo e ajudá-lo a organizar suas visões em unidades explicáveis. Ele está dividido em duas seções: (1) Sete Divindades Pacíficas com suas armadilhas de ego simetricamente opostas; (2) Oito Divindades Coléricas, que podemos aceitar alegremente como produções visionárias, ou das quais talvez fujamos aterrorizados.

Cada uma das Sete Divindades Pacíficas (figuras bissexuais Pai-Mãe) está acompanhada por consortes, assistentes, divindades menores, santos, anjos, heróis. Cada uma das Sete Divindades Coléricas tem as mesmas companhias. Luzes ou objetos simbólicos,

bonitos, horríveis, ameaçadores ou raivosos também podem ser visualizados.

Se lido no sentido literal, o *Livro tibetano dos mortos* faria você interpretar, no primeiro dia, pelo “Mestre de Todas as Formas Visíveis” (ou pelo seu oposto, o gosto pela estupidez); no segundo dia, pela “Impassível Divindade da Felicidade”, seu consorte, assistentes e oposto etc. O manual não deve, é claro, ser usado de forma rígida, exotérica, mas interpretado em sua natureza esotérica e alegórica.

Lido dessa perspectiva, percebemos que os lamas listaram ou nomearam mil imagens que podem emergir à retina, esse mosaico em constante mudança (esse pântano formado por múltiplas camadas de cones e bastonetes, infiltrados, como um tapete persa ou um entalhe maia, por incontáveis capilares multicoloridos). Através da leitura preparatória do manual e da sua repetição durante a experiência, o novato é levado, pela sugestão, a reconhecer esse fantástico caleidoscópio da retina.

E, o mais importante, ele aprende que isso vem de dentro. Todas as divindades e demônios, todos os céus e infernos são internos.

O aprendiz com um interesse especial no budismo tibetano ou tântrico deve mergulhar no texto do *Chönyid Bardo*. Ele deve obter retratos coloridos dos catorze dramas do Bardo, e deve fazer com que o guia o conduza através da sequência prescrita durante a sessão de drogas. Isso o levará a uma série inesquecível de libertações, e fará com que o devoto emerja da experiência, segundo a tradição lamaísta, “reencarnado”.

O objetivo deste manual é oferecer as linhas gerais do *Livro tibetano* e traduzi-lo para uma linguagem psicodélica. Por essa razão, não apresentaremos a sequência detalhada das alucinações

lamaístas, mas listaremos algumas aparições comumente relatadas pelos ocidentais.

Seguindo o *Thödol* tibetano, classificamos as visões do Segundo Bardo em sete tipos:

1. A fonte ou visão do Criador;
2. O fluxo interno dos processos arquetípicos;
3. O fluxo de fogo da unidade interna;
4. A estrutura de vibração em ondas das formas externas;
5. As ondas vibratórias da unidade externa;
6. "O circo da retina";
7. "O teatro mágico".<sup>3</sup>

As visões 2 e 3 envolvem olhos fechados e nenhum contato com estímulos externos. Na visão 2, as imagens internas são sobretudo conceituais. A experiência pode ir da revelação e das descobertas à confusão e ao caos, mas seu significado cognitivo e intelectual é o mais fundamental de tudo. Na visão 3, as imagens internas são sobretudo emocionais. A experiência pode ir do amor e da unidade extática ao medo, à desconfiança e ao isolamento.

As visões 4 e 5 envolvem olhos abertos e uma atenção extasiada aos estímulos externos, tais como sons, luzes, toque etc. Na visão 4, as imagens externas são sobretudo conceituais e, na visão 5, os fatores emocionais predominam.

A tabela de sete partes definida anteriormente tem alguma semelhança com o esquema *mandalic* das Divindades Pacíficas listadas para o Segundo Bardo no *Livro tibetano dos mortos*.

# As visões pacíficas

## VISÃO 1: A fonte<sup>4</sup>

(Olhos fechados, estímulos externos ignorados)

A Luz Branca, ou energia do Primeiro Bardo, pode ser interpretada como Deus, o Criador. O Espalhador da Semente. A Força que torna visíveis todas as formas. Semente de tudo o que existe. Poder Soberano. O Todo-Poderoso. O Sol Central. A Única Verdade. A Fonte de toda a Vida Orgânica. A Mãe Divina. O Princípio Criativo Feminino. Mãe do Espaço do Céu. Pai-Mãe Radiante. Revelações magníficas, tanto espirituais quanto filosóficas, podem ocorrer nesse ponto, marcando a união mais elevada da experiência com o intelecto. Mas, devido ao carma ruim (normalmente, pensamentos religiosos de natureza monoteísta ou punitiva), a luz gloriosa da semente da sabedoria pode resultar em espanto e terror. A pessoa terá vontade de fugir e desenvolverá uma predileção pela luz branca pálida que simboliza a estupidez.

As pessoas de origem judaico-cristã imaginam um enorme abismo entre o divino (que está "lá em cima") e o eu ("aqui embaixo"). As afirmações dos místicos cristãos sobre a união com o brilho divino sempre foram um problema para os teólogos comprometidos com a distinção cosmológica entre sujeito e objeto. A maioria dos ocidentais, portanto, acha difícil chegar à união com a fonte de luz.

Caso o guia constate que o viajante está lutando com ideias ou pensamentos sobre a fonte de energia criativa, ele pode ler as

instruções apropriadas (página 171).

## VISÃO 2: O fluxo interno dos processos arquetípicos

(Olhos fechados, estímulos externos ignorados;  
aspectos intelectuais)

Se a luz indiferenciada do Primeiro Bardo ou da Fonte de Energia for perdida, ondas luminosas de formas diferenciadas podem inundar a consciência. A mente da pessoa começa a identificar essas figuras para, assim, rotulá-las e vivenciar revelações sobre o processo da vida.<sup>5</sup>

Especificamente, o sujeito é envolvido por um fluxo infinito de formas coloridas, formas microbiológicas, acrobacias celulares e turbilhões capilares. O córtex estará sintonizado em processos moleculares completamente novos e estranhos; como Cataratas do Niágara de desenhos abstratos; a corrente da vida fluindo, fluindo.

Essas visões talvez possam ser descritas como puras sensações de processos celulares e subcelulares. É difícil dizer se elas envolvem a retina e/ou o córtex visual, ou se são flashes de uma sensação molecular direta em outras área do sistema nervoso central. Elas são subjetivamente descritas como visões internas.

Um outro tipo de imagens de processos internos envolve o som. Nesse caso, também não sabemos se essas sensações têm sua origem no sistema auditivo e/ou no córtex auditivo, ou se são flashes de sensações moleculares diretas em outras áreas. Eles são descritos subjetivamente como sons internos: estalidos, pancadas, choques, sussurros, zunidos, batidas, gemidos, assobios estridentes.<sup>6</sup> Esses barulhos, assim como as visões, são sensações

diretas, sem a sobrecargas dos conceitos mentais. Unidades de energia brutas, moleculares e dançantes.

A mente entra e sai dessa corrente evolutiva, criando revelações cosmológicas. Dezenas de percepções míticas e darwinianas surgem na consciência. O indivíduo pode olhar para trás, ver o fluxo do tempo e perceber como a energia vital se manifesta continuamente em formas transitórias e mutáveis. Formas microscópicas se fundem com os mitos criativos primordiais. O espelho da consciência é colocado diante do fluxo da vida.

Uma vez que se deixe levar pela corrente, o sujeito será exposto a uma lição de um bilhão de anos em cosmologia. Mas a mente sempre pode ser arrastada. Pode haver uma tendência a impor uma ordem arbitrária e isolante no processo orgânico.

Às vezes, o viajante sente que precisa relatar suas visões. Ele converte o fluxo da vida em um teste cósmico do borrão de tinta, tentando rotular cada forma. "Agora estou vendo a cauda de um pavão. Agora cavaleiros muçulmanos usando armaduras coloridas. Ah, e agora uma cachoeira de joias. Agora, música chinesa. Agora, serpentes que parecem pedras preciosas etc." Verbalizações desse tipo enfraquecem a luz, interrompem o fluxo, e por isso não devem ser encorajadas.

Uma outra armadilha é tentar impor uma interpretação sexual. O fluxo dançante e lúdico da vida é, no sentido mais reverente, sexual. Formas que se fundem, giram juntas e se reproduzem. Eros em suas inúmeras manifestações. Os tibetanos referem-se às *bodisatvas* femininas Pushpema, a personificação das flores, e Lasema, "A Bela", retratada segurando um espelho em uma postura coquete. Mantenha a pura e espontânea consciência da Sabedoria Espelhada. Ria alegremente dos truques dos processos da vida, que sempre enfeitam as formas de maneiras sedutoras e atraentes para assim

manter a dança em movimento. Se o viajante interpreta as visões de Eros a partir do seu modelo pessoal de jogos sexuais e tenta, então, pensar ou planejar — “o que devo fazer? Que papel devo desempenhar?” — é muito provável que ele escorregue para o Terceiro Bardo. Tramas sexuais dominam sua consciência, o fluxo vai diminuindo, o espelho mancha, e ele renasce de forma rude como um confuso ser pensante.

Outro impasse é a imposição dos jogos de sintomas físicos sobre o fluxo biológico. As novas sensações somáticas podem ser interpretadas como sintomas. Se é novo, deve ser ruim. Qualquer órgão do corpo pode ser selecionado como foco da “doença”. As pessoas cuja principal expectativa é da ordem médica, ao tomarem uma substância psicodélica, são particularmente propensas a caírem nessa armadilha. Médicos são, de fato, extremamente propensos a isso, e podem imaginar doenças coloridas e ataques fatais.

No caso dos psicodélicos mais amplamente utilizados (LSD, psilocibina etc), pode-se dizer que seus efeitos corporais nunca são efeitos diretos da droga. A droga age apenas no cérebro e ativa padrões neurais *centrais*. Todos os sintomas físicos são criados pela mente. A doença do corpo é um sinal de que o ego está lutando para manter ou recuperar seu controle sobre um jorro de sentimentos e sobre a dissolução das fronteiras emocionais.

Se a pessoa se queixar de sintomas físicos como náusea ou dor, o guia deve ler para ela as orientações referentes aos sintomas físicos (**veja aqui**).

A contrapartida negativa e irada dessa visão ocorre quando, diante do poderoso fluxo de formas de vida, o viajante reage com medo. Tal reação pode ser atribuída ao resultado acumulado do jogo (carma) dominado pela raiva ou pela estupidez. Um mundo infernal com ares de pesadelo pode se seguir. As formas visuais aparecem

em um caos confuso repleto de objetos baratos, barulhentos, vulgares e inúteis. A pessoa pode se apavorar diante da perspectiva de ser engolida por eles. Os sons incríveis podem parecer ruídos medonhos, violentos, opressivos e dissonantes. A pessoa tentará escapar dessas percepções através de uma atividade externa inquieta (falar, caminhar etc.) ou de uma atividade conceitual, mental, analítica.

A experiência é a mesma, mas a interpretação intelectual é diferente. Em vez de revelação, há confusão; em vez de alegria, há medo. O guia, percebendo que o viajante se encontra em tal estado, pode ajudá-lo a se libertar com a leitura das orientações referentes à Visão 2 (**veja aqui**).

## VISÃO 3: O fluxo de fogo da unidade interna

(Olhos fechados, estímulos externos ignorados; aspectos emocionais)

As instruções do Primeiro Bardo devem mantê-lo face a face com o vazio-êxtase. No entanto, há tipos de homens que, tendo levado conflitos cármicos de inibição de sentimentos à sessão, mostram-se incapazes de capturar a experiência pura para além dos sentimentos e acabam caindo em visões emocionalmente carregadas. A energia indiferenciada do Primeiro Bardo é tecida em jogos visionários na forma de sentimentos intensos. Sensações intensas e pulsantes de amor e unidade serão sentidas; a contrapartida negativa será o sentimento de apego, a ganância, o isolamento e as preocupações relativas ao corpo.

Acontece da seguinte forma: o fluxo puro de energia perde sua característica de vazio branco e começa a dar espaço a sentimentos intensos. O jogo emocional se impõe. Novas sensações físicas incríveis pulsam pelo corpo. O brilho da vida pode ser sentido inundando as veias. O indivíduo se funde a um oceano unitivo de eletricidade orgástica e fluida,<sup>7</sup> o fluxo interminável da vida compartilhada e do amor.

Visões relacionadas ao sistema circulatório são comuns. O sujeito desce através de sua própria rede arterial. O motor do coração reverbera em unidade com a pulsação da vida. O coração então se parte, e o fogo vermelho sangra para se fundir a todos os seres vivos. Todos os organismos vivos latejam juntos. O indivíduo está feliz e ciente da dança sexual elétrica de dois bilhões de anos; ele é finalmente despojado de suas roupas e membros de robô e, então, ondula na interminável cadeia das formas vivas.

O sentimento de amor intenso domina esse estado de êxtase. Você é uma parte alegre da totalidade da vida. A memória de delírios anteriores de individualização e diferenciação provocam risos exultantes.

Toda a angularidade dura, seca e quebradiça da vida no jogo se derrete. Você se afasta, macio, arredondado, úmido, quente. Fundido com toda a vida. Talvez você se sinta flutuando de um lado para o outro em um mar quente. Sua individualidade e autonomia de movimento vão desaparecendo na umidade. Seu controle foi rendido pelo organismo total. Passividade fortunada. Unidade extática, orgiástica e ondulante. Todos os problemas e preocupações são mandados embora. Tudo se ganha quando se renuncia a tudo. A revelação orgânica acontece. Todas as células de seu corpo cantam sua canção de liberdade; o universo biológico inteiro está em

harmonia, libertado da censura, do controle e das ambições restritas que você impõe.

Mas espere! Você, VOCÊ, está desaparecendo na unidade. Você está sendo engolido pela ondulação do êxtase. O seu ego, aquela estreitíssima margem do eu, grita PARE! Você está aterrorizado com a atração da deslumbrante, transparente, radiante e gloriosa luz vermelha. Você arranca a si mesmo do fluxo da vida, arrastado por seu apego intenso pelos antigos desejos. À medida que suas raízes se libertam da matriz da vida, há um terrível rompimento — um rasgo de fibras e veias que se afastam do corpo maior ao qual você estava ligado. E, quando você se afasta do fluxo de fogo da vida, a vibração para, o êxtase cessa, seus membros endurecem em formas angulares, seu corpo de boneco de plástico recupera sua orientação. E, então, lá está você, sentado, isolado da corrente da vida, mestre impotente de seus apetites e desejos, infeliz.

Enquanto é carregado pelo fluxo do rio da evolução, você sente uma sensação de poder altruísta ilimitado. O prazer de fluir em um pertencimento cósmico. A descoberta aterradora de que a consciência pode sintonizar um número infinito de níveis orgânicos. Há bilhões de processos celulares em seu corpo, cada um com seu universo de experiência; uma gama sem fim de êxtases. Os prazeres simples, as dores e os fardos do seu ego representam um conjunto de experiências; um que é repetitivo e empoeirado. “Ao adentrar no fluxo inflamável das energias biológicas, as experiências se darão em rápida sequência.” Você não está mais encapsulado na estrutura do ego e da tribo.

Mas, devido ao pânico e ao desejo de se agarrar ao que é familiar, você desliga o fluxo, abre os olhos; e a fluidez se perde. A possibilidade de passar de um nível de consciência a outro se foi. Seu medo e seu desejo de controle o levaram a aceitar um único

lugar estático de consciência. Para usar uma metáfora oriental ou genética, você congelou a dança da energia e se comprometeu com uma encarnação, e fez isso porque sentiu medo.

Quando isso acontece, há vários passos que podem levá-lo de volta ao fluxo biológico (e de lá ao Primeiro Bardo). Primeiro, feche os olhos. Deite-se de barriga para cima e deixe seu corpo afundar no chão, fundir-se com o que há em volta. Sinta os limites duros e quadrados do seu corpo, e comece a se mover na corrente sanguínea. Deixe o ritmo da respiração tornar-se o fluxo da maré. O contato físico é provavelmente o método mais eficaz para amaciar superfícies endurecidas. Sem movimento. Sem jogos corporais. O contato físico próximo com outra pessoa invariavelmente leva à unidade do fluxo de fogo. Seu sangue começa a fluir para o corpo do outro. A respiração do outro alcança os seus pulmões. Vocês dois descem pelo rio capilar.

Outra forma das imagens de processos de vida é o fluxo de sensações auditivas. A série infinita de sons abstratos (descritos na visão anterior) reverbera pela consciência. A reação emocional a esses sons pode ser neutra ou envolver sentimentos intensos de unidade, incômodo ou medo.

A reação positiva ocorre quando o sujeito se funde com o fluxo sonoro. As batidas surdas do coração são sentidas como o hino basal da humanidade. O murmúrio veloz da respiração é como o rio de toda a vida correndo. Sentimentos avassaladores de amor, gratidão e harmonia unem-se no momento do som, em cada nota do concerto biológico.

Mas, como sempre, o viajante pode ver sua personalidade se intrometendo, com suas vontades e opiniões. Ele pode não "gostar" do barulho. Seu ego crítico pode ficar esteticamente ofendido com os sons da vida. As batidas do coração são, afinal, monótonas; a

música natural do ouvido interno, com cliques, zumbidos e assobios, não oferece as simetrias românticas de Beethoven. A terrível separação do “eu” e do meu corpo ocorre. Horrorosa. Fora de controle. Desligue.

Normalmente, o guia treinado consegue perceber o momento em que o apego ao ego ameaça tirar a pessoa do fluxo unitário. Nesse momento, ele pode guiar o viajante com a leitura das instruções referentes à Visão 3 (**veja aqui**).

## VISÃO 4: A estrutura de vibração em ondas das formas externas

(Olhos abertos ou envolvimento extasiado com estímulos externos; aspectos intelectuais)

A luz pura e sem conteúdo do Primeiro Bardo provavelmente envolve uma energia de onda elétrica básica. Isso não tem nome e é indescritível, uma vez que está muito além de qualquer conceito adquirido até agora. Algum futuro físico atômico poderá, quem sabe, classificar essa energia. Talvez ela seja inefável para um sistema nervoso como o do *Homo sapiens*. É possível que um sistema orgânico “compreenda” o muito mais vasto e eficiente sistema inorgânico? De qualquer forma, a maioria das pessoas, até as mais iluminadas, acham impossível manter um contato experiencial com essa luz-vazia, de modo que retornam às estruturas mentais imponentes, alucinatórias e reveladoras que se sobrepõem ao fluxo.

Assim, somos levados a outra visão frequente, que envolve uma consciência intensa, extasiada e unitária em relação aos estímulos externos. Caso os olhos estejam abertos, esse efeito de super-

realidade pode ser visual. O impacto penetrante de outros estímulos também pode desencadear imagens reveladoras.

Acontece da seguinte forma: a consciência do sujeito é subitamente invadida por um estímulo externo, sua atenção é capturada, mas sua velha mente conceitual não funciona. Porém, outras sensibilidades estão envolvidas. Ele experimenta uma sensação direta. A crua "existencialidade". Ele vê padrões de ondas luminosas, não objetos. Ele não ouve "música" nem som "significativo", mas ondas acústicas. Fica fascinado com a súbita revelação: todas as sensações e percepções são baseadas em vibrações de ondas. O mundo ao seu redor, que até então tinha uma solidez ilusória, não é nada além de um jogo de ondas físicas. Ele está envolvido em um tipo cósmico de programa de TV, com não mais substância do que as imagens de seu aparelho de televisão.<sup>8</sup>

A estrutura atômica da matéria, é claro, é conhecida no nível intelectual, mas nunca experimentada pela pessoa adulta, exceto em estados intensos de consciência alterada. Aprender com um livro de física sobre a estrutura de onda da matéria é uma coisa. Experimentar isso — ser parte disso — sem que o velho conforto familiar, bruto e alucinatório das coisas "sólidas" esteja disponível, é algo completamente diferente.

Caso essas visões super-reais envolvam fenômenos de ondas, então o mundo externo assume um brilho e uma revelação surpreendentemente claros. A percepção de que o mundo dos fenômenos existe na forma de ondas e imagens eletrônicas pode produzir uma sensação de poder iluminado. Tudo é sentido de forma consciente.

Essas radiações exultantes devem ser reconhecidas como produções do próprio processo interno que ocorre em sua mente. Você não precisa tentar controlá-las ou conceituá-las. Isso pode ser

feito mais tarde. Há o perigo do congelamento alucinatório. O sujeito corre de volta (às vezes literalmente) à realidade tridimensional, convencido da sólida "verdade" de uma experiência reveladora. Muitos místicos equivocados e muitas pessoas chamadas de loucas caíram nessa emboscada. É como tirar uma fotografia de uma imagem da televisão e sair gritando que a verdade foi finalmente apreendida. Tudo é um êxtase elétrico *Maya*, a dança das ondas de dois bilhões de anos. E nenhuma parte é mais real do que outra. Tudo, em todo os instantes, está brilhando com todo o significado.

Até agora, falamos sobre o brilho positivo da clareza; mas há aspectos negativos assustadores na quarta visão. Quando o sujeito percebe que seu "mundo" está se fragmentando na forma de ondas, ele pode ficar aterrorizado. O "ele" e o "eu" estão se dissolvendo! O mundo à minha volta deveria se sentar, estático e morto, esperando pacientemente pela minha manipulação. Mas essas coisas passivas se transformaram em uma dança cintilante de energia viva! A natureza *Maya* dos fenômenos gera pânico. Onde está a base sólida? Cada coisa, cada conceito, cada forma que nos tranquiliza colapsa em vibrações elétricas sem solidez.

O rosto do seu guia ou de algum amigo querido torna-se um mosaico dançante de impulsos nascidos no seu córtex. "Minha consciência" criou tudo aquilo de que estou consciente. Eu fiz uma filmagem de meu mundo, das pessoas que amo, de mim mesmo. Tudo e todos são padrões cintilantes de energia. No lugar da clareza e do poder triunfante, há confusão. O sujeito cambaleia pelo ambiente, agarrando-se a padrões de elétrons, esforçando-se para congelá-los novamente em suas formas robóticas familiares.

Toda a solidez desapareceu. Todos os fenômenos são imagens de papel coladas na tela de vidro da consciência. Para os não preparados, ou para a pessoa cujo resíduo cármico enfatiza o

controle, a descoberta da natureza de onda de todas as estruturas, a revelação *Maya*, é uma teia desastrosa de incertezas.

Mas discutimos apenas os aspectos visuais da quarta visão até agora. Os fenômenos auditivos têm igual importância. Aqui, o padrão sólido e rotulado dos padrões auditivos é perdido, e o impacto mecânico do som batendo no tímpano é registrado. Em alguns casos, o som se converte em pura sensação, e então ocorre a sinestesia (a mistura de diferentes sentidos). Os sons são percebidos como cores. As sensações externas que atingem o córtex são registradas como eventos moleculares, inefáveis.

As visões auditivas mais dramáticas ocorrem a partir da música. Da mesma forma como qualquer objeto irradia um padrão de elétrons e pode se tornar a essência de toda a energia, qualquer nota musical pode ser sentida como uma energia nua vibrando no espaço, atemporal. O movimento das notas como o vaivém de linhas oscilográficas, cada uma capturando toda a energia, o núcleo elétrico do universo. Nada mais existe, exceto a clara ressonância do tímpano. Revelações inesquecíveis sobre a natureza da realidade ocorrem nesses momentos.

Mas a interpretação diabólica também é possível. À medida que a estrutura conhecida do som colapsa, o impacto direto das ondas pode ser percebido como barulho. Para quem se sente compelido a instituir a ordem — a sua ordem — no mundo ao redor, é no mínimo irritante e muitas vezes perturbador ouvir o tamborilado cru do som ressoando na consciência.

Barulho! Que conceito desrespeitoso. Não é tudo barulho? Qualquer sensação, o padrão divino da energia de ondas, sem sentido apenas para aqueles que insistem em impor seu próprio significado?

A chave para uma passagem serena por esse território visionário é a preparação. Ao se deparar com o fenômeno, o sujeito que estudou este manual saberá reconhecê-lo e fluir com ele.

O guia perspicaz estará pronto para captar qualquer pista de que o sujeito está vagando na quarta visão. Se os olhos do viajante estiverem abertos (o que indica reações visuais), ele pode ler as instruções da Visão 4 (**veja aqui**).

Se o guia achar que o viajante está experimentando a fragmentação do som externo em vibrações de onda, ele pode adaptar as orientações apropriadamente (alterando as referências visuais por referências auditivas).

## VISÃO 5: As ondas vibratórias da unidade externa

(Olhos abertos, ou envolvimento extasiado com os estímulos externos; aspectos emocionais)

À medida que as percepções aprendidas desaparecem, e a estrutura do mundo exterior se desintegra em fenômenos de ondas diretas, o objetivo é manter a consciência pura e livre de conteúdo (Primeiro Bardo). Mesmo com os preparativos, é provável que a pessoa seja levada novamente para trás, devido a suas próprias inclinações mentais, a duas interpretações alucinatórias ou reveladoras da realidade. Uma reação leva à clareza intelectual ou à confusão assustadora da quarta visão (que acabamos de descrever). Outra interpretação é a reação emocional causada pela fragmentação das formas diferenciadas. É possível que a pessoa seja engolida pela unidade do êxtase, ou que caia em um egoísmo isolado. O *Bardol Thödol* chama o primeiro de "Sabedoria da

Igualdade” e o último de “pântano da existência mundana, fruto do egoísmo violento”.<sup>9</sup> No estado de unidade radiante, a pessoa sente que existe apenas uma rede de energia em todo o universo, e que todas as coisas e todos os seres sensíveis são manifestações momentâneas de um único padrão. Quando manifestações egoístas se impõem durante a quinta visão, os fenômenos da “boneca de plástico” são vivenciados. Formas diferenciadas são vistas como inorgânicas, maçantes, produzidas em larga escala, gastas, plásticas, e todas as pessoas (incluindo o próprio viajante) parecem manequins sem vida, apartados da dança vibrante de energia que se perdeu.

Os dados experienciais dessa visão são semelhantes aos da quarta visão. Todas as estruturas-artefato aprendidas anteriormente voltam a se transformar em vibrações de energia. A consciência é dominada não pela clareza reveladora, mas pela unidade cintilante. O sujeito é arrebatado pelo jogo silencioso e rodopiante das forças. Formas fascinantes dançam ao seu redor, e todos os objetos irradiam energia em emanções brilhantes. Seu próprio corpo é visto como um jogo de forças. Caso ele se olhe no espelho, verá um mosaico brilhante de partículas. A percepção de sua própria estrutura de ondas torna-se mais forte. Uma sensação de estar flutuando, derretendo. O corpo não é mais uma unidade à parte, mas um aglomerado de vibrações que envia e recebe energia — uma fase da dança de energia que vem acontecendo há milênios.

Um sentimento de unidade profunda, um sentimento de união de toda a energia. As diferenças superficiais de papel, molde, status, sexo, espécie, forma, poder, tamanho, beleza, e até as distinções entre energia inorgânica e viva, desaparecem diante da união extática de todos em um só. Todos os gestos, palavras, atos e eventos são equivalentes em valor — todos são manifestações da

consciência do sujeito, que tudo permeia. “Você”, “eu” e “ele” desaparecem, “meus” pensamentos são “nossos”, “seus” sentimentos são “meus”. A comunicação torna-se desnecessária, uma vez que a completa comunhão é alcançada. Uma pessoa pode sentir diretamente os sentimentos e o humor de outra como se eles fossem dela mesma. Por um olhar, transmitem-se palavras e vidas inteiras. Se tudo estiver tranquilo, as vibrações estarão “em fase”. Se houver discórdia, as vibrações se estabelecerão como “fora de fase” e serão sentidas como se fossem uma música dissonante. Os corpos derretidos em ondas. Os objetos do ambiente — luzes, árvores, plantas, flores — parecem se abrir para recebê-lo: eles são parte de você. Vocês dois são simplesmente pulsos diferentes da mesma vibração. Um sentimento puro de harmonia extática com todos os seres é a tônica desta visão.

Mas, como antes, sensações de pavor podem ocorrer. A unidade precisa do autossacrifício extático. A perda do ego assusta aqueles que não estão preparados. A fragmentação da forma em ondas pode trazer o mais terrível medo conhecido pelo homem: a revelação epistemológica final.

A verdade é que todas as formas aparentes da matéria e do corpo são aglomerados momentâneos de energia. Não somos muito mais do que cintilações em uma tela de televisão multidimensional. Essa conclusão diretamente experienciada pode ser maravilhosa. Você acorda de repente da ilusão da separação das formas e se conecta à dança cósmica. A consciência desliza silenciosamente através das matrizes das ondas, na velocidade da luz.

O terror vem com a descoberta da transitoriedade. Nada é constante, nenhuma forma é sólida. Tudo que você pode experimentar é “nada além” de ondas elétricas. Você se sente terrivelmente enganado. Uma vítima do grande produtor de TV.

Desconfiança. As pessoas ao seu redor são robôs de televisão sem vida. O mundo ao seu redor é uma fachada, um cenário. Você é uma marionete indefesa, um boneco de plástico em um mundo de plástico.

Se outros tentarem ajudar, eles serão vistos como monstros sem sentimentos da ficção espacial, feitos de madeira, cera, frios, grotescos, maníacos. Você é incapaz de sentir. "Eu estou morto. Não voltarei nunca a viver ou a sentir." Em um pânico descontrolado, você pode tentar trazer os sentimentos de volta à força, pela ação, pelo grito. Então você ingressará na fase do Terceiro Bardo e renascerá de um jeito desagradável.

O melhor método para escapar dos terrores da quinta visão é lembrar deste manual, relaxar e balançar com a dança das ondas. Ou então dizer ao guia que você está na fase do boneco de plástico, para que ele o guie de volta.

Outra solução é passar para o fluxo biológico interno. Siga as orientações dadas na terceira visão: feche os olhos, deite-se de bruços, procure o contato físico, deslize em seu fluxo corporal. Ao fazer isso, você estará recapitulando a sequência evolutiva. Por bilhões de anos, a energia inorgânica dançou sua rodada cósmica antes do ritmo biológico começar. Não tenha pressa.

Se o guia perceber que a pessoa está tendo visões de boneco de plástico ou está com medo da falta de controle sobre seus próprios sentimentos, ele deve ler ao viajante as orientações da visão 5 (**veja aqui**).

## VISÃO 6: "O circo da retina"

Cada uma das visões do Segundo Bardo descritas até aqui era um aspecto da “experiência da realidade”, o fogo interno ou as ondas externas, apreendidas intelectualmente ou emocionalmente; cada visão com suas armadilhas correspondentes. Cada uma das “Divindades Pacíficas” aparece com seu auxiliar “Divindades Coléricas”. Manter qualquer dessas visões por algum período de tempo requer um certo grau de concentração ou “unidirecionamento” da mente, assim como a habilidade de reconhecer as visões e de não as temer. De modo que, para a maioria das pessoas, a experiência pode passar por uma dessas fases ou mais sem que o viajante seja capaz de segurá-las e mantê-las. Ele pode abrir e fechar os olhos, sendo alternadamente absorvido por sensações internas e externas. A experiência pode ser caótica, linda, emocionante, incompreensível, mágica, em constante mudança.<sup>10</sup>

Ele viajará livremente por diversos mundos de experiência; do contato direto com formas e imagens do processo de vida, ele poderá passar para as visões das formas de jogos humanos. Poderá ver e entender, com uma clareza inimaginável, os diversos jogos individuais e sociais que ele e os outros jogam. Suas próprias lutas na existência cármica (jogo) parecerão vergonhosas e risíveis.

A liberdade extática da consciência é a tônica desta visão. A exploração de reinos inimagináveis. As aventuras teatrais. Jogos dentro de jogos dentro de jogos. Os símbolos se transformam nas coisas simbolizadas e vice-versa. As palavras se tornam coisas, os pensamentos são música, a música pode ser cheirada e os sons, tocados. Há um intercâmbio total entre os sentidos.

Todas as coisas são possíveis. Todos os sentimentos são possíveis. Uma pessoa pode “vestir” vários humores como se veste peças de roupa. Sujeitos e objetos giram, se transformam, um se

torna o outro, e então se juntam, se fundem e se dispersam novamente. Objetos externos dançam e cantam. A mente os toca como se fossem instrumentos musicais. Eles assumem sob comando qualquer forma, significado ou característica. São admirados, adorados, analisados, examinados, alterados, transformados em bonitos ou feios, grandes ou pequenos, importantes ou triviais, úteis, perigosos, mágicos ou incompreensíveis. Eles podem causar uma reação de admiração, espanto, graça, veneração, amor, nojo, fascinação, horror, prazer, medo, êxtase.

Como um computador com acesso ilimitado a qualquer programa, a mente vaga livremente. Memórias individuais e de raça sobem à superfície da consciência como bolhas e interagem com fantasias, desenhos, sonhos e objetos externos. Um evento presente torna-se carregado de um profundo significado emocional, e um evento cósmico pode ser visto como idêntico a alguma peculiaridade individual. Problemas metafísicos são jogados para cima como bolas de malabarismo, e quicam por todos os lados. Derramamentos espontâneos de associações, "processos primários" puros, fusões de opostos, imagens tornando-se uma só, condensando, mudando, colapsando, expandindo e se conectando.

A visão caleidoscópica da realidade do jogo pode ser assustadora e confusa para um sujeito mal preparado. No lugar da extraordinária clareza da percepção em múltiplos níveis, ele vai passar pela experiência de caos das formas incontroláveis e sem sentido. No lugar do prazer gerado pelas acrobacias brincalhonas do intelecto livre, haverá tentativas ansiosas de se agarrar a uma ordem esquiva. Alucinações mórbidas e escatológicas podem ocorrer, evocando vergonha e repugnância.

Como já foi dito, essas visões negativas ocorrem somente no caso de a pessoa tentar controlar ou racionalizar o panorama mágico.

Relaxe e aceite o que vier. Lembre-se de que todas as visões são criadas pela sua mente, as felizes e as infelizes, as bonitas e as feias, as agradáveis e as pavorosas. Sua consciência é o criador, o ator e o espectador do “circo da retina”.

Caso o guia perceba que o viajante está, ou parece estar, na visão do “circo da retina”, pode ler para ele as instruções apropriadas (**veja aqui**).

## VISÃO 7: “O teatro mágico”

Se o viajante não for capaz de manter a serenidade passiva necessária para a contemplação das visões anteriores (as Divindades Pacíficas), ele passará então para uma fase mais ativa e mais dramática. O jogo de formas e de coisas se torna o jogo das figuras heroicas, dos espíritos sobre-humanos e dos semideuses.<sup>11</sup> Você poderá ver figuras de luz em formas humanas. O “Senhor Lótus da Dança”: a imagem suprema de um semideus que percebe o efeito de todas as ações. O príncipe do movimento, dançando em uma união extática com sua contraparte feminina. Heróis, heroínas, guerreiros celestiais, semideuses masculinos e femininos, anjos, fadas — a forma exata dessas figuras dependerá da formação e da tradição do indivíduo. Figuras arquetípicas na forma de personagens das mitologias grega, egípcia, nórdica, celta, asteca, persa, indiana e chinesa. As formas diferem, a fonte é a mesma: trata-se das personificações concretas dos aspectos da própria *psiquê* da pessoa. São forças arquetípicas sob a consciência verbal, expressáveis apenas de forma simbólica. Em geral, essas figuras são extremamente coloridas e acompanhadas por uma variedade de sons inspiradores. Se o viajante estiver preparado, em um estado de

espírito calmo e desapegado, ele será exposto a uma fascinante e brilhante exibição de criatividade dramática. O Teatro Cósmico. A Divina Comédia. Se seus olhos estiverem abertos, ele poderá enxergar os outros viajantes como representantes dessas figuras. O rosto de um amigo poderá se transformar no de um menino, um bebê, um deus-criança; uma estátua heroica, um velho sábio; uma mulher, animal, deusa, mãe-mar, menina, ninfa, elfa, goblin, leprechaun. As imagens feitas pelos grandes pintores surgem como as representações familiares desses espíritos. Elas são múltiplas e inesgotáveis. Uma viagem iluminadora às áreas onde a consciência pessoal se funde à supraindividual.

O perigo é que o viajante se assuste ou se sinta indevidamente atraído por essas figuras poderosas. As forças representadas por elas podem ser mais intensas do que ele esperava. A incapacidade ou a relutância em aceitá-las como produtos de sua própria mente fazem com que ele fuja em buscas animalistas. A pessoa pode acabar envolvida na busca pelo poder, pela luxúria, pela riqueza, e descer até as lutas de renascimento do Terceiro Bardo.

Se o guia achar que o viajante está preso nessa armadilha, as instruções apropriadas podem ser utilizadas (**veja aqui**).

# As visões coléricas

(Pesadelos do Segundo Bardo)

Sete visões do Segundo Bardo foram descritas. Em cada uma delas, o viajante pôde reconhecer o que viu e ser libertado. Multidões serão libertadas através desse reconhecimento; e, ainda que as multidões obtenham a libertação dessa maneira — o número de seres sencientes tão alto, o carma maligno tão poderoso, os obscurecimentos tão densos, propensões demasiadamente longas, a Roda da Ignorância e da Ilusão não se esgota nem se acelera. Apesar desses conflitos, a imensa maioria vaga sem ter atingido a libertação.

Assim, no *Thödol* tibetano, depois das sete Divindades Pacíficas, surgem as sete visões das Divindades Coléricas, 58 delas, masculinas e femininas, “coléricas, bebedoras de sangue e com halos de chamas.” Essas *Herukas*, como são chamadas, não serão descritas em detalhes, especialmente porque os ocidentais tendem a experienciar as divindades coléricas de diferentes formas. No lugar de demônios mitológicos ferozes com múltiplas cabeças, eles são mais propensos a serem engolidos e esmagados por máquinas impessoais, manipuladas por dispositivos científicos torturantes e outros horrores da ficção espacial.<sup>12</sup>

Os tibetanos consideram as visões de pesadelo como produtos sobretudo intelectuais. Eles os atribuem ao chacra do cérebro, enquanto as Divindades Pacíficas são atribuídas ao chacra do coração, e as Divindades Detentoras do Conhecimento, ao chacra intermediário da garganta. Eles são as reações da mente ao processo de expansão da consciência. Representam a tentativa do

intelecto de manter seus limites, ameaçados. Eles simbolizam a luta para atingir a consciência e o entendimento sobre a perda do ego.

Em razão do terror e do espanto que produzem, o processo de reconhecimento é difícil. No entanto, de certa forma, o reconhecimento pode ser mais fácil, pois essas alucinações negativas exigem toda a atenção, a mente está alerta e, portanto, ao tentarem escapar do medo e do sofrimento, as pessoas se envolvem em estados psicóticos e sofrem com isso. Porém, com a ajuda deste manual e com a presença de guia, o viajante reconhecerá essas visões infernais assim que as enxergar, e as receberá como velhas amigas.

Mais uma vez, quando psicólogos, filósofos e psiquiatras, que desconhecem esses ensinamentos, passam pela perda do ego — ainda que tenham se dedicado com vigor aos estudos acadêmicos e que sejam muito habilidosos ao exporem suas teorias intelectuais —, nenhum dos fenômenos mais elevados ocorrerá. Isso porque eles são incapazes de *reconhecer* as visões que acontecem nessas experiências psicodélicas. Vendo de repente algo que nunca viram antes e, desprovidos de conceitos intelectuais, eles interpretam esses fenômenos como algo hostil; com o surgimento de sentimentos antagônicos, acabam migrando para estados infelizes. Assim, se o indivíduo não possuir experiência prática com esses ensinamentos, ele não verá os brilhos e as luzes.

Os que acreditam nessas doutrinas — embora possam parecer não refinados, erráticos no desempenho de seus deveres, deselegantes em seus hábitos e talvez até incapazes de praticar a doutrina corretamente — não despertam dúvidas nem desrespeito, mas reverenciam sua fé mística. Apenas isso permite o alcance da libertação. A precisão e a eficiência da prática devocional não são

necessárias; apenas o entendimento e a confiança nesses ensinamentos.

As pessoas bem-preparadas não precisam experimentar alguma visão infernal no Segundo Bardo. Desde o início, elas podem passar por estados paradisíacos conduzidos por heróis, heroínas, anjos e superespíritos. “Eles se fundirão em um brilho arco-íris; haverá sol misturado com chuva, o cheiro doce do incenso no ar, música no céu, raios de luz.”

Este manual é indispensável para aqueles estudantes que não estão preparados. Aqueles com experiência em meditação vão reconhecer a Clara-Luz como o momento da perda do ego, e assim entrarão no Vazio Bem-Aventurado (*Dharma-Kaya*). Eles também reconhecerão as visões positivas e negativas do Segundo Bardo e obterão iluminação (*Sambhogha-Kaya*); renascendo em um nível superior, se tornarão santos ou professores inspirados (*Nirmāna-Kaya*). *O estudo e a busca pela iluminação sempre podem ser retomados no ponto em que foram interrompidos durante a última perda do ego, garantindo assim a continuidade do carma.*

A partir do uso deste manual, pode-se obter a iluminação sem necessidade de meditação, mas através apenas da audição. Isso poderá libertar até aqueles que praticam muito os jogos do ego. A distinção entre os que sabem e os que não sabem se torna muito clara. Então a iluminação ocorre instantaneamente. Aqueles que ela toca não podem ter experiências negativas prolongadas.

Os ensinamentos sobre as visões infernais são os mesmos de antes; reconheça suas próprias formas de pensamento, relaxe e flutue pela corrente. Caso seja necessário, as instruções para visões coléricas (**veja aqui**) podem ser lidas. Se, depois disso, o reconhecimento ainda não for possível e a libertação não ocorrer, então o viajante descera ao Terceiro Bardo, o período da reentrada.

## Conclusão do Segundo Bardo

Por mais experiência que se tenha, há sempre a possibilidade de ocorrerem delírios durante esses estados psicodélicos. Aqueles com prática em meditação reconhecerão a verdade assim que a experiência começar. Ler este manual de antemão é importante. No momento da morte do ego, também é útil que o viajante possua algum grau de autoconhecimento.

Nas fases do Segundo Bardo, a meditação sobre as formas arquetípicas positivas e negativas é muito importante. Portanto, leia este manual, guarde-o, lembre-se dele, tenha-o em mente, leia-o com frequência; deixe que as palavras e significados se tornem muito claros; eles não devem ser esquecidos, mesmo sob extrema coerção. Ele é chamado de "A grande libertação pela Audição", porque mesmo aqueles com atos egoístas em sua consciência podem ser libertados, caso ouçam as palavras deste manual. Ainda que por uma única vez, essa escuta pode ser eficaz mesmo que não leve à compreensão, pois será lembrada no decorrer do estado psicodélico, condição na qual a mente se torna mais lúcida. Ele deve ser proclamado para todas as pessoas vivas; deve ser lido perto do travesseiro das pessoas doentes; deve ser lido a pessoas que estão morrendo; deve ser transmitido.

Aqueles que abraçam esta doutrina são afortunados. Não é um encontro fácil. Mesmo quando lido, é difícil de compreendê-la. *A libertação será conquistada simplesmente por não ser desacreditada quando ouvi-la.*

Aqui termina o Segundo Bardo, o período das  
alucinações.

# Terceiro Bardo:

## O período da reentrada

*(Sidpa Bardo)*

### INTRODUÇÃO

Se, durante o segundo Bardo, o viajante for incapaz de se agarrar ao fato de que as visões pacíficas e as coléricas são projeções de sua própria mente, mas se sentir atraído ou assustado por uma delas, ou por mais de uma, ele entrará no Terceiro Bardo. Nesse período, ele lutará para reconquistar o seu ego e a realidade do dia a dia; os tibetanos chamam esse Bardo de “busca pelo renascimento”. É o período no qual a consciência opera a transição da realidade transcendente à realidade da vida desperta ordinária. Para evitar uma reentrada violenta e desagradável, e para almejar uma reentrada pacífica e iluminada, os ensinamentos deste manual são de extrema importância.

No *Bardo Thödol* original, o objetivo dos ensinamentos é a libertação, isto é, a ideia de se desprender do ciclo de nascimento e morte. Esotericamente interpretado, significa que o objetivo é permanecer no estágio de iluminação perfeita, e não retornar à realidade do jogo social.

Apenas as pessoas com desenvolvimento espiritual extremamente avançado são capazes de alcançar esse estágio, e o fazem exercitando o Princípio da Transferência no momento da morte do ego. No caso das pessoas comuns que empreendem uma viagem psicodélica, o retorno à realidade do jogo é inevitável. Tais pessoas podem, e devem, usar esta parte do manual com os seguintes fins:

- 1.** Para se libertar das armadilhas do Terceiro Bardo;
- 2.** Para prolongar a sessão, garantindo assim um grau máximo de iluminação;
- 3.** Para selecionar uma reentrada favorável, isto é, retornar a uma personalidade mais sábia e mais pacífica após a sessão.

Ainda que não possamos definir uma estimativa exata de tempo, os tibetanos acreditam que, para as pessoas normais, cerca de 50% de toda a experiência psicodélica é passada no Terceiro Bardo. Às vezes, como mencionado na introdução, uma pessoa pode passar direto ao período de reentrada, caso não esteja preparada ou caso sinta medo diante da experiência de perda do ego dos dois primeiros Bardos.

Os tipos de reentrada realizados podem influenciar as atitudes subsequentes e os sentimentos da pessoa sobre si e sobre o mundo. Essa influência chega a durar semanas, ou mesmo anos. Uma sessão que foi predominantemente negativa e assustadora pode acabar sendo benéfica, e é possível que se aprenda muito com ela, desde que a reentrada seja positiva e altamente consciente. Por

outro lado, uma experiência reveladora e feliz pode se tornar algo sem valor, se a reentrada for negativa ou assustadora.

As principais instruções do Terceiro Bardo são: (1) *não faça nada* e, não importe o que aconteça, fique calmo, passivo e relaxado; e (2) *reconheça* onde você está. Se você não reconhecer, será impelido, pelo medo, a fazer uma reentrada prematura e desfavorável. Somente o reconhecimento permitirá que se mantenha em um estado de calma, de concentração passiva necessária para uma reentrada favorável. Por isso, tantos pontos de reconhecimento são oferecidos. Se você falhar em um, sempre é possível, até o final, ter sucesso em outro. Portanto, esses ensinamentos devem ser lidos com atenção e muito bem lembrados.

Nas seções a seguir, algumas das experiências características do Terceiro Bardo serão descritas. Na Parte IV, haverá instruções apropriadas para cada seção. Neste estágio de uma sessão psicodélica, o viajante costuma ser capaz de comunicar verbalmente o que experiencia ao guia. Assim, as seções apropriadas podem ser lidas. Muitas vezes, um guia sábio pode perceber, sem palavras, a natureza exata da luta do ego. O viajante normalmente não irá passar por todos esses estados, mas somente por um ou por alguns deles; às vezes, o retorno à realidade pode se dar por caminhos novos e incomuns. Nesse caso, as instruções gerais para o Terceiro Bardo devem ser enfatizadas. (**veja aqui**).

## I. Descrição geral do Terceiro Bardo

Em geral, a pessoa desce, um passo de cada vez, a estados de consciência cada vez mais baixos (e mais comprimidos). Cada passo pode ser precedido por um torpor que leva à inconsciência.

Ocasionalmente, a descida pode ser repentina, e a pessoa abruptamente voltará a uma visão de realidade que, em contraste com as fases anteriores, parecerá sem graça, estática, dura, angular, feia e repleta de marionetes. Tais mudanças podem levar ao medo e ao horror, e o indivíduo talvez lute com desespero para recuperar a realidade que lhe é familiar. Talvez fique preso nas perspectivas irracionais, ou até mesmo bestiais, que dominam toda a sua consciência naquele momento. Esses elementos primitivos limitados provêm de aspectos da sua história pessoal que estão usualmente reprimidos. A consciência mais iluminada dos dois primeiros Bardos e os elementos civilizados da vida desperta comum são deixados de lado e substituídos por impulsos primitivos poderosos e obsessivos, que se tratam, na verdade, de partes instintivas apenas — desbotadas e incoerentes — da personalidade completa do viajante. A natureza sugestionável da consciência do Bardo faz tais impulsos parecerem extremamente poderosos e avassaladores.

Por outro lado, o viajante também poderá ter a sensação de que possui poderes sobre-humanos de percepção e movimento, e que ele é capaz de operar milagres, proezas extraordinárias relacionadas ao controle corporal etc. O livro tibetano, sem dúvida, atribui habilidades paranormais à consciência do viajante do Bardo, as quais explica pelo fato de a consciência do Bardo abarcar elementos do futuro bem como do passado. Por isso, são consideradas possíveis a clarividência, a telepatia, a percepção extrassensorial etc.. Evidências objetivas não indicam se essa sensação de aumento da percepção é real ou ilusória. Deixamos, portanto, essa questão em aberto, a ser resolvida por evidências empíricas.

Este, então, é o *primeiro* ponto de reconhecimento do Terceiro Bardo: o sentimento de percepção e desempenho sobre-humanos. Considerando que seja verdadeiro, o manual adverte que o viajante

não se fascine pelos seus superpoderes, e que não os tente exercitar. Na prática da Yoga, os mais experientes entre os lamas ensinam o discípulo a não se esforçar demais após os poderes psíquicos dessa natureza; isso porque, até que o discípulo esteja moralmente apto a usá-los com sabedoria, eles podem se tornar um grande impedimento para seu desenvolvimento espiritual. É seguro usá-los somente após dominar por completo a natureza egoísta do homem, envolvida com o jogo.

Um *segundo* sinal da existência do Terceiro Bardo são as experiências de pânico, tortura e perseguição. Elas são diferentes das visões coléricas do Segundo Bardo, pois parecem envolver definitivamente o próprio “ego encapsulado pela pele” do indivíduo. Figuras manipuladoras que controlam a mente e demônios de aspectos hediondos podem ser vistos nas alucinações. A forma assumida por esses demônios torturantes dependerá do contexto cultural em que a pessoa foi criada. Enquanto os tibetanos viam demônios e animais predadores, os ocidentais podem ver máquinas moedoras impessoais, ou equipamentos futuristas de controle e despersonalização de diferentes tipos. Visões da destruição do planeta, morte em versões de ficção espacial e alucinações que envolvem ser engolido por poderes destruidores também podem ocorrer; assim como sons de aparelhos controladores de mente, “o maquinário de neblina da junção”, das engrenagens que movem o cenário de um teatro de fantoches, de mares agitados transbordando, do ruído do fogo e dos ventos ferozes surgindo, de risadas de deboche.

Quando essas visões e sons aparecem, o primeiro impulso é fugir, em pânico e completamente aterrorizado, sem se importar com o destino, desde que seja para longe daquilo. Em experiências com drogas psicodélicas, a pessoa pode, nesse momento, implorar ou

exigir retornar “para fora” através de antídotos ou tranquilizantes. Ela pode ver a si própria como alguém prestes a cair em precipícios profundos e aterrorizantes. Isso simboliza as chamadas paixões malignas, que, como as drogas narcóticas, escravizam e amarram a existência da humanidade em redes de jogos (*sangsara*): raiva, luxúria, estupidez, orgulho ou egoísmo, ciúme e poder controlador. Tais experiências, assim como a anterior, de poderes amplificados, devem ser vistas como características de reconhecimento do Terceiro Bardo. Não se deve fugir da dor, nem buscar o prazer. *Apenas o reconhecimento é necessário* — e reconhecimento depende de preparação.

Um *terceiro* sinal é uma espécie de vagar inquieto e infeliz, que pode ser puramente mental ou envolver movimentos físicos reais. A pessoa sente como se estivesse sendo impulsionada pelo vento (os ventos do carma) ou arrastada mecanicamente. Podem acontecer breves momentos de trégua em certos lugares ou cenas do mundo humano “comum”. Como alguém à noite viajando sozinho por uma estrada, tendo sua atenção capturada por monumentos proeminentes, grandes árvores isoladas, casas, pontes, templos, barraquinhas de cachorro-quente etc., a pessoa que se encontra no período de reentrada tem experiências semelhantes. Talvez ela peça para voltar às assombrações familiares do mundo humano. Mas esses apaziguamentos externos são temporários, e logo ela recomeçará a vagar inquieta. Poderá surgir um desejo desesperado de telefonar ou contatar sua família, seu médico, seus amigos, e implorar para que eles lhe tirem daquele estado. É preciso resistir a esse desejo. O guia e seus companheiros de viagem são as pessoas mais aptas a ajudá-lo. Não é recomendado que um viajante envolva terceiros em seu próprio mundo alucinatório. A tentativa, de qualquer modo, está fadada ao fracasso, uma vez que pessoas de

fora são incapazes de entender o que está acontecendo. Novamente, apenas reconhecer esses desejos como manifestações do Terceiro Bardo já é o primeiro passo para a libertação.

Uma *quarta* experiência bastante comum é a seguinte: a pessoa pode se sentir estúpida e repleta de pensamentos incoerentes, enquanto todos os outros parecem perfeitamente conscientes e cheios de sabedoria. Isso leva a sentimentos de culpa e inadequação. Em sua forma extrema, leva à Visão de Julgamento, que será descrita mais a frente. Esse sentimento de estupidez é o mero resultado natural da perspectiva limitada sob a qual, nesse Bardo, a consciência opera. Nesse estágio, calma, aceitação relaxada e confiança farão o viajante atingir a libertação.

Outra experiência, o *quinto* modo de reconhecimento, especialmente impressionante quando acontece de repente, é a sensação de se estar morto, isolado da vida ao redor e tomado pela angústia. A pessoa pode subitamente acordar de uma espécie de transe entorpecido, e então ver a si mesma e os outros como robôs sem vida a executarem gestos desajeitados e sem sentido. Ela pode ter a sensação de que nunca mais voltará, e lamentará esse estado infeliz.

Novamente, tais fantasias devem ser reconhecidas como tentativas do ego de retomar o controle. No verdadeiro estado de morte do ego, como ocorre no Primeiro e no Segundo Bardo, essas queixas nunca são proferidas.

No *sexto*, o indivíduo pode ter a sensação de estar sendo oprimido, esmagado ou espremido entre as rachaduras e as fendas de uma rocha. Ou ele pode sentir que está preso em uma jaula ou envolto em uma espécie de rede metálica. Isso simboliza a tentativa prematura de se entrar em um ego-robô sem capacidade nem condições de lidar com a consciência expandida. Portanto, é

aconselhável que se abandone esse desejo desesperado de recuperar o ego.

Um sétimo aspecto é uma espécie de luz crepuscular que se espalha sobre todas as coisas, em nítido contraste com as luzes e cores brilhantes dos estágios iniciais da viagem. Os objetos, em vez de brilharem, reluzirem e vibrarem, agora parecem apagados, gastos e angulosos.

As instruções do terceiro bardo (**veja aqui**) contêm instruções gerais relativas ao estado de Terceiro Bardo e suas características reconhecíveis. Qualquer dessas passagens, ou todas elas, devem ser lidas quando o guia perceber que o viajante está começando seu retorno ao ego.

## II. Visões da reentrada

Descrevemos, na seção anterior, os *sintomas* da reentrada, os sinais de que o viajante está tentando recuperar seu ego. Nesta seção, descreveremos as visões dos tipos de reentrada que podem ser feitas pelo indivíduo.

O manual tibetano vê o viajante eventualmente retornando a um dos seis mundos de existência de jogo (*sangsara*). Ou seja, a reentrada no ego pode ocorrer em um dos seis níveis, ou como um dos seis tipos de personalidade. Dois deles são superiores ao ser humano normal, três deles são inferiores. O mais alto e mais iluminado nível é o do *devas*, que os ocidentais chamam de santos, sábios ou professores divinos. Eles são as pessoas mais iluminadas que caminham pela Terra. Sidarta Gautama, Lao Tsé, Cristo. O segundo nível é o nível dos *asuras*, que podem ser chamados de titãs ou heróis, pessoas que possuem um grau de poder e de visão

para além do humano. O terceiro nível é aquele que inclui os seres humanos mais comuns, que lutam nas redes do jogo e ocasionalmente se libertam. O quarto nível é o das encarnações primitivas e animais. Nessa categoria, temos o cachorro e o galo, símbolos da hipersexualidade concomitante ao ciúme; o porco, que simboliza a luxúria estúpida e impureza; a aplicada e acumuladora formiga; o inseto ou verme, que remetem a uma disposição rastejante e vulgar; a cobra, cintilando raiva; o macaco, repleto de poder primitivo violento; o rosnador "lobo das estepes"; o pássaro, voando livremente. Muitos outros poderiam ser enumerados. Em todas as culturas do mundo, as pessoas adotaram identidades à imagem dos animais. Na infância e no mundo dos sonhos, esse é um processo familiar a todos. O quinto nível é o dos neuróticos, os espíritos frustrados e sem vida que constantemente perseguem desejos insatisfeitos; o sexto e o mais baixo dos níveis é o do inferno ou da psicose. Menos de um 1% das experiências de transcendência do ego terminam na santidade ou na psicose. A maioria das pessoas retorna ao nível humano normal.

De acordo com o *Livro tibetano dos mortos*, cada um dos seis mundos do jogo, ou níveis de existência, está associado a um tipo característico de servidão, da qual as experiências de não jogo oferecem uma liberdade temporária: (1) a existência como um *deva*, ou santo, embora mais desejável do que as outras, é concomitante a um sempre recorrente período de prazer, um êxtase do jogo livre; (2) a existência como um *asura*, ou titã, é concomitante a uma contínua luta heroica; (3) o desamparo e a escravidão são característicos da existência animal; (4) tormentas de desejos e necessidades não alcançados são característicos da existência do *pretas*, ou espíritos infelizes; (5) calor extremo e frio extremo, prazer e dor, existem no inferno; (6) os empecilhos característicos da

existência humana são a inércia, a ignorância presunçosa e as deficiências físicas e psicológicas de diversos tipos.

De acordo com o *Bardo Thödol*, o nível ao qual alguém está destinado depende de seu próprio carma. Durante o período do Terceiro Bardo, surgem sinais e visões premonitórias dos diferentes níveis. O estágio mais claramente percebido é aquele para o qual a pessoa está indo. Por exemplo, o viajante pode estar se sentindo repleto de poder divino (*asuras*), ou pode se sentir agitado por impulsos primitivos ou bestiais, ou pode experimentar a frustração generalizada dos neuróticos infelizes, ou ainda estremecer diante das torturas do inferno criado por ele mesmo.

As chances de uma entrada favorável aumentam se o processo puder seguir seu curso natural, sem luta ou esforço. Deve-se evitar perseguir ou escapar de qualquer uma das visões, e então meditar calmamente sobre o fato de que todos os níveis estão presentes até mesmo no estado de Buda.

A pessoa pode reconhecer e examinar os sinais à medida que eles aparecem e, em pouco tempo, aprender muito sobre si mesma. Embora não seja prudente lutar contra ou fugir das visões que surgem nesse período, as instruções fornecidas (página 185) têm como finalidade ajudar o viajante a recuperar a transcendência do Primeiro Bardo. Dessa forma, caso o indivíduo esteja prestes a retornar a uma personalidade ou ego que ele considere inadequado à luz de seu novo conhecimento sobre si, ele pode, seguindo as instruções, evitar que isso aconteça e fazer uma nova reentrada.

### III. A influência determinante do pensamento

A libertação pode ser alcançada por intermédio desse confronto, ainda que não tenha sido atingida anteriormente. Se, no entanto, a libertação não for alcançada mesmo após esses confrontos, uma dedicação contínua e mais séria é essencial.

Caso você se sinta apegado a bens materiais, a velhos jogos e atividades, ou caso sinta raiva porque outras pessoas ainda estão envolvidas em buscas as quais você já renunciou, isso afetará seu equilíbrio psicológico de tal maneira que, mesmo que esteja destinado a voltar em um nível superior, você, na verdade, fará sua reentrada em um nível inferior, no mundo dos espíritos insatisfeitos (neurose). Por outro lado, mesmo que se sinta apegado aos jogos mundanos aos quais renunciou, você não será capaz de jogá-los, e eles não terão utilidade para você. Portanto, abandone a fraqueza e seu apego a eles; jogue-os fora completamente; renuncie a eles de coração. Não importa quem possa estar desfrutando de seus bens, ou assumindo o seu papel, passe longe dos sentimentos de avareza e ciúme, mas esteja preparado para renunciá-los com boa vontade. Pense que você os oferece a sua liberdade e a sua consciência expandida. Mantenha o sentimento de desapego, desprovido de fraqueza e desejo.

Novamente, quando as atividades dos outros membros da sessão estão equivocadas, descuidadas, desatentas ou provocam distração, quando o acordo ou contrato é quebrado, e quando a pureza das intenções é perdida por algum participante, e a frivolidade e a negligência assumem o controle (tudo isso pode ser visto pelo viajante no Bardo), você talvez sinta sua fé se esvaindo e comece a duvidar de suas crenças. Você será capaz de perceber qualquer medo ou ansiedade, qualquer ato egoísta, conduta egocêntrica e comportamento manipulador. Talvez você pense: "Ah, não! Eles estão me enganando, eles roubaram e me trapacearam." Se você

pensar assim, vai ficar extremamente deprimido e, com grande ressentimento, chegará na descrença e na perda de fé, no lugar do afeto e da confiança humilde. Uma vez que isso traz consequências ao seu equilíbrio psicológico, a reentrada certamente será feita em um nível desagradável.

Pensamentos assim não serão apenas inúteis, mas farão um grande mal. Por mais impróprio que seja o comportamento dos outros, pense assim: "O quê? Como as palavras de um Buda podem ser inapropriadas? É como ver o reflexo das imperfeições de meu próprio rosto no espelho; meus pensamentos devem ser impuros. Quanto aos outros, eles são nobres no corpo, sagrados na fala, e o Buda está dentro deles: suas ações são lições para mim."

Se pensar assim, confie em seus companheiros e exercite seu amor sincero por eles. Dessa maneira, o que quer que eles façam será benéfico para você. O exercício desse amor é muito importante; não se esqueça disso!

Novamente, mesmo se você estiver destinado a voltar a um nível inferior, e já se encontrar a caminho dessa existência, ainda assim, através das boas ações de amigos, parentes, participantes, professores que devotaram suas vidas à performance correta dos rituais beneficentes, o prazer de vê-los afetará seu equilíbrio psicológico, por sua própria virtude, de maneira que, mesmo que você esteja descendo, ainda será capaz de subir a um nível mais alto e mais feliz. Portanto, você não deve criar pensamentos egoístas, mas exercer o afeto puro e a fé humilde para com todos, de maneira imparcial. Isso é muito importante. Por isso, tenha muito cuidado.

As instruções relativas à influência do pensamento (página 187) são importantes em qualquer fase do Terceiro Bardo, mas especialmente no caso de o viajante reagir com suspeita ou

ressentimento direcionados a outros membros do grupo, ou a seus próprios amigos e familiares.

## IV. A visão do julgamento

A visão do julgamento pode aparecer: o Terceiro Bardo culpa o jogo. “Seu gênio do bem contará suas boas ações com seixos brancos, o gênio do mal contará as más ações com seixos pretos.” A cena de um julgamento é uma parte central de muitos sistemas religiosos, e a visão pode assumir diversas formas. Os ocidentais tendem a vê-la em sua conhecida versão cristã. Os tibetanos conferem uma interpretação psicológica a ela, como fazem com todas as visões. O Juiz, ou Senhor da Morte, simboliza a própria consciência em seu aspecto severo de imparcialidade e de amor pela justiça. O “Espelho do Carma” (o Livro do Julgamento Cristão), consultado pelo Juiz, é a memória. Diferentes partes do ego surgirão, algumas oferecendo desculpas esfarrapadas para enfrentar as acusações, outras atribuindo motivos mais vis para uma série de atos, considerando atos neutros como obscuros, aparentemente; outras partes do ego oferecerão justificativas ou pedidos de perdão. O espelho da memória reflete com perfeição; mentir ou apelar para subterfúgios não servirá de nada. Não tenha medo, não conte mentiras, encare a verdade com bravura.

Agora você pode se imaginar cercado de figuras que querem atormentá-lo, torturá-lo ou ridicularizá-lo (as “Fúrias Executivas do Robô Senhor da Morte”). Essas figuras implacáveis podem ser internas, ou então envolver as pessoas que estão ao seu redor, vistas, nesse caso, como cruéis, debochadas, superiores. Lembre-se de que o medo e a culpa, assim como as figuras que debocham de

you and they persecute you, they are your own hallucinations. Your own machine of guilt. Your personality is a collection of patterns of thought and emptiness. It cannot be harmed or wounded. "Swords cannot pierce it, fire cannot burn it". Free yourself from your own hallucinations. In reality, there are no things like the Lord of Death, or a god who practices justice, or a demon, or a spirit. Act in a way that perceives this.

Perceba que você está no Terceiro Bardo. Medite sobre seu símbolo ideal. Se você não souber meditar, então, com muito cuidado, apenas analise a natureza real daquilo que lhe parece assustador: a "realidade" não é nada além de um vazio (*Dharma-Kaya*). Esse vazio não é o vazio do nada, mas um vácuo cuja natureza lhe deixa perplexo, e diante do qual sua consciência brilha com mais clareza e lucidez.<sup>13</sup>

Se o viajante estiver lutando com alucinações que envolvem culpa ou penitência, as instruções da página 188 podem ser lidas.

## V. Visões sexuais

As visões sexuais são extremamente frequentes durante o Terceiro Bardo. Você poderá ver ou imaginar homens e mulheres copulando.<sup>14</sup> A visão pode tanto ser interna quanto envolver as pessoas que estão ao seu redor. É possível que você tenha alucinações com orgias, e sinta, ao mesmo tempo, desejo e vergonha, atração e repulsa. Você poderá se perguntar que desempenho sexual é esperado de você, e ter dúvidas sobre sua capacidade de agir neste momento.

Quando essas visões ocorrerem, lembre-se de evitar qualquer ação ou sentimento de apego. Tenha fé e flutue de forma suave com a corrente. Confie na unidade da vida e em seus companheiros.

Se você tentar voltar ao seu velho ego, porque está sentindo atração ou repulsa, se tentar participar ou escapar da orgia de sua alucinação, você fará sua reentrada em um nível animal ou neurótico. Caso você se torne consciente da "masculinidade", sentirá ódio do pai e ciúme e atração pela mãe; caso você se torne consciente da "feminilidade", sentirá ódio pela mãe e atração e afeição pelo pai.

Talvez não seja necessário dizer que esse tipo de sexualidade egocêntrica tem pouco em comum com a sexualidade das experiências transpessoais. A união física pode ser uma expressão ou manifestação da união cósmica.

Visões de união sexual, às vezes, podem vir seguidas por visões de concepção — é possível que você visualize realmente o espermatozoide unindo-se ao óvulo —, de vida intrauterina e do nascimento pelo ventre. Algumas pessoas afirmam ter revivido seu próprio nascimento físico em sessões psicodélicas, e certas evidências que confirmam tais afirmações têm sido ocasionalmente apresentadas. Se isso é verdade ou não, deixaremos que a questão seja decidida pelas evidências empíricas. Às vezes, as visões que envolvem o nascimento serão claramente simbólicas — por exemplo, o aparecimento em um casulo, a quebra de uma concha etc.

Quer a visão do nascimento seja construída pela memória ou pela fantasia, o viajante psicodélico deve tentar reconhecer os sinais que indicam o tipo de personalidade que está renascendo.

As instruções apropriadas (página 190) podem ser lidas ao viajante que estiver lutando com alucinações sexuais.

## VI. Métodos para evitar a reentrada

Ainda que muitos confrontos e pontos de reconhecimento tenham sido oferecidos neste manual, a pessoa pode não estar preparada e ainda encontrar-se vagando na direção da realidade do jogo. É recomendável que se adie o retorno tanto quanto for possível, maximizando assim o grau de iluminação na personalidade subsequente. Por essa razão, vamos apresentar quatro métodos de meditação que prolongam o estado da perda do ego. São eles: (1) meditação sobre o Buda ou guia (página 192); (2) meditação sobre jogos bons (página 192); (3) meditação sobre a ilusão (página 194); e (4) meditação sobre o vazio (página 195). Cada uma delas tenta conduzir o viajante de volta à corrente central de energia do Primeiro Bardo, da qual ele foi separado em razão de seu envolvimento em jogos. Alguém poderia perguntar como tais métodos, que parecem difíceis para a pessoa comum, podem ser eficazes. A resposta oferecida pelo *Bardo Thödol* tibetano é que, graças ao aumento da sugestionabilidade e da abertura da mente induzidos pelo estado psicodélico, esses métodos podem ser utilizados por qualquer pessoa, independentemente da sua capacidade intelectual ou proficiência em meditação.

## VII. Método para escolha da personalidade pós-sessão

Escolher o ego pós-sessão é uma arte extremamente profunda. Essa escolha não deve ser feita de maneira descuidada ou precipitada. Não se deve retornar por se estar fugindo de

alucinações que envolvam algozes. Reentradas assim tendem a levar a pessoa a um dos três níveis inferiores. Em primeiro lugar, o indivíduo deve banir o medo, visualizando uma de suas figuras protetoras, ou o Buda; depois, deve escolher com calma e imparcialidade.

O limitado conhecimento prévio disponível ao viajante deve ser utilizado para que ele faça uma escolha sábia. Na tradição tibetana, cada um dos níveis da existência no jogo está associado a uma cor específica e a certos símbolos geográficos. Isso pode se dar de outra maneira no caso de ocidentais do século XX. Cada pessoa precisa aprender a decodificar seu próprio mapa interno. Os indicadores tibetanos podem ser usados como ponto de partida. O propósito é claro: deve-se seguir os sinais dos três tipos superiores e deve-se evitar os sinais relativos aos três tipos inferiores. É preciso seguir as visões leves e agradáveis e evitar as escuras e sombrias.

Diz-se que o mundo dos santos (*devas*) é iluminado por uma luz branca e precedido por visões de templos encantadores e mansões cobertas de joias. O mundo dos heróis (*asuras*) tem uma luz verde e é marcado por florestas mágicas e imagens de fogo. O mundo humano comum é banhado por luz amarela. A existência animal é anunciada por uma luz azul e imagens de cavernas e buracos profundos na terra. O mundo dos neuróticos e dos espíritos insatisfeitos possui uma luz vermelha e visões de planícies desoladas e florestas destruídas. O mundo do inferno emite uma luz cor de fumaça e é precedido por sons de lamentos, visões de terras sombrias, casas pretas e brancas e estradas pretas ao longo das quais você precisa viajar.

Use sua capacidade de previsão na escolha de um bom robô pós-sessão. Não se sinta atraído pelo seu velho ego. Caso você decida buscar o poder, ou o status, ou a sabedoria, ou o aprendizado, ou a

servidão, ou o que quer que seja, escolha de forma imparcial, sem que seja atraído ou repellido. Entre na existência do jogo com uma postura correta, de maneira voluntária e livre. Visualize-a como se fosse uma mansão celestial, ou seja, como uma oportunidade para exercitar o êxtase do jogo. Tenha fé na proteção das divindades e faça sua escolha. A atmosfera de imparcialidade total é importante, pois você pode estar errado. Um jogo que parece bom pode se revelar ruim mais tarde. Ser completamente imparcial e desprendido de desejos e de medo garante que seja feita a escolha mais sábia possível.

Ao retornar, você vê o mundo espalhado diante de você, sua vida pregressa, um planeta cheio de objetos e acontecimentos fascinantes. Cada aspecto da viagem de volta pode ser uma descoberta deliciosa. Logo você estará descendo e ocupando seu lugar nos acontecimentos mundanos. O segredo para essa viagem de retorno é simplesmente este: relaxe e vá com calma, naturalmente. Aproveite cada segundo. Não tenha pressa. Não se apegue aos seus jogos antigos. Reconheça que você está no período de reentrada. Não volte com alguma pressão emocional. Tudo que você ver e tocar pode estar irradiando luz. Cada momento pode ser uma alegre descoberta.

**Aqui termina o Terceiro Bardo, o período da reentrada.**

# Conclusão geral

Estudantes bem preparados, que possuem uma avançada compreensão espiritual, podem usar o princípio de "Transferência" no momento da morte do ego, e não precisam atravessar os estados subsequentes do Bardo. Eles alcançarão um estado de iluminação e permanecerão nele durante todo o período. Outros, com um pouco menos de experiência em disciplina espiritual, reconhecerão a Clara-Luz no segundo estágio do Primeiro Bardo, e então atingirão a libertação.

Outros, em um nível ainda menos avançado, poderão ser libertados enquanto experienciam uma das visões positivas ou negativas do Segundo Bardo. Uma vez que existem diversos pontos de virada, a libertação pode ser obtida em um ou outro ponto, por meio do reconhecimento nos momentos de confronto. Aqueles que possuem uma conexão cármica muito fraca, isto é, que estiveram envolvidos em pesados jogos dominados pelo ego, terão que descer até o Terceiro Bardo. Novamente, muitos pontos de libertação foram mapeados. As pessoas mais fracas se sentirão sob influência da culpa e do terror. Há vários ensinamentos graduais que evitam que as pessoas mais fracas retornem à realidade rotineira, ou que servem ao menos para que façam escolhas mais sábias. Através da aplicação dos métodos de visualização descritos, elas devem se

tornar capazes de sentirem os benefícios da sessão. Mesmo as pessoas cujas rotinas familiares são primitivas e egocêntricas podem evitar entrar em um estado de angústia. Uma vez que elas experimentem, mesmo por um breve período, a grande beleza e o poder de uma consciência livre, podem encontrar, no próximo período, um guia ou amigo que as ajude a irem mais longe no caminho.

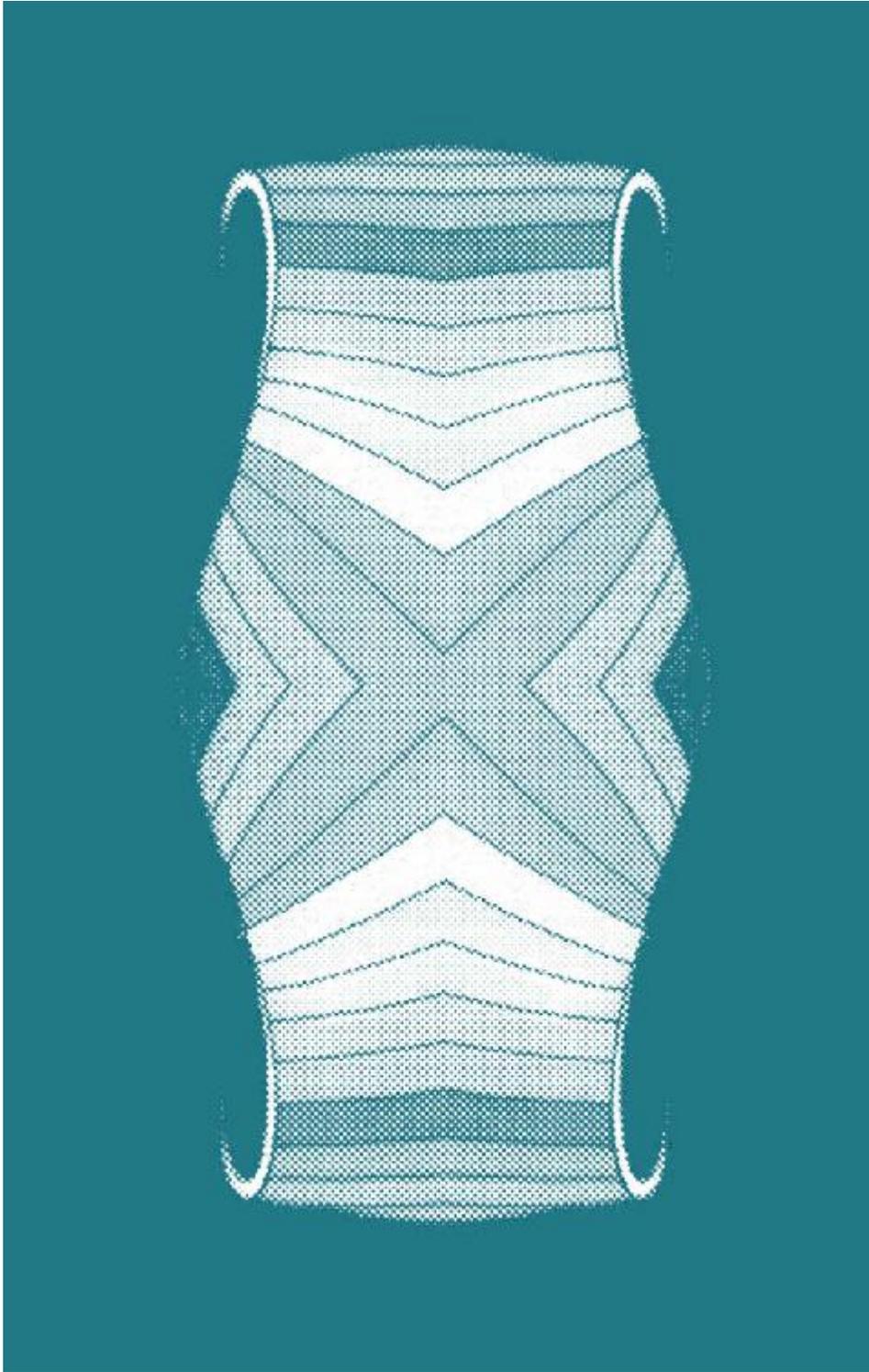
Esse ensinamento é eficaz, mesmo para um viajante que já se encontra no *Sidpa Bardo*, pelo seguinte motivo: cada indivíduo carrega consigo resíduos de jogo (carma), que tanto podem ser negativos quanto positivos. A continuidade da consciência foi quebrada por uma morte de ego para a qual o indivíduo não estava preparado. Os ensinamentos são como o cano de uma boca-de-lobo entupida, restaurando temporariamente a continuidade com carma positivo. Como dito anteriormente, o aspecto sugestível e desapegado da consciência nesse estado garante a eficácia da escuta da doutrina. O ensinamento que este manual contém pode ser comparado a uma catapulta — que pode arremessar a pessoa na direção da libertação. Ou pode ser comparado ao ato de se mover uma imensa viga de madeira, tão pesada que nem cem homens podem carregá-la, mas facilmente movida se estiver flutuando na água. Ou, então, como controlar o curso de um cavalo através de um bridão.

Portanto, esses ensinamentos devem ser vividamente impressos na memória do viajante seguidas vezes. Este manual também pode ser usado de forma mais geral. Deve ser recitado com a maior frequência possível e transferido para a memória tanto quanto possível. Quando a morte do ego ou a morte final chegar, reconheça os sintomas, recite o manual para si, e reflita sobre seu significado.

Se não conseguir fazer isso sozinho, peça que um amigo o leia para você. Não há dúvida sobre seu poder libertador.

Sendo visto ou ouvido, ele liberta. Sem a necessidade de um ritual nem de uma meditação complexa. Esse Ensino Profundo liberta, através do Caminho Secreto, aqueles que possuem um grande carma do mal. Não se deve esquecer seu significado e suas palavras, mesmo que se esteja sendo perseguido por sete cães Mastins. Através deste Ensino Seletivo, o indivíduo alcança o estado de Buda no momento da perda do ego. Se os Budas do passado, presente e futuro a procurassem, não seriam capazes de encontrar alguma doutrina que transcendesse a esta.

Aqui termina o *Bardo Thödol*, conhecido como *O livro tibetano dos mortos*.



# III. ALGUNS COMENTÁRIOS TÉCNICOS SOBRE SESSÕES PSICODÉLICAS

## USO DESTE MANUAL

O uso mais importante deste manual é o de uma leitura preparatória. Depois de ler o manual tibetano, o indivíduo pode reconhecer de imediato os sintomas e experiências que, de outra forma, poderiam ser assustadoras, justamente porque ele não entenderia o que estava acontecendo.

*Reconhecimento* é a palavra-chave. Além disso, este guia pode ser usado para que sejam evitadas as armadilhas paranoicas ou para que se recupere a transcendência do Primeiro Bardo, caso ela tenha sido perdida. Se a experiência começar com luz, paz, unidade mística, compreensão, e se continuar por esse caminho, então não há necessidade de lembrar deste manual nem de fazer com que ele seja lido para você. Como um mapa rodoviário, devemos consultá-lo apenas quando estivermos perdidos, ou quando nossa vontade for mudar de caminho. Normalmente, no entanto, o ego se apega aos seus velhos jogos. Desconfortos temporários ou confusão podem ocorrer. Caso isso aconteça, as outras pessoas presentes não devem demonstrar simpatia ou ficar alarmadas. Elas devem estar

preparadas para manter a calma e conter seus “jogos de ajuda”. O papel de “médico” deve ser especialmente evitado.

Se, a qualquer momento, estiver lutando para voltar à realidade rotineira, você pode (através de um arranjo prévio) ter partes deste manual lidas por uma pessoa com experiência, um companheiro de viagem ou um observador de confiança.

Trechos adequados a uma leitura durante a sessão são apresentados a seguir, na Parte IV. Cada seção descritiva importante do *Livro tibetano* tem instruções que dizem respeito a ela. Alguns podem querer pré-gravar trechos selecionados e simplesmente apertar o play quando desejarem. O objetivo desses textos de instrução é sempre levar o viajante de volta à transcendência original do Primeiro Bardo e ajudá-lo a mantê-la pelo maior tempo possível.

Um terceiro uso seria montar um “programa” para uma sessão usando passagens do texto. O objetivo seria guiar o viajante deliberadamente a uma visão específica, ou a uma sequência de visões. O guia ou amigo pode ler as passagens relevantes, mostrar imagens de processos ou figuras simbólicas, tocar músicas cuidadosamente selecionadas etc. Alguns podem imaginar uma arte elevada a programação de sessões psicodélicas, nas quais manipulações simbólicas e apresentações levariam o viajante através de extáticos e visionários jogos de peças coloridas.

## Planejando uma sessão

Ao se planejar uma sessão, a primeira questão a ser respondida é: “Qual é o objetivo?”. O hinduísmo clássico sugere quatro possibilidades:

1. Para aumentar o poder pessoal e a compreensão intelectual, aguçar a visão sobre si e sobre a cultura, melhorar a situação de vida, acelerar o aprendizado, crescer profissionalmente.
2. Pelo dever, para ajudar os outros, prestar cuidado, para a reabilitação e o renascimento dos companheiros.
3. Pela diversão, prazer sensual e estético, proximidade interpessoal, experiência pura.
4. Pela transcendência, para libertar-se do ego e dos limites do espaço-tempo; pela conquista da união mística.

Este manual visa principalmente o último objetivo — o da libertação-iluminação. Tal ênfase não impede a realização de outros objetivos — na verdade, ela garante a realização dos outros, uma vez que a iluminação exige que a pessoa seja capaz de colocar-se para além dos problemas de jogo, de personalidade, papel e status profissional. O iniciado pode decidir antecipadamente dedicar a experiência psicodélica a qualquer um dos quatro objetivos. Em todos os casos, o manual será de grande ajuda.

Caso várias pessoas se reúnam em uma mesma sessão, elas devem concordar todas colaborativamente a respeito de um objetivo, ou ao menos estar cientes dos objetivos uma da outra. Se a sessão for “programada”, então os participantes devem concordar a respeito de um programa construído de forma colaborativa, ou concordarem que um membro do grupo elabore a programação. Manipulações inesperadas ou indesejadas por um dos participantes podem facilmente “prender” os outros viajantes em delírios paranoicos do Terceiro Bardo.

O viajante, especialmente em uma sessão individual, pode desejar ter uma experiência extrovertida ou uma experiência introvertida. Na experiência transcendente *extrovertida*, o eu é

extaticamente fundido a objetos externos (como flores ou outras pessoas). No estado *introvertido*, o eu é extaticamente fundido aos processos internos da vida (luzes, ondas de energia, eventos corporais, formas biológicas etc.). Tanto os estados extrovertidos quanto os introvertidos, é claro, podem ser negativos ao invés de positivos, dependendo da atitude do viajante. Além disso, a sessão pode ser principalmente conceitual ou principalmente emocional. Os oito tipos de experiência daí derivadas (quatro positivas e quatro negativas) foram descritas com mais detalhes nas visões 2 e 5 do Segundo Bardo.

Para a experiência mística extrovertida, o indivíduo levaria à sessão objetos ou símbolos que guiassem a consciência na direção desejada. Velas, fotos, livros, incenso, música ou trechos gravados. Uma experiência mística introvertida requer a eliminação de qualquer estímulo: sem luz, sem som, sem cheiro, sem movimento.

O *modo de comunicação* com os outros participantes também deve ser combinado previamente. Certos sinais que silenciosamente indiquem companheirismo podem ser acordados. Você pode combinar algum tipo de contato físico — apertos de mão, abraços. Essas formas de comunicação devem ser arranjadas previamente. Assim, evita-se más interpretações do jogo, que podem se tornar maiores através da sensibilidade aumentada da transcendência do ego.

## Fármacos e doses

Um grande número de componentes químicos e plantas tem efeitos (“manifestadores da mente”) psicodélicos. As substâncias mais usadas estão listadas aqui, acompanhadas da dose adequada

para um adulto normal de tamanho médio. A dose a ser tomada depende, é claro, do objetivo da sessão. Portanto, usaremos dois números. Os da primeira coluna indicam uma dose possivelmente suficiente para que uma pessoa sem experiência acesse os mundos transcendentais descritos neste manual. Os da segunda coluna indicam uma dose mais baixa, que pode ser usada por pessoas mais experientes ou pelos participantes de uma sessão de grupo.

	A	B
LSD-25 (dietilamida de ácido lisérgico)	200-500 µg	100-200 µg
Mescalina	600-800 mg	300-500 mg
Psilocibina	40-60 mg	20-30 mg

O início da viagem, quando as drogas são tomadas por via oral e de estômago vazio, ocorre em vinte ou trinta minutos no caso do LSD e da psilocibina, em uma ou duas horas no caso da mescalina. As sessões de LSD ou mescalina duram normalmente de oito a dez horas, enquanto as sessões de psilocibina têm uma duração média de cinco a seis horas. O DMT (dimetiltriptamina), se injetado por via intramuscular em doses de 50-60 mg, proporciona uma experiência bastante equivalente a 500 µg de LSD, mas com duração de apenas trinta minutos.

Algumas pessoas acharam proveitoso tomar outros fármacos antes da sessão. Uma pessoa muito ansiosa, por exemplo, pode tomar de 30 a 40 mg de clordiazepóxido uma hora antes para, assim, ficar calmo e conseguir relaxar. A metedrina também já foi usada para induzir, antes da sessão, um humor agradável e eufórico. Às vezes, no caso de pessoas excessivamente nervosas, é recomendado escalonar a administração: por exemplo, ela pode tomar inicialmente 200 µg, e depois um "reforço" de mais 200 µg,

após se sentir familiarizada com alguns efeitos do estado psicodélico.

Náuseas podem ocorrer. Normalmente, ela é um sintoma mental que indica medo. Portanto, deve ser considerada como tal. Às vezes, no entanto, especialmente na ingestão de sementes de glória-da-manhã e peiote, a náusea pode ter uma causa fisiológica. Fármacos como ciclizina, meclizina, dimenidrinato e trimetobenzamida podem ser tomados antes da sessão para prevenir náuseas.

Se uma pessoa ficar presa em uma rotina de jogo repetitiva, às vezes é possível “quebrar o jogo” com 50 mg de DMT, ou mesmo 25 mg de dexedrina ou metedrina. Essas doses adicionais, é claro, só devem ser administradas com o conhecimento e o consentimento do indivíduo em questão.

Se emergências externas exigirem a interrupção dos efeitos de uma droga psicodélica, pode-se tomar clorpromazina (100—200 mg, i.m.) ou outro tranquilizante com fenotiazina. Antídotos não devem ser usados simplesmente porque o viajante ou o guia estão assustados. No lugar disso, as seções apropriadas do Terceiro Bardo devem ser lidas.<sup>1</sup>

## Preparação

Químicos psicodélicos não são drogas no sentido usual da palavra. Não há nenhuma reação específica e nenhuma sequência esperada de eventos, somáticos ou psicológicos.

A reação específica tem pouco a ver com o químico em si, e é principalmente uma questão de *set* e *setting*; preparação e ambiente. Quanto melhor for a preparação, mais extasiante e reveladora será a sessão. Em sessões iniciais, e nas que envolvem

peças não preparadas, o *setting* — especialmente as ações dos outros — é de extrema importância. Para pessoas que se prepararam com cuidado, o *setting* não é tão importante.

Há dois tipos de *set*: de longo alcance e imediato.

O *set de longo alcance* se refere à história pessoal, à personalidade duradoura. O tipo de pessoa que você é — seus medos, desejos, conflitos, culpas, paixões secretas — determina o modo como você interpreta e lida com as situações pelas quais você passa, incluindo uma sessão psicodélica. Talvez mais importantes sejam os mecanismos reflexos usados para lidar com a ansiedade — as defesas, as manobras de proteção normalmente empregadas. Flexibilidade, confiança básica, fé religiosa, abertura humana, coragem, calor interpessoal e criatividade são características que levam a um aprendizado fácil e divertido. Rigidez, desejo de controle, desconfiança, cinismo, estreiteza, covardia e frieza são características que farão qualquer nova situação parecer ameaçadora. O mais importante é a percepção. Não importa quanto um disco esteja arranhado, a pessoa que tem algum conhecimento de seu funcionamento, que consegue perceber que ele não está tocando como ela gostaria, acaba se adaptando muito melhor a qualquer desafio, até mesmo ao colapso repentino do ego.

Uma preparação muito cuidadosa incluiria uma discussão sobre características de personalidade e certo planejamento sobre como lidar com reações emocionais esperadas, feito com o guia.

O *set imediato* se refere às expectativas sobre a sessão em si. A preparação da sessão é de extrema importância e determinará como a experiência vai se desenrolar. As pessoas tendem naturalmente a impor, em qualquer nova situação, as suas perspectivas pessoais e sociais de jogo. Para evitar que um *set* estreito seja imposto, é recomendável que se faça uma reflexão cuidadosa antes da sessão.

*Expectativas médicas.* Algumas pessoas não preparadas impõem, de forma inconsciente, um modelo médico na experiência. Eles procuram sintomas, interpretam cada situação à luz da doença ou da saúde, colocam o guia no papel de médico e, caso a ansiedade apareça, exigem um renascimento químico — ou seja, tranquilizantes. Ocasionalmente, ouve-se falar de alguma sessão mal planejada e não guiada, que termina com o indivíduo pedindo que o levem para o hospital etc. É ainda mais problemático se o guia estiver empregando um modelo médico, atento a sintomas e pensando na hospitalização como uma espécie de proteção para si mesmo.

*Rebelar-se* contra as convenções pode ser o motivo de algumas pessoas usarem a droga. A ideia de fazer algo “não convencional” ou vagamente impróprio é um *set* ingênuo que pode colorir a experiência.

*Expectativas intelectuais* são apropriadas quando os indivíduos já passaram por muitas experiências psicodélicas. Na verdade, o LSD oferece vastas possibilidades de aprendizado acelerado e pesquisa científica. Mas, nas sessões iniciais, reações intelectuais podem se tornar armadilhas. O *Livro tibetano* não cansa de fazer advertências sobre os perigos da racionalização. “Desligue sua mente” é o melhor conselho para novatos. O controle da sua consciência é como uma instrução de voo. Depois de aprender como movimentar sua consciência — na direção da perda do ego e de volta, à vontade —, os exercícios intelectuais poderão ser incorporados à experiência psicodélica. O último estágio da sessão é o mais adequado para se examinar conceitos. O objetivo deste manual é libertar você de sua mente verbal pelo maior tempo possível.

*Expectativas religiosas* exigem os mesmos cuidados que o *set* intelectual. Nesse caso, também é aconselhável que o indivíduo em

sessões iniciais flutue com a corrente, fique “acordado” o máximo possível e deixe as interpretações teológicas para o final da sessão, ou para sessões posteriores.

*Expectativas recreativas e estéticas são naturais.* A experiência psicodélica, sem dúvida, oferece momentos de êxtase que diminuem qualquer jogo pessoal ou cultural. Sensações puras podem capturar a consciência. A intimidade interpessoal atinge as altitudes do Himalaia. Prazeres estéticos — musical, artístico, botânico, natural — são elevados à milionésima potência. Mas todas essas reações podem ser, na verdade, jogos de ego no Bardo: “*Eu* estou sentindo esse prazer. Que sorte *eu* tenho!” Reações desse tipo podem se tornar armadilhas sedutoras que impedem o indivíduo de atingir a perda do ego pura (Primeiro Bardo) ou as glórias da criatividade do Segundo Bardo.

*Expectativas planejadas.* Este manual prepara o indivíduo para uma experiência mística de acordo com o modelo tibetano. Os Sábios das Montanhas Nevadas desenvolveram a compreensão mais sofisticada e precisa da psicologia humana, e o estudante que se debruçar sobre estas palavras receberá as orientações para uma viagem que é muito mais rica, em alcance e significado, do que qualquer teoria psicológica do Ocidente. No entanto, sabemos que, por maior que seja seu alcance, o modelo de consciência do *Bardo Thödol* é um artefato humano, uma alucinação do Segundo Bardo.

*Algumas recomendações práticas.* O sujeito deve reservar pelo menos três dias para sua experiência; a véspera da sessão, o dia da sessão e o dia seguinte. Isso garante uma redução da pressão externa e um compromisso mais sóbrio com a viagem.

Conversar com outras pessoas que fizeram a viagem é uma preparação excelente, ainda que a natureza alucinatória de todas as descrições do Segundo Bardo precise ser levada em consideração.

Observar uma sessão também é uma preliminar valiosa. A oportunidade de ver outras pessoas durante e após uma sessão molda as expectativas.

Ler livros que tratem de experiências místicas é uma orientação padrão. Outra possibilidade é ler os relatos das experiências dos outros (Aldous Huxley, Alan Watts e Gordon Wasson escreveram textos poderosos).

Provavelmente, a melhor preparação para uma sessão psicodélica é a meditação. Aqueles que passaram algum tempo na tentativa solitária de controlar a mente, de eliminar os pensamentos e de atingir altos graus de concentração são os melhores candidatos para uma sessão psicodélica. Quando o estado de perda do ego ocorre, eles estão prontos. Eles reconhecem o processo não como um estranho evento mal compreendido, mas como um fim ansiosamente aguardado.

## *Setting*

Durante a preparação para uma sessão psicodélica, o primeiro e mais importante aspecto a se lembrar é a necessidade de se oferecer um *setting* afastado dos jogos sociais e interpessoais cotidianos do indivíduo, o mais livre possível de distrações e intrusões imprevistas. O viajante deve se certificar de não ser incomodado por visitas nem telefonemas, uma vez que isso poderá levá-lo a atividades alucinatórias. Ter privacidade e confiar no ambiente são coisas necessárias.

Um período (ao menos três dias geralmente) deve ser reservado, e assim a experiência seguirá seu curso natural e haverá tempo suficiente para reflexão e meditação. É importante não marcar

compromissos por três dias e fazer tais arranjos com antecedência. Um retorno muito apressado aos meandros do jogo vai embaçar a clareza da visão e reduzir o potencial de aprendizagem. Caso a experiência tenha acontecido em grupo, é aconselhável que todos permaneçam juntos depois da sessão, para assim compartilharem e trocarem suas experiências.

Há diferenças entre sessões noturnas e sessões diurnas. Muitas pessoas dizem que se sentem mais confortáveis à noite e que, conseqüentemente, suas experiências são mais ricas e profundas. A princípio, a pessoa deve escolher a hora do dia que lhe parece melhor de acordo com seu próprio temperamento. Posteriormente, é possível que ela queira experimentar a diferença entre sessões noturnas e diurnas.

Da mesma forma, sessões em ambientes abertos são diferentes das que se passam em ambientes fechados. Lugares naturais, como jardins, praias, florestas e campos, causam influências específicas, e nós podemos ou não querer ficar sujeitos a elas. O essencial é que a pessoa se sinta a mais confortável possível no ambiente, esteja ela em uma sala de estar ou sob um céu estrelado. Um ambiente familiar pode fazer com que o indivíduo se sinta mais seguro durante os períodos alucinatórios. Se a sessão for realizada em um ambiente fechado, é preciso levar em consideração a organização do lugar e os objetos específicos que se deseja ver e ouvir durante a experiência.

Música, iluminação e disponibilidade de comida e bebida são coisas que devem ser consideradas de antemão. A maioria das pessoas relata não ter sentido vontade de comer durante o auge da experiência e, então, mais tarde, prefere comer alimentos simples e antigos, como pão, queijo, vinho e frutas frescas. A fome não

costuma ser um problema. Os sentidos estão aguçados, e o sabor e o cheiro de uma laranja fresca são inesquecíveis.

Em sessões de grupo, a disposição do ambiente é de extrema importância. Em geral, as pessoas não terão muita vontade de caminhar ou de se movimentar durante muito tempo, de modo que camas ou colchões devem ser previstos. A disposição das camas ou dos colchões pode variar. Nossa sugestão é que as cabeceiras sejam alinhadas para formarem o desenho de uma estrela. Talvez alguns queiram juntar algumas camas e manter uma ou duas um pouco afastadas para aqueles que desejarem ficar sozinhos por algum tempo. É interessante ter um quarto extra disponível para alguém que prefira ficar isolado por um período.

Caso os participantes desejem ouvir música ou refletir a respeito de pinturas ou objetos religiosos, alguém pode se ocupar disso, de forma que todos se sintam confortáveis com o que estão vendo ou escutando. Em uma sessão de grupo, todas as decisões sobre objetivos, *setting* etc., devem ser feitas com abertura e colaboração.

# O guia psicodélico

Nas sessões iniciais, a atitude e o comportamento do guia são fatores muito importantes. Ele tem nas mãos o enorme poder de moldar a experiência. Com a mente cognitiva suspensa, o sujeito está em um elevado estado de sugestibilidade. Com o menor gesto ou reação, o guia é capaz de movimentar a consciência.

Nesse sentido, a questão primordial é que o guia tenha a habilidade de desligar seu ego e seus jogos sociais; e é especialmente importante que ele abafe suas próprias necessidades de poder e seus medos. Ficar relaxado, sólido, receptivo, seguro. A sabedoria do Tao da quietude criativa. Sentir tudo e não fazer nada, exceto permitir que o sujeito perceba sua presença sábia.

Uma sessão psicodélica dura até doze horas e produz momentos de intensa, *intensa*, INTENSA reatividade. O guia nunca pode ficar entediado, falante, analítico. Ele deve manter-se calmo durante longos períodos de turbulência da mente vazia.

Ele é um controlador de tráfego aéreo na torre do aeroporto. Sempre pronto para receber mensagens e perguntas das aeronaves voando em altas altitudes. Sempre pronto para ajudá-los na navegação, para ajudá-los a chegar ao destino. Nunca se ouviu falar de controladores de voo que impõem sua própria personalidade e seus próprios jogos sobre os pilotos. Os pilotos têm seu plano de

voo, e a torre de controle está sempre ali, disponível para ser chamada.

O piloto sente-se tranquilo sabendo que um especialista que já orientou milhares de voos está lá embaixo, pronto para ajudá-lo. Mas suponha que o piloto tenha alguma razão para suspeitar que o controlador de tráfego aéreo esteja alimentando seus próprios interesses, e que possa estar manipulando o avião de acordo com seus objetivos egoístas. O laço de confiança e segurança se romperia.

É evidente, portanto, que o guia precisa ter tido uma considerável experiência em sessões psicodélicas, tanto como viajante quanto como guia de outros. Administrar psicodélicos sem possuir experiência pessoal prévia é antiético e perigoso.

O maior problema enfrentado pelos seres humanos em geral, e pelo guia psicodélico em particular, é o *medo*. O medo do desconhecido. O medo de perder o controle. O medo de confiar no processo genético e nos seus companheiros. A partir de nossos próprios estudos e de investigações em sessões coordenadas por outras pessoas — profissionais sérios ou boêmios aventureiros —, concluímos que quase todas as reações negativas ao LSD foram causadas pelo medo por parte do guia, que então potencializou o medo transitório do viajante. Quando o guia age de maneira a proteger a si próprio, ele acaba transmitindo sua preocupação ao sujeito.

O guia deve permanecer passivamente sensível e intuitivamente relaxado durante muitas horas. É uma tarefa difícil para a maioria dos ocidentais. Por isso, buscamos maneiras de ajudar o guia a manter um estado de flexibilidade e quietude alerta. A melhor maneira de o guia chegar nesse estado é tomando uma dose baixa do psicodélico com o sujeito. A configuração habitual é ter uma

pessoa treinada participando da experiência e outro membro da equipe presente no controle de tráfego sem a ajuda de psicodélicos.

O fato de haver um guia experiente “acordado” fazendo companhia ao viajante tem um valor inestimável; intimidade e comunicação; companheirismo cósmico; a segurança de ter um piloto treinado voando na ponta da sua asa; a segurança de mergulhar na presença de um camarada especialista em mergulhos profundos.

Não é recomendável que os guias tomem doses altas durante as sessões com novos viajantes. Quanto menos experientes eles forem, maior a probabilidade de o viajante impor alucinações do Segundo e do Terceiro Bardo. Esses jogos intensos afetam o guia experiente, que provavelmente estará em um estado de vazio mental. Nesse sentido, o guia poderia então ser puxado para a alucinação do indivíduo, o que o levaria a certa desorientação. Durante o Primeiro Bardo, não há pontos familiares, nenhum lugar onde se colocar os pés, nenhum conceito sólido sobre o qual basear o pensamento. Tudo é fluxo. Ações decisivas do Segundo Bardo, da parte do sujeito, podem acabar determinando o fluxo do guia, caso ele tenha tomado uma dose alta.

Talvez o papel do guia psicodélico seja o mais empolgante e mais inspirador na sociedade. Ele é, literalmente, um libertador, aquele que oferece iluminação, aquele que liberta o homem de sua constante escravidão interna. Estar presente no momento do despertar, compartilhar a revelação extática de quando o viajante descobre as maravilhas e os temores do processo de vida divino é, para muitos, o papel mais gratificante a ser desempenhado no drama da evolução.

O papel do guia psicodélico tem uma proteção contra o profissionalismo e a superioridade didática. A libertação psicodélica é

tão poderosa que supera com folga as ambições terrenas do jogo. Admiração e gratidão — em vez de orgulho — são as recompensas desta nova profissão.

## Composição do grupo

O uso mais eficaz deste manual é em uma sessão individual com um guia. Ele, no entanto, também pode ser utilizado em sessões em grupo. Quando usadas em grupo, as sugestões a seguir serão muito úteis na fase do planejamento.

Ao organizar uma sessão em grupo, o importante a se ter em mente é o conhecimento e a confiança nos companheiros de viagem. A confiança em si e nos companheiros é essencial. Se você está se preparando para uma experiência com desconhecidos, é muito importante compartilhar o máximo de tempo e espaço possível com eles antes da sessão. Os participantes devem determinar objetivos em comum e explorar mutuamente suas expectativas, seus sentimentos e suas experiências prévias.

O tamanho do grupo depende, de certa forma, de quanta experiência os participantes tiveram previamente. De início, grupos pequenos são mais recomendados do que grupos grandes. Em qualquer caso, experiências em grupos de mais de seis ou sete pessoas são comprovadamente menos profundas e geram mais alucinações paranoicas. Se você estiver planejando uma sessão com um grupo de cinco ou seis pessoas, é recomendada a presença de pelo menos dois guias. Um deles tomará a substância psicodélica e o outro, que não a tomará, servirá como um guia prático ocupado de tarefas como trocar a música, oferecer comida etc., e, se necessário ou desejado, ler partes específicas deste manual. Se for possível, um

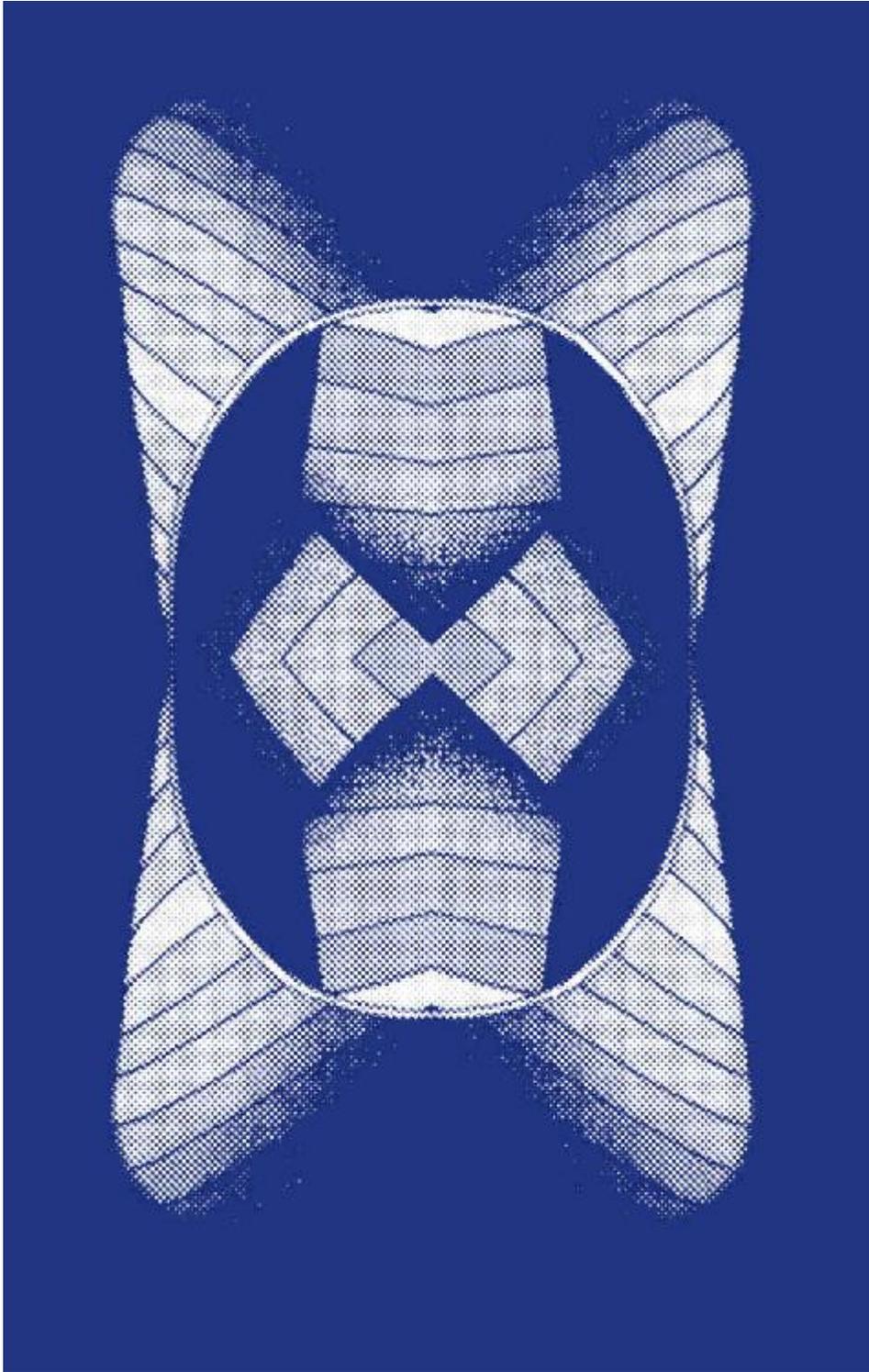
desses guia deve ser uma mulher experiente que possa oferecer uma atmosfera de acolhimento e conforto espiritual.

Em muitos casos, é aconselhável que a primeira sessão de um casal aconteça em separado, para a exploração de seu jogo matrimonial não acabe dominando a sessão. Com alguma experiência em expansão de consciência, o jogo do casamento, como outros, pode ser explorado para qualquer propósito — aumento da intimidade, melhora na comunicação, exploração das fundações do relacionamento sexual etc.

## Após a sessão

Como se deve reservar um dia para a preparação, também se deve reservar um dia após a sessão (ou, preferencialmente, mais de um). Os compromissos de jogos devem ser mínimos, e nenhum encontro ou atividade de rotina deve ser marcados. Uma experiência transcendente pode causar um tremor na alma, e muitas vezes é doloroso voltar de repente à realidade do jogo. Em primeiro lugar, a pessoa deve evitar pensar demais a respeito da sessão. Sua mente é como um computador que recebeu uma enorme quantidade de novas informações a serem assimiladas. Tentativas de racionalizar, explicar e entender racionalmente costumem ser feitas de forma prematura, às vezes até mesmo durante a sessão. Isso deve ser evitado. Se o cérebro-computador tiver tempo o suficiente, sem pressão, para integrar e lidar com a enorme quantidade de novas impressões, os benefícios serão maiores. Assim, a primeira regra para o período após a sessão é: evite pensar demais ou falar demais. Descanse, relaxe, evite os jogos.

Em algum momento do final do dia da sessão, o viajante deve encontrar o guia ou seus companheiros de viagem para compartilhar verbalmente a sua experiência. Algumas das ideias mais reveladoras surgem dessas comparações. Cada pessoa gravou seu próprio filme, e as discrepâncias e similaridades entre as diferentes versões dos mesmos eventos comportamentais ou externos podem levar a conclusões surpreendentes.



# IV. INSTRUÇÕES PARA USO DURANTE UMA SESSÃO PSICODÉLICA

## Instruções do Primeiro Bardo

*Ó (nome do viajante)*

Chegou o momento de você buscar novos níveis de realidade.

Seu ego e o jogo do (*nome*) estão prestes a terminar.

Você está prestes a ser colocado frente a frente com a Clara-Luz.

Você vai experimentar isso em sua realidade.

No estado livre do ego, onde todas as coisas são como um céu vazio e sem nuvens,

E a mente nua e impecável é uma espécie de vácuo transparente;

Neste momento, conheça a si mesmo e permaneça nesse estado.

*Ó (nome do viajante),*

Aquilo que é chamado de morte do ego está chegando.

Lembre-se:

Agora é a hora da morte e do renascimento;

Aproveite essa morte temporária para atingir o estado perfeito

—

A iluminação.

Concentre-se na unidade de todos os seres vivos.

Mantenha-se na Clara-Luz.

Use-a para alcançar a compreensão e o amor.

Se você não conseguir manter a alegria da iluminação e se cair  
de volta para o contato com o mundo externo,

Lembre-se:

As alucinações que você pode ter,

As ideias e visões

Vão ensiná-lo muito sobre si mesmo e sobre o mundo.

O véu da percepção rotineira será arrancado de seus olhos.

Lembre-se da unidade de todas as coisas vivas.

Lembre-se da alegria da Clara-Luz.

Permita que isso o guie pelas visões desta experiência.

Permita que isso o guie por uma nova vida.

Se você se sentir confuso, invoque a memória dos seus amigos  
e a força da pessoa que você mais admira.

*Ó (nome),*

Tente alcançar e manter a experiência da Clara-Luz.

Lembre-se:

A luz é a energia da vida.

A chama infinita da vida.

Uma confusão de cores em constante mudança pode engolir  
sua visão.

Essa é a transformação incessante da energia.

O processo da vida.

Não tenha medo.

Entregue-se.

Junte-se a ele.

Ele é parte de você.

Você é parte dele.

Lembre-se também:

Para além da agitada corrente elétrica da vida, está a realidade  
derradeira —

O Vazio.

Sua própria consciência, que não foi feita a partir de nada que  
tivesse forma ou cor, é naturalmente vazia.

A Realidade Final.

A Pura Bondade.

A Pura Paz.

A Luz.

O Esplendor.

O movimento é o fogo da vida de onde todos nós viemos.

Junte-se a ele.

Ele é parte de você.

Para além da luz da vida, está o silêncio calmo do vazio.

A alegria quieta para além de todas as transformações.

O sorriso do Buda.

O Vazio não é o nada.

O Vazio é o começo e o fim.

Desobstruído; brilhando, empolgante, feliz.

Consciência de diamantes.

O Buda de pura bondade.

Sua própria consciência, que não nasceu de nenhum  
pensamento, nenhuma visão, nenhuma cor, está vazia.

A mente brilhante e feliz e silenciosa —

Esse é o estado de iluminação perfeita.

A sua consciência, brilhante, vazia e inseparável do grande  
corpo de luz, não tem nascimento ou morte.

Ela é a luz imutável que os tibetanos chamam de Buda  
Amitaba,

A consciência do início sem forma.  
Saber isso é o suficiente.  
Reconhecer o vazio de sua própria consciência para atingir  
O estado de Buda.  
Agarre-se a este conhecimento e você conseguirá manter o  
estado da divina mente do Buda.

## Instruções preliminares do Segundo Bardo

Lembre-se:  
Nessa sessão, você experimenta três Bardos,  
Três estados de perda do ego.  
Primeiro, há a Clara-Luz da Realidade.  
Em seguida, há alucinações de jogo incrivelmente diversas.  
Mais tarde, você chegará ao estado da Reentrada  
Da recuperação do ego.  
Ó amigo,  
Você talvez passe pela transcendência do ego,  
Talvez afaste-se de seu antigo eu.  
Mas você não é o único.  
Isso acontecerá com todos em algum momento.  
Você tem a sorte de ter essa experiência gratuita de  
renascimento.  
Não se apegue, não fraqueje diante do seu antigo eu.  
Mesmo que você se apegue a sua mente, você perdeu o poder  
de mantê-la.  
Você não ganhará nada lutando nesse mundo alucinatório.  
Não se afeiçoe.  
Não seja fraco.

Qualquer que seja o medo ou terror que o acometa  
Não se esqueça dessas palavras.  
Leve o sentido delas para o seu coração.  
Siga em frente.  
Nisso está o segredo vital do reconhecimento.

Ó amigo, lembre-se:  
Quando a mente e o corpo se separam, você entrevê a pura  
verdade —  
Sutil, brilhante, reluzente,  
Deslumbrante, gloriosa, radiante, incrível,  
Com a aparência de uma miragem que se move em uma  
paisagem de primavera.  
Um fluxo contínuo de vibrações.  
Não se assuste com isso,  
Não se sinta apavorado ou admirado.  
Esse é o brilho da sua própria natureza.  
Reconheça-o.  
Do centro desse brilho  
Vem o som natural da realidade,  
Reverberando como mil trovões que soam ao mesmo tempo.  
Esse é o som natural do seu próprio processo de vida.  
Não se assuste com isso,  
Não se sinta apavorado nem admirado.  
Basta você saber que essas aparições são suas próprias  
formas de pensamento.  
Se você não reconhecer suas próprias formas de pensamento,  
Se você esquecer sua preparação,  
As luzes vão intimidá-lo,  
Os sons vão assombrá-lo,

Os raios vão aterrorizá-lo,  
As pessoas ao seu redor vão deixá-lo confuso.  
Lembre-se da chave dos ensinamentos.

Ó amigo,  
Esses reinos não vêm de algum lugar de fora de você,  
Eles vêm de dentro e brilham sobre você.  
As revelações também não vêm de outro lugar;  
Elas existem desde a eternidade dentro das capacidades do  
seu próprio intelecto.  
Saiba que eles têm essa natureza.  
O segredo da iluminação e da serenidade durante o período  
das dez mil visões é simplesmente este: relaxe.  
Funda-se com elas.  
Aceite alegremente as maravilhas de sua própria criatividade.  
*Não se sinta apegado nem temeroso,*  
Não se sinta atraído nem repelido.  
Acima de tudo, *não faça nada* em relação às visões.  
Elas só existem dentro de você.

## Instruções para a Visão 1: A fonte

*(Olhos fechados, estímulos externos ignorados)*

Ó nobremente nascido, escute com atenção:  
A Energia Radiante da Semente  
De onde vem todas as formas vivas,  
Atira e ataca você

Com uma luz tão brilhante que você dificilmente será capaz de  
olhar para ela.

Não tenha medo.

Essa é a Fonte de Energia que irradia há bilhões de anos,  
Sempre se manifestando de diferentes formas.

Aceite-a.

Não tente racionalizá-la.

Não jogue com ela.

Funda-se a ela.

Deixe que ela flua através de você.

Perca-se nela.

Misture-se no Halo da Luz Arco-Íris

No núcleo da dança da energia.

Alcance o estado de Buda no Reino Central dos Densamente-  
Organizados.

## Instruções para sintomas físicos

Ó amigo, escute com atenção.

Os sintomas corporais que você está sentindo não são efeitos  
de drogas.

Eles indicam que você está lutando porque tomou consciência  
de sentimentos que ultrapassam sua experiência normal.

Você não é capaz de controlar essas ondas universais de  
energia.

Deixe que os sentimentos se derretam sobre você.

Torne-se parte deles.

Afunde-se neles e através deles.

Permita-se pulsar com as vibrações ao seu redor.

Relaxe.

Não lute contra isso.

Seus sintomas desaparecerão assim que todos os traços de esforços egocêntricos desaparecerem.

Aceite-os como uma mensagem do corpo.

Dê boas-vindas a eles. Aproveite.

## Instruções para a Visão 2: O fluxo interno dos processos arquetípicos

*(Olhos fechados, estímulos externos ignorados; aspectos intelectuais)*

Ó nobremente nascido, escute com atenção:

O fluxo da vida está rodopiando em você.

Um desfile interminável de formas puras e de sons,

Deslumbrantes e luminosos,

Em constante mudança.

Não tente controlar isso.

Siga o fluxo.

Experimente os antigos mitos cósmicos da criação e das aparições.

Não tente entender;

Você terá bastante tempo para isso mais tarde.

Funda-se a ela.

Deixe que ela flua através de você.

Não é preciso agir ou pensar.

Você está aprendendo as grandes lições da evolução, criação, reprodução.

Se tentar impedir isso, pode cair em mundos infernais e sofrer  
desgraças insuportáveis geradas pela sua própria mente.  
Evite as interpretações de jogos.  
Evitar pensar, falar ou fazer.  
Mantenha a fé no fluxo da vida.  
Confie em seus companheiros nessa jornada líquida.  
Funda-se à Luz Arco-Íris,  
No Coração do Rio das Formas Criadas.  
Atinja o estado de Buda no Reino chamado Eminentemente  
Feliz.

## Instruções para a Visão 3: O fluxo de fogo da unidade interna

*(Olhos fechados, estímulos externos ignorados;  
aspectos emocionais)*

Ó nobremente nascido, escute com atenção:  
Você está seguindo na direção da fluida unidade da vida.  
O êxtase do fogo orgânico brilha em cada célula.  
A casca dura, seca e quebradiça do seu ego está sendo levada  
embora,  
Levada embora pelo mar infinito da criação.  
Siga o fluxo.  
Sinta o coração do sol pulsando.  
Deixe que o Buda vermelho *Amitaba* varra-o.  
Não tenha medo do êxtase.  
Não resista ao fluxo.  
Lembre-se que todo o poder exultante vem de dentro.

Liberte-se de suas amarras.  
Reconheça a sabedoria de seu próprio sangue.  
Confie na força da maré que o puxa na direção da unidade  
com todas as formas vivas.  
Deixe seu coração explodir de amor por toda a vida.  
Deixe seu sangue quente jorrar para o oceano de toda a vida.  
Não se apegue ao poder do êxtase;  
Ele vem de você.  
Deixe-o fluir.  
Não tente se agarrar aos seus antigos medos físicos.  
Deixe seu corpo se unir ao fluxo quente.  
Deixe suas raízes penetrarem no corpo quente da vida.  
Una-se ao Coração-Brilhante do Buda *Amitaba*.  
Flutue no Mar Arco-Íris.  
Alcance o estado de Buda no Reino chamado Amor Exultante.

## Instruções para a Visão 4: A estrutura de vibração em ondas das formas externas

*(Olhos abertos, envolvimento extasiado com  
estímulos visuais externos; aspectos intelectuais)*

Ó nobremente nascido, escute com atenção:  
Nesse momento, você pode perceber a estrutura de ondas do  
mundo à sua volta.  
Tudo que você vê dissolve-se em vibrações de energia.  
Olhe com atenção e você entrará em sintonia com a dança  
elétrica da energia.

Não há mais coisas ou pessoas, mas apenas o fluxo direto de partículas.

A consciência agora deixará seu corpo e fluirá no ritmo das ondas.

Não é preciso falar ou agir.

Deixe que seu cérebro se torne um receptor de luz.

Todas as interpretações são produtos de sua própria mente.

Mande-as para longe. Não tenha medo.

Exulte com o poder natural do seu cérebro,

A sabedoria de sua própria eletricidade.

Permaneça em um estado de quietude.

À medida que o mundo tridimensional se fragmentar, você pode entrar em pânico;

Você poderá desenvolver um carinho pelo monótono e pesado mundo dos objetos que você está abandonando.

Nesse momento, não tenha medo da transparente, radiante e estupenda energia de ondas.

Deixe sua racionalidade descansar.

Não tenha medo dos raios-ganchos da luz da vida,

A estrutura básica da matéria,

A forma básica da comunicação de ondas.

Observe em silêncio e receba a mensagem.

Você agora experimentará a revelação das formas primitivas diretamente.

**Instruções para a Visão 5: As ondas vibratórias da unidade externa**

*(Olhos abertos, envolvimento extasiado com estímulos visuais externos, como luzes ou movimentos; aspectos emocionais)*

Ó nobremente nascido, escute com atenção:

Você está experienciando a unidade de todas as formas vivas.

Se as pessoas lhe parecerem sem vida, feitas de borracha,  
como fantoches de plástico,

Não tenha medo.

Isso é apenas o ego tentando manter sua identidade separada.

Permita-se sentir a unidade de todas as coisas.

Una-se ao mundo à sua volta.

Não tenha medo.

Divirta-se com a dança dos fantoches.

Eles foram criados pela sua própria mente.

Permita-se relaxar e sentir as extáticas vibrações de energia  
pulsando através de você.

Desfrute da sensação de completa comunhão com toda a vida  
e com toda a matéria.

O brilho pulsante é um reflexo de sua própria consciência.

É um aspecto da sua natureza divina.

Não se apegue ao seu velho eu humano.

Não se assuste com os sentimentos novos e estranhos que  
estão em você.

Se você agora se sentir atraído pelo seu velho eu,

Você renascerá em pouco tempo para outra rodada de  
existência no jogo.

Exercite a confiança humilde e mantenha sua coragem.

Você vai se fundir ao coração do Abençoado *Ratnasambhava*,

Em um Halo de Luz Arco-Íris,

E alcançará a libertação no Reino Dotado de Glória.

## Instruções para a Visão 6: “O circo da retina”

Ó nobremente nascido, ouça bem:  
Você agora está testemunhando a dança mágica das formas.  
Padrões caleidoscópicos de êxtase explodem ao seu redor.  
Todas as formas possíveis ganham vida diante dos seus olhos.  
O circo da retina.  
O jogo incessante dos elementos —  
Terra, água, ar, fogo,  
Em formas e manifestações mudando constantemente,  
Eles ofuscam você em sua variedade e complexidade.  
Relaxe e aproveite o fluxo veloz.  
Não se apegue a nenhuma visão ou revelação.  
Deixe tudo fluir através de você.  
Se alguma experiência desagradável o acometer,  
Deixe-a passar voando com todo o resto.  
Não lute contra elas.  
Tudo vem de dentro de você.  
Essa é a grande lição de criatividade e poder do cérebro,  
quando está livre das estruturas aprendidas.  
Deixe que a cascata de imagens e associações o leve para  
onde quiser.  
Medita calmamente sobre o fato de que todas as visões são  
emanações da sua própria consciência.  
Dessa forma, você alcançará o autoconhecimento e será  
libertado.

## Instruções para a Visão 7: “O teatro mágico”

Ó nobremente nascido, ouça bem:  
Você está agora no teatro mágico dos heróis e dos demônios.  
Das figuras sobre-humanas míticas.  
Demônios, deusas, guerreiros celestiais, gigantes,  
Anjos *bodisatvas*, anões, cruzados,  
Elfos, diabos, santos e feiticeiros,  
Espíritos do inferno, goblins, cavaleiros e imperadores.  
O Senhor Lótus da Dança.  
O Velho Sábio. A Criança Divina.  
O Embusteiro, o Metamorfo.  
O domador de monstros.  
A mãe dos deuses, a bruxa.  
O rei da lua. O andarilho.  
Todo o teatro divino de figuras que representam os mais altos  
degraus do conhecimento humano.  
Não tenha medo delas.  
Elas estão dentro de você.  
A sua mente criativa é o grande mágico por trás delas.  
Reconheça as figuras como partes de si mesmo.  
Toda a fantástica comédia se passa dentro de você.  
Não se apegue às figuras.  
Lembre-se dos ensinamentos.  
Você ainda pode alcançar a libertação.

## Instruções para as visões coléricas

Ó nobremente nascido, escute com atenção:  
Você não conseguiu manter a Clara-Luz do Primeiro Bardo.  
Ou as visões pacíficas e serenas do Segundo.

Você agora está entrando nos pesadelos do Segundo Bardo.  
Reconheça-os.

Eles são suas próprias formas de pensamento que se tornaram  
visíveis e audíveis.

São produtos da sua própria mente de costas para a parede.  
Eles indicam que você está perto da libertação.

Não tenha medo deles.

Essas alucinações não podem lhe causar mal algum.

Elas são seus próprios pensamentos em uma forma  
assustadora.

São velhos amigos.

Dê boas-vindas a eles. Una-se a eles. Junte-se a eles.

Perca-se neles.

Eles são seus.

*Independentemente* do que você veja, por mais estranho e  
aterrorizante que pareça,

Lembre-se acima de tudo de que isso está vindo de dentro de  
você.

Agarre-se a essa compreensão.

Assim que reconhecer isso, você chegará à libertação.

Se você não o reconhecer,

A próxima etapa será a tortura e a punição.

Mas isso também não é nada além de emanções da sua  
própria mente.

São imateriais.

O vazio não pode ferir o vazio.

Nenhuma das visões pacíficas ou coléricas,

Demônios bebedores de sangue, máquinas, monstros ou  
diabos

Existem na realidade,

Apenas dentro do seu crânio.  
Isso dissipará seu medo. Lembre-se bem.

## Instruções preliminares do Terceiro Bardo

Ó (*nome*), ouça bem:  
Você está entrando agora no Terceiro Bardo.  
Antes, quando experimentou as visões pacíficas e coléricas do  
Segundo Bardo,  
Você não pôde reconhecê-las.  
Em razão do medo, você ficou inconsciente.  
Agora, à medida que você se recupera,  
Sua consciência se eleva,  
Como uma truta que salta para fora da água,  
Lutando por sua forma original.  
Seu antigo ego começou a funcionar novamente.  
Não se esforce para entender as coisas.  
Se, por fraqueza, você se sentir atraído pela ação e pelo  
pensamento,  
Você terá que vagar pelo mundo da existência do jogo,  
E sentirá dor.  
Relaxe sua mente inquieta.  
Ó (*nome*), você não pôde reconhecer as formas arquetípicas  
do Segundo Bardo.  
Dessa maneira, você chegou até aqui.  
Agora, se você deseja enxergar a verdade,  
Sua mente precisa descansar sem distrações.  
Não há nada a ser feito,  
Nada a pensar.

Flutue de volta para o estado límpido, primordial, brilhante e vazio do seu intelecto.

Dessa maneira, você chegará à libertação.

Se você é incapaz de relaxar sua mente,

Medite sobre (*nome da figura protetora*)

Medite sobre seus amigos (*nome*)

Pense neles com profundo amor e confiança,

Obscurecendo a coroa da sua cabeça.

Isso é de extrema importância.

Não se distraia.

Ó (*nome*),

Agora você pode sentir que tem o poder de realizar façanhas milagrosas,

De perceber e de se comunicar através de poderes extrassensoriais,

De mudar a forma, o tamanho, o número,

De atravessar o espaço e o tempo instantaneamente.

Essas sensações o acometem de forma natural,

Não por qualquer mérito de sua parte.

Não as deseje.

Não tente exercitá-las.

Reconheça-as como sinais do Terceiro Bardo, período de reentrada no mundo normal.

Ó (*nome*),

Se você não entendeu o que foi dito até aqui,

Nesse momento,

Em razão de sua própria estrutura mental,

Você pode ter visões assustadoras.

Rajadas de vento e tempestades de gelo,

Batidas e cliques da máquina controladora,  
Risadas debochadas.

Você pode imaginar o terror fazendo comentários:

“Culpado”, “estúpido”, “inadequado”, “desagradável”.

Essas provocações imaginadas e pesadelos paranoicos

São resíduos de jogos egoístas dominados pelo ego.

Não tenha medo.

Eles são produtos de sua própria mente.

Lembre-se: você está no Terceiro Bardo.

Você está lutando para voltar à atmosfera mais densa da  
existência rotineira do jogo.

Permita que essa reentrada seja suave e lenta.

Não tente usar a força ou a força de vontade.

Ó (*nome*),

À medida que você é levado de um lado para o outro pelos  
ventos inconstantes do carma,

Sua mente, sem um lugar de descanso ou foco,

É como uma pena levada pelo vento,

Ou como um homem em um cavalo ou como a respiração,

Você vai vagar involuntariamente e incessantemente,

Chamando desesperado pelo seu velho ego.

Sua mente vai correr até que você se sinta exausto e infeliz.

Não se agarre a pensamentos.

Deixe a mente descansar em seu estado inalterado.

Medita sobre a comunhão de toda a energia.

Assim você estará livre da tristeza, do terror e da confusão.

Ó (*nome*),

Talvez você se sinta aturdido e confuso.

Você pode estar se perguntando sobre sua sanidade.

Talvez olhe para seus amigos e companheiros de viagem,  
E sinta que eles não podem entendê-lo.  
Você pode pensar: "Estou morto! O que eu vou fazer?",  
E sentir uma enorme tristeza,  
Assim como um peixe lançado para fora da água sobre brasas  
quentes.

Você pode se perguntar se retornará um dia.  
Lugares familiares, pessoas da sua família e conhecidos  
aparecem agora como em um sonho,  
Ou através de um vidro opaco.  
Se você está tendo experiências assim,  
Pensar não servirá de nada.  
Não se esforce para chegar a uma explicação.  
Tudo isso é um resultado natural do seu próprio programa  
mental.

Sentimentos assim indicam que você está no Terceiro Bardo.  
Confie em seu guia,  
Confie em seus companheiros,  
Confie no Buda Compassivo,  
Meditate calmamente e sem distrações.

Ó (*nome*),  
Você talvez sinta que está sendo oprimido ou espremido,  
Como entre rochedos,  
Ou dentro de uma jaula ou prisão.  
Lembre-se:  
Esses são sinais de que você está tentando forçar uma volta  
ao ego.  
Você pode ver uma luz opaca, cinzenta  
Espalhando um brilho turvo sobre todos os objetos.

São sinais do Terceiro Bardo.  
Não lute para voltar.  
A reentrada vai acontecer sozinha.  
Reconheça onde você está.  
O reconhecimento levará à libertação.

## Instruções para as visões de reentrada

Ó (*nome*),  
Você ainda não entendeu o que está acontecendo.  
Até agora, você ficou procurando por sua antiga  
personalidade.  
Não tendo a encontrado, você talvez comece a pensar que  
nunca mais será o mesmo,  
Que voltará sendo uma outra pessoa.  
Triste por isso, você sentirá pena de si mesmo,  
Tentará encontrar o seu ego, recuperar o controle.  
Assim pensando, vagará por todos os lados,  
Distraído e sem parar.  
Você verá diferentes imagens do seu futuro;  
Aquela na direção da qual está indo será vista mais  
claramente.  
Nesse momento, a arte especial desses ensinamentos é  
particularmente importante.  
Qualquer imagem que você veja,  
Medita sobre ela como se estivesse vindo do Buda —  
Esse nível de existência também existe no Buda.  
Essa é uma arte extremamente profunda.  
Vai libertá-lo da sua confusão atual.

Medite sobre (*nome do ideal protetor*) pelo maior tempo possível.

Visualize-o como uma forma mágica,

E então deixe essa imagem derreter,

Começando pelas extremidades,

Até que nada permaneça visível.

Coloque-se em um estado de Clareza e Vazio;

Permaneça nesse estado por algum tempo.

Então medite novamente sobre seu protetor ideal.

E de novo sobre a Clara-Luz.

Faça isso alternadamente.

Depois, permita que sua própria mente derreta de forma gradual.

Onde quer que o ar penetre, a consciência penetra.

Onde quer que a consciência penetre, o êxtase penetra.

Permaneça tranquilo no estado não criado de serenidade.

Nesse estado, o renascimento paranoico será evitado.

A iluminação perfeita será conquistada.

## Instruções para a influência determinante do pensamento

Ó (*nome*), você pode agora estar sentindo uma alegria momentânea, seguida por uma tristeza momentânea,

De grande intensidade,

Como o alongar e o relaxar de uma catapulta.

Você vai passar por grandes mudanças de humor,

Todas determinadas pelo carma.

Não fique de jeito nenhum apegado às alegrias nem  
descontente com as tristezas.

As ações de seus companheiros ou amigos podem evocar raiva  
ou vergonha em você.

Se você ficar bravo ou deprimido,  
Vai imediatamente ter uma experiência infernal.

O que quer que as pessoas estejam fazendo,  
Certifique-se de que nenhum pensamento raivoso pode  
emergir.

Medita sobre o amor que você sente por eles.

Mesmo nessa fase final da sessão

Você está a apenas um segundo de uma exultante descoberta  
capaz de mudar sua vida.

Lembre-se que cada um de seus companheiros é um Buda  
interior.

Uma vez que sua mente em seu estado atual não possui foco  
ou força de integração,

Sendo luz e continuamente se movendo,

Qualquer pensamento que lhe ocorra,

Positivo ou negativo,

Trará um grande poder.

Você está em um estado *extremamente* sugestível.

Portanto, não pense em coisas egoístas.

Lembre-se da sua preparação para a sessão.

Demonstre afeto puro e fé humilde.

Ao ouvir essas palavras,

As lembranças virão.

As lembranças serão seguidas por reconhecimento e  
libertação.

## Instruções para a visão do julgamento

Ó (*nome*), se você está experimentando uma visão de julgamento ou culpa,  
Escute com temor:  
Você está sofrendo assim  
Por resultado de sua própria mente.  
Seu *carma*.  
Ninguém está fazendo nada com você.  
Não há nada a ser feito.  
Sua mente está criando o problema.  
Assim, flutue para a meditação.  
Lembre-se de suas crenças anteriores.  
Lembre-se dos ensinamentos deste manual.  
Lembre-se da presença amigável dos seus companheiros.  
Se você não souber como meditar  
Concentre-se em qualquer objeto ou sensação.  
Segure isso (*alcance um objeto ao viajante*),  
Concentre-se na realidade disso,  
Reconheça a natureza ilusória da existência e dos fenômenos.  
Esse momento é de extrema importância.  
Se você se distrair agora, vai levar muito tempo para deixar o pântano da infelicidade.  
Até agora, as experiências do Bardo chegaram até você, e você não as reconheceu.  
Você ficou distraído.  
Por conta disso, sentiu medo e terror.  
Mesmo que não tenha tido sucesso até aqui,  
Você pode reconhecer e chegar à libertação agora.  
Sua sessão ainda pode ser extática e reveladora.

Se você não sabe meditar, lembre-se de (*o ideal da pessoa*).  
Lembre-se de seus companheiros  
Lembre-se deste manual.  
Pense em todos esses medos e aparições assustadoras como  
sendo o seu ideal,  
Ou como o ser compassivo.  
Eles são testes divinos.  
Lembre-se do seu guia.  
Repita os nomes indefinidamente.  
Mesmo que você caia,  
Você não vai se machucar.

## Instruções para visões sexuais

Ó (*nome*),  
Nesse momento, você pode ter visões de casais em atos  
sexuais.  
Você tem certeza de que uma orgia está prestes a acontecer.  
O desejo e a expectativa capturam você,  
Você se pergunta que performance sexual se espera de você.  
Quando essas visões ocorrerem,  
Lembre-se de evitar qualquer ação ou apego.  
Exercite humildemente sua fé.  
Flutue com a correnteza.  
Confie com grande ardor no processo.  
As chaves são a meditação e a confiança na unidade da vida.  
Se você tentar entrar em sua velha personalidade porque  
sente atração ou repulsa,  
Se você tentar participar da orgia da sua alucinação,

Você renascerá em um nível animal.  
Você sentirá ciúme e desejo possessivo,  
Irá sofrer miseravelmente e estupidamente.  
Se deseja evitar essas desgraças  
Ouça e reconheça.  
Rejeite os sentimentos de atração ou repulsa.  
Lembre-se que a força que se opõe à iluminação é forte em  
você.  
Medita sobre a unidade com seus companheiros de viagem.  
Abandone o ciúme,  
Não se sinta atraído nem repelido pelas alucinações sexuais.  
Se isso acontecer, você vagará longamente na miséria.  
Repita essas palavras para você mesmo.  
E medite sobre elas.

# Quatro métodos para evitar a reentrada

## Primeiro método: Meditação sobre o Buda

Ó (*nome*), medite com tranquilidade sobre sua figura protetora (*nome*).

Ele é como o reflexo da lua na água.

Ele está aparente, ainda que não exista.

Como uma ilusão produzida por mágica.

Se você não tem uma figura protetora especial,

Medite sobre o Buda ou sobre mim.

Tendo isso em mente, medite com tranquilidade.

Então, fazendo com que a forma visualizada de seu ideal

protetor Derreta a partir das extremidades,

Medite, sem qualquer formação de pensamento, sobre a Clara-

Luz do Vazio.

Essa é uma arte das mais profundas.

Em virtude disso, o renascimento é adiado.

Um futuro mais iluminado está garantido.

## Segundo método: Meditação sobre jogos bons

(*Nome*), você está vagando pelo Terceiro Bardo.

Como prova disso, olhe para um espelho e você não verá seu eu habitual (mostre um espelho ao viajante).

Nesse momento, você precisa formar uma única e firme resolução em sua mente.

Isso é muito importante.

É como determinar o curso de um cavalo com o uso das rédeas.

Tudo o que você deseja acontecerá.

Não pense em ações malévolas que podem alterar o curso da sua mente.

Lembre-se de seu relacionamento espiritual comigo,  
Ou com qualquer pessoa de quem você recebeu ensinamentos.

Persevere com jogos bons.

Isso é essencial.

Não se distraia.

Aqui está a fronteira entre a subida e a descida.

Se você ceder à indecisão, mesmo por um segundo,

Você terá que sofrer por muito, muito tempo,

Preso em seus velhos jogos e hábitos.

É chegado o momento.

Agarre-se a um único propósito.

Lembre-se dos jogos bons.

Aja de acordo com a sua visão mais elevada.

Este é um momento em que a seriedade e o amor puro são necessários.

Abandone o ciúme.

Medite sobre a confiança e o riso.

Tenha isso no seu coração.

## Terceiro método: Meditação sobre a ilusão

*(Se você ainda estiver caindo e longe da libertação, medite da seguinte maneira:)*

As atividades sexuais, o maquinário da manipulação, os risos debochados, os sons impetuosos e as aparições aterrorizantes,

De fato, todos os fenômenos  
São, em sua natureza, ilusões.

Independentemente da forma como apareçam, eles são, na verdade, falsos e irreais.

São como sonhos e aparições,  
Impermanentes, móveis.

Qual a vantagem de se apegar a eles,  
Ou de ter medo deles?

Todos eles são alucinações da mente.

A própria mente não existe,

Portanto, por que eles deveriam existir?

Apenas se você tomar essas ilusões como coisas reais, vagará por aí nessa existência confusa.

Tudo isso são como sonhos,

Como ecos,

Como cidades de nuvens,

Como miragens,

Como formas espelhadas,

Como fantasmagoria,

A lua vista na água.

Não é real nem por um momento.

Focando nessa linha de pensamento,

A crença de que são reais se dissipa,  
E a libertação é alcançada.

## Quarto método: Meditação sobre o vazio

“Todas as substâncias fazem parte da minha própria  
consciência. A consciência está vazia, contínua, não  
nascida.”

Meditando assim,

Deixe que a mente descanse em seu estado de não criação.

Como água despejada sobre água,

É preciso deixar que a mente tenha sua própria e simples  
postura mental

Em seu estado natural e inalterado, claro e vibrante.

Se esse estado mental relaxado e não criado for mantido

O renascimento na realidade rotineira do jogo será com  
certeza evitado.

Medite sobre isso até que você fique livre de fato.

## Instruções para escolha da personalidade pós-sessão

*(Nome), ouça:*

Já está quase na hora de voltar.

Selecione sua futura personalidade de acordo com os melhores  
ensinamentos.

Ouçã bem:

Os sinais e características do nível de existência por vir

Vão aparecer para você em visões premonitórias.  
Reconheça-os.  
Quando você achar que precisa voltar à realidade,  
Tente seguir as visões agradáveis e aprazíveis.  
Evite as sombrias e perturbadoras.  
Se você voltar em pânico, será tomado por uma sensação de  
medo,  
Se você tentar escapar de cenas pesadas e sombrias, será  
tomado por uma sensação de infelicidade,  
Se você retornar radiante, será tomado por uma sensação de  
alegria.  
Seu estado mental atual afetará seu próximo nível de ser.  
Seja o que for que você escolher,  
Escolha de forma imparcial,  
Sem atração ou repulsa.  
Entre na existência do jogo com boa vontade.  
Voluntária e livremente.  
Permaneça calmo.  
Lembre-se dos ensinamentos.

# Notas

## I. Introdução

1. Essa é a afirmação de um ideal, não da realidade, em 1964. As drogas psicodélicas são classificadas nos Estados Unidos como drogas "experimentais". Isso significa que não estão disponíveis a todos sob prescrição médica, mas apenas para os "pesquisadores qualificados". A Food and Drug Administration (FDA) definiu, como "pesquisadores qualificados", os médicos que trabalham em hospitais psiquiátricos, cuja pesquisa é patrocinada por agências estaduais ou federais.

2. "Jogos" são sequências comportamentais definidas por papéis, regras, rituais, objetivos, estratégias, valores, linguagem, locais característicos de espaço-tempo e padrões característicos de movimento. Qualquer comportamento que não inclua essas nove características é um não jogo: isso inclui reflexos fisiológicos, jogo espontâneo e consciência transcendente.

3. Os leitores interessados em uma discussão mais detalhada acerca do processo de "Transferência" devem consultar *Tibetan Yoga and Secret Doctrines* [*Yoga tibetana e doutrinas secretas*], editado por W. Y. Evans-Wentz e publicado pela Oxford University Press em 1958.

4. Citado de uma resenha em *Anthropology*, na parte final da edição da Oxford University Press de *O livro tibetano dos mortos*.

5. Para comparar adequadamente Jung e Freud, temos que olhar para o que foi apropriado por cada um dentro do que havia de disponível. Para Freud, trata-se de Darwin, a termodinâmica clássica, o Velho Testamento, a história cultural renascentista e, mais importante, a atmosfera superaquecida da família judaica. O escopo mais amplo de referências que Jung utiliza garante que suas teorias encontrem uma simpatia maior pelos avanços recentes das ciências da energia e das ciências da evolução.

## II. O LIVRO TIBETANO DOS MORTOS

1. A compreensão do Vazio, do Incriado, do Não Nascido, do Não Feito, do Não Formado implica um estado de Buda, a Iluminação Perfeita; o estado da mente

divina do Buda. É importante lembrar que essa antiga doutrina não entra em conflito com a física moderna. Em 1950, o físico teórico e cosmólogo George Gamow apresentou um ponto de vista muito próximo da experiência fenomenológica descrita pelos lamas tibetanos.

Se imaginarmos a História correndo para trás, chegaremos inevitavelmente à época da “grande compressão”, com todas as galáxias, estrelas, átomos e núcleos atômicos espremidos, por assim dizer, em uma única polpa. Durante esse estado inicial da evolução, a matéria possivelmente foi dissociada em seus componentes elementares.... Chamamos essa mistura primordial de ylem.

De acordo com esse físico de primeira linha, nesse ponto inicial da evolução do ciclo em que nos encontramos, existia apenas o Incriado, o Não Nascido, o Não Formado. E isso, de acordo com os astrofísicos, é a maneira através da qual tudo irá acabar; a unidade silenciosa do Não Formado. Os budistas tibetanos sugerem que uma mente organizada pode experimentar o que a astrofísica confirma. O Buda *Vairochana*, o Buda *Dhyani* do Centro. O Buda que manifesta os fenômenos, o caminho mais alto para a iluminação. Como fonte de toda vida orgânica, nele todas as coisas visíveis e invisíveis têm sua consumação e absorção. Ele está associado com o Reino Central dos Densamente-Organizados, isto é, a semente onde todas as forças universais encontram-se densamente organizadas. Essa convergência notável da astrofísica moderna com o antigo lamaísmo não exige uma explicação complicada. A consciência cosmológica — e a consciência sobre todos os outros processos naturais — está em nosso córtex. Você pode confirmar a existência desse conhecimento místico pré-conceitual por meio de observações e medições empíricas, mas tudo já está lá, dentro do seu crânio. Seus neurônios “sabem” porque estão conectados diretamente ao processo, são parte dele.

2. O professor R. C. Zaehner, de quem, como pesquisador do Oriente e “especialista” em misticismo, era esperado mais, publicou um relato sobre como essa valiosa experiência pode ser perdida e distorcida em queixas hipocondríacas por pessoas pouco educadas.

...Tive uma sensação curiosa no corpo que me lembrou o que o Sr. Custance descreve como um “formigamento na base da espinha”, que, segundo ele, costuma preceder um surto de mania. Foi mais ou menos

assim. Na Longa Caminhada, essa sensação ocorreu, mas com mais força. Parecia que algo quente estava subindo pelo meu corpo. Senti isso repetidas vezes até o clímax ser alcançado... Realmente não gostei disso. (R. C. Zaehner: *Mysticism, Sacred and Profane*. Oxford Univ. Press, 1957, p. 214)

3. O termo "circo da retina" é de Henri Michaux (*Miserable Miracle* [*Milagre miserável*]) e "teatro mágico" é de Hermann Hesse (*Steppenwolf* [*O lobo das estepes*]).

4. A primeira Divindade Pacífica listada pelo *Bardo Thödol* é o *Bhagavan Vairochana*, que ocupa o centro da mandala dos cinco Budas *Dhyani*. Seus atributos de fonte de poder foram transformados nos atributos do criador monoteísta das religiões ocidentais.

5. Lama Govinda nos diz que *Amoghasiddhi* representa "...a atividade misteriosa das forças espirituais, que trabalham alheias aos sentidos, invisíveis e imperceptíveis, com o objetivo de guiar o indivíduo (ou, para ser mais exato, todos os seres vivos) pelo caminho da maturidade de conhecimento e da libertação. A luz amarela de um sol (interno) invisível aos olhos humanos... (em que o espaço insondável do universo parece se abrir) para o verde místico sereno de *Amoghasiddhi*... No plano elementar, esse poder que tudo permeia corresponde ao elemento ar — princípio de movimento e extensão, de vida e respiração (prana)." (Lama Govinda: *Fundamentos do misticismo tibetano*. Londres: E. P. Dutton & Co., Inc., 1959, p. 120).

O quinto dia do *Bardo Thödol* traz o conflito do falecido com o Buda *Bhagavan Amoghasiddhi*, o Conquistador Todo-Poderoso, vindo do verdejante reino do norte do Desempenho Bem-Sucedido das Melhores Ações, assistido por uma Mãe Divina e dois *bodisatvas*, que representam as funções mentais do "equilíbrio, imutabilidade e poder onipotente" e do "limpo de obscurecimentos".

6. O *Livro tibetano* inclui uma discussão brilhante sobre os ruídos dos processos internos. "...incontáveis (outros) tipos de instrumentos musicais, enchendo (com música) todos os sistemas-mundo e fazendo-os vibrar e tremer com sons tão poderosos que atordoam o cérebro..."

"Os lamas tibetanos, ao entoarem seus rituais, usam sete (ou oito) instrumentos: grandes tambores, címbalos (geralmente de latão), conchas, sinetas (como as usadas nas missas cristãs), pandeiros, pequenos clarinetes (que soam

como as gaitas de fole das Terra Altas), grandes trompetes e trompetes feitos com ossos de coxas humanas. Embora os sons combinados desses instrumentos estejam longe de serem melodiosos, os lamas afirmam que eles produzem no devoto, fisicamente, uma atitude profunda de veneração e de fé, uma vez que são as contrapartes dos sons naturais que o próprio corpo escuta produzir quando os dedos são colocados nos ouvidos, para abafar os sons externos. Fechando os ouvidos assim, ouve-se um som de baque, como o de um grande tambor sendo batido: um som de batida, como de címbalos; um som de murmúrio, como do vento movendo-se pela floresta, ou como quando uma concha é soprada; um toque como o de sinos; um som de pancadas afiadas, como quando um pandeiro é usado; um som de gemido, como o de um clarinete; um som de gemido grave, como o que faz um grande trompete; e um som estridente, como o de uma trombeta de osso da coxa.

“Além de ser uma teoria interessante sobre a música sagrada tibetana, ela também dá a pista para a interpretação esotérica dos sons naturais e simbólicos da Verdade (referidos no segundo parágrafo a seguir, e em outros momentos do texto), que dizem ser ou proceder das faculdades intelectuais que habitam a mentalidade humana.” — (Evans-Wentz, p. 128)

7. A Divindade Pacífica do *Bardo Thödol* que personifica essa visão é o Buda *Amitaba*, representando a vida eterna com sua sabedoria discriminativa dos sentimentos e luz ilimitada. Lama Govinda escreve que “A luz vermelha profunda da visão interior discriminativa brilha a partir do coração dele... o fogo corresponde a ele, e assim, de acordo com o antigo simbolismo, o olho e o sentido da visão.” (Govinda, op. cit., p. 120.) Com o *Bhagavan Amitabbha* vem o *bodisatva Chenraze*, personificação da compaixão e do perdão, o mais misericordioso de todos, sempre à espreita para encontrar a aflição e socorrer os perturbados. Ele é acompanhando pelo *bodisatva* “O Glorioso de Voz Suave”, e a figura feminina encarna “canção” e “luz”.

8. A Divindade Pacífica do *Thödol* que personifica essa visão é *Akshobhya*. De acordo com Lama Govinda: “À luz da sabedoria espelhada... as coisas são libertadas de sua “materialidade de coisa”, de seu isolamento, sem que sejam privadas de sua forma; elas são despojadas de sua concretude, sem serem dissolvidas, pois o princípio criativo da mente, que está no fundo de toda forma e materialidade, é reconhecido como o lado ativo do Repositório da Consciência universal (*alaya-vijnana*), em cuja superfície surgem e desaparecem uma série de formas, como as ondas na superfície do oceano...” (Govinda, op. cit., p. 119)

9. A Divindade Pacífica da quinta visão surge na forma do *Bhagavan Ratnasambhava*, nascido de uma joia. Ele é abraçado pela Mãe Divina. Ela dos olhos de Buda, e acompanhada pelos *bodisatvas*, ventre do céu. O bem por inteiro, e aqueles que carregam incenso e rosário. “No plano elementar, *Ratnasambhava* corresponde à Terra, que carrega e alimenta todos os seres com a equanimidade e a paciência de uma mãe, para cujos olhos todos os seres, mantidos por ela, são iguais.” (Govinda, op. cit., p. 119.)

10. No *Bardo Thödol*, aparecem no sexto dia as luzes radiantes unidas das Cinco Sabedorias dos Budas *Dhyani*, as divindades protetoras (guardiões da mandala) e os Budas dos Seis Reinos da existência do jogo. De acordo com Lama Govinda: “O Caminho Interior do *Vajrasattva* consiste na combinação dos raios das Sabedorias dos quatro Budas *Dhyani* e de sua absorção pelo coração do indivíduo; em outras palavras, o reconhecimento de que todas essas luzes são emanações da mente do indivíduo em um estado de perfeita tranquilidade e serenidade, no qual a mente revela sua verdadeira natureza universal.” (Govinda, op. cit., p. 262.)

11. No manual tibetano, isso é descrito como a visão das cinco “Divindades Detentoras do Conhecimento”, dispostas na forma de uma mandala, cada uma abraçada por *Dakinis*. em uma dança extática. As Divindades Detentoras do Conhecimento simbolizam “o mais alto nível concebível de conhecimento individual ou humano, alcançado pela consciência dos grandes iogues, pensadores inspirados ou semelhantes heróis do espírito. Eles representam o último passo antes do ‘rompimento’ rumo à consciência universal, ou o primeiro passo do retorno de lá até o plano do conhecimento humano.” (Govinda, op. cit., p. 202.) As *Dakinis* são personificações femininas do conhecimento, que representam os impulsos da consciência, os quais levam ao rompimento. Os outros quatro Detentores do Conhecimento, além do central Senhor da Dança, são: o Detentor do Conhecimento que permanece na terra, o Detentor do Conhecimento que tem poder sobre a duração da vida, o Detentor do Conhecimento do Grande Símbolo e o Detentor de Conhecimento portador da Realização Espontânea.

12. Algumas observações gerais sobre a interpretação tibetana dessas visões. As Divindades Coléricas são vistas como “simplesmente as Divindades Pacíficas anteriores em aspecto alterado.” Lama Govinda escreve: “As formas pacíficas dos Budas *Dhyani* representam o ideal supremo do estado de Buda em sua forma final e estática de realização e perfeição, vista retrospectivamente, por assim dizer, como um estado de completo repouso e harmonia. Os *Herukas*, por outro lado,

descritos como 'bebedores de sangue' e divindades furiosas ou 'aterrorizantes', são apenas o aspecto dinâmico da iluminação, o processo de se tornar um Buda, de se atingir a iluminação, simbolizado pela luta do Buda com os Anfitriões de *Mara*... As figuras extáticas, heroicas e aterrorizantes simbolizam o ato de se tomar o caminho do impensável, do intelectualmente 'inatingível'. Elas representam o salto sobre o abismo, que boceja entre uma consciência de superfície intelectual e a consciência intuitiva suprapessoal mais profunda." (Govinda, op. cit., pp. 198, 202.)

13. Esse é o estado de espírito conhecido como "*Sambhoga-Kaya*". Nesse estado, você experimenta, com uma intensidade insuportável, o Vazio e o Brilho inseparáveis; o Vazio brilhante por natureza e o Brilho inseparável do Vazio; um estado da consciência primordial ou não modificada, o *Adi-Kaya*. E o poder disso tudo, brilhando sem obstruções, irradiará por toda parte; é o *Nirmana-Kaya*.

Eles se referem aos Ensinamentos de Sabedoria fundamentais do *Bardo Thödol*. Em todos os sistemas tibetanos da yoga, a compreensão do Vazio é o único grande objetivo. Compreendê-lo significa atingir o não condicionado *Dharma-Kiya*, ou "Corpo Divino da Verdade", o estado primordial de não criação e da Consciência Total supramundana. O *Dharma-Kaya* é, entre os três corpos do Buda, o superior, assim como entre todos os Budas e seres que chegaram à iluminação perfeita. Os outros dois corpos são o *Sambogha-Kaya*, ou "Corpo Divino da Qualidade Perfeita" e o *Nirmana-Kaya* ou "Corpo Divino da Encarnação". *Adi-Kaya* é sinônimo de *Dharma-Kaya*. O *Dharma-Kaya* é primordial, a Sabedoria Essencial sem forma; é a verdadeira experiência livre de todo erro e de todo obscurecimento inerente ou accidental. Inclui tanto o *Nirvana* quanto o *Sangsa*, que são estados opostos da consciência, mas idênticos no reino da consciência pura. O *Sambhoga-Kaya* incorpora, assim como nos cinco budas *Dhyani*, a Sabedoria Refletida ou Modificada; e o *Nirmana-Kaya* incorpora, assim como nos Budas Humanos, a Sabedoria Prática ou Encarnada. Todos os seres iluminados que renascem com plena consciência neste ou em qualquer outro mundo, como pessoas que trabalham para o aprimoramento de seus semelhantes, são considerados *Nirmana-Kaya* encarnados. Lama Kazi Dawa-Samdupm, o tradutor do *Bardo Thödol*, sustentou que o *Adi-Buddha* e todas as divindades associadas ao *Dharma Kaya* não devem ser vistas como divindades pessoais, mas como personificações de forças primordiais e universais, de leis e de influências espirituais. "No panorama ilimitado do universo existente e visível, qualquer forma que surja, qualquer som que vibre, qualquer luz que se ilumine, ou qualquer consciência percebida, tudo

isso são jogos ou manifestações no *Tri-Kaya*, o Princípio Triplo da Causa de Todas as Causas, a Trindade Primordial. Penetrando em tudo, está a Essência do Espírito que tudo permeia, que é a Mente. "Ela é impessoal, não criada, autoexistente, imaterial e indestrutível." A *Tri-Kaya* é a trindade esotérica, e corresponde à trindade exotérica do Buda, das Escrituras e do Sacerdócio (ou sua própria divindade, este manual e seus companheiros).

14. De acordo com Jung ("Comentário psicológico", sobre o *Livro tibetano dos mortos*, edição de Evans-Wentz, p. xiii), "A teoria de Freud é a primeira tentativa feita no Ocidente para investigar, como se de baixo, a partir da esfera animal do instinto, o território psíquico que corresponde, no lamaísmo tântrico, ao *Sidpa Bardo*." A visão descrita aqui, na qual a pessoa vê o pai e a mãe em um ato sexual, corresponde à "cena primária" da psicanálise. Nesse nível, então, começamos a ver uma notável convergência da psicologia oriental e ocidental. Perceba também a correspondência exata com a teoria psicanalítica do Complexo de Édipo.

## II. O LIVRO TIBETANO DOS MORTOS

1. Sugestões mais detalhadas a respeito de doses podem ser encontradas em um artigo de Gary M. Fisher: "Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences." [Alguns comentários sobre níveis de dosagem de compostos psicodélicos para experiências psicoterapêuticas]. *Psychedelic Review*, I, no. 2, pp. 208-218, 1963.

# A EXPERIÊNCIA PSICODÉLICA

---

**TÍTULO ORIGINAL:**

The Psychedelic Experience

**COPIDESQUE:**

Dênis Rubra

**REVISÃO:**

Laís Curvão

Leandro Kovacs

**COORDENAÇÃO:**

Marina Góes

**CAPA E PROJETO GRÁFICO:**

Giovanna Cianelli

**DIAGRAMAÇÃO:**

Tanara Vieira

**DIAGRAMAÇÃO DE E-BOOK E REVISÃO DA VERSÃO ELETRÔNICA:**

Calil Mello Serviços Editoriais

---

**DIREÇÃO EXECUTIVA:**

Betty Fromer

**DIREÇÃO EDITORIAL:**

Adriano Fromer Piazzi

**EDITORIAL:**

Daniel Lameira

Tiago Lyra

Andréa Bergamaschi

Débora Dutra Vieira

Luiza Araujo

**COMUNICAÇÃO:**

Thiago Rodrigues Alves  
Fernando Barone  
Nathália Bergocce  
Júlia Forbes

**COMERCIAL:**

Giovani das Graças  
Lidiana Pessoa  
Roberta Saraiva  
Gustavo Mendonça

**FINANCEIRO:**

Roberta Martins  
Sandro Hannes

COPYRIGHT © TIMOTHY LEARY, RALPH METZNER, RICHARD ALPERT, 1964, 1992  
COPYRIGHT © EDITORA ALEPH, 2022  
(EDIÇÃO EM LÍNGUA PORTUGUESA PARA O BRASIL)

PUBLICADO PELA PRIMEIRA VEZ POR KENSINGTON PUBLISHING CORP. TRADUÇÃO EM  
ACORDO COM SANDRA BRUNA AGÊNCIA LITERÁRIA, SL.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.  
PROIBIDA A REPRODUÇÃO, NO TODO OU EM PARTE, ATRAVÉS DE QUAISQUER MEIOS.



É UM SELO DA EDITORA ALEPH LTDA.

Rua Tabapuã, 81, cj. 134  
04533-010 – São Paulo – SP – Brasil  
Tel.: [55 11] 3743-3202  
[www.editoraaleph.com.br](http://www.editoraaleph.com.br)

---

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

L438e Leary, Timothy  
A experiência psicodélica [recurso eletrônico]: um manual baseado no Livro  
Tibetano dos Mortos / Timothy Leary, Ralph Metzner, Richard Alpert ;  
traduzido por Carol Bensimon. - São Paulo : Goya, 2022.  
200 p. ; ePUB ; 5 MB.

Tradução de: The psychedelic experience: a manual based on The Tibetan Book of the Dead

ISBN: 978-85-7657-497-2 (Ebook)

1. Psicotrópicos. 2. Enteógenos. 3. Uso de psicotrópicos. 4. Expansão da consciência. I. Metzner, Ralph. II. Alpert, Richard. III. Bensimon, Carol. IV. Título.

2022-422

CDD 613.8  
CDU 615.214

---

ÍNDICES PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO:

1. Psicotrópicos 613.8
2. Psicotrópicos 615.214