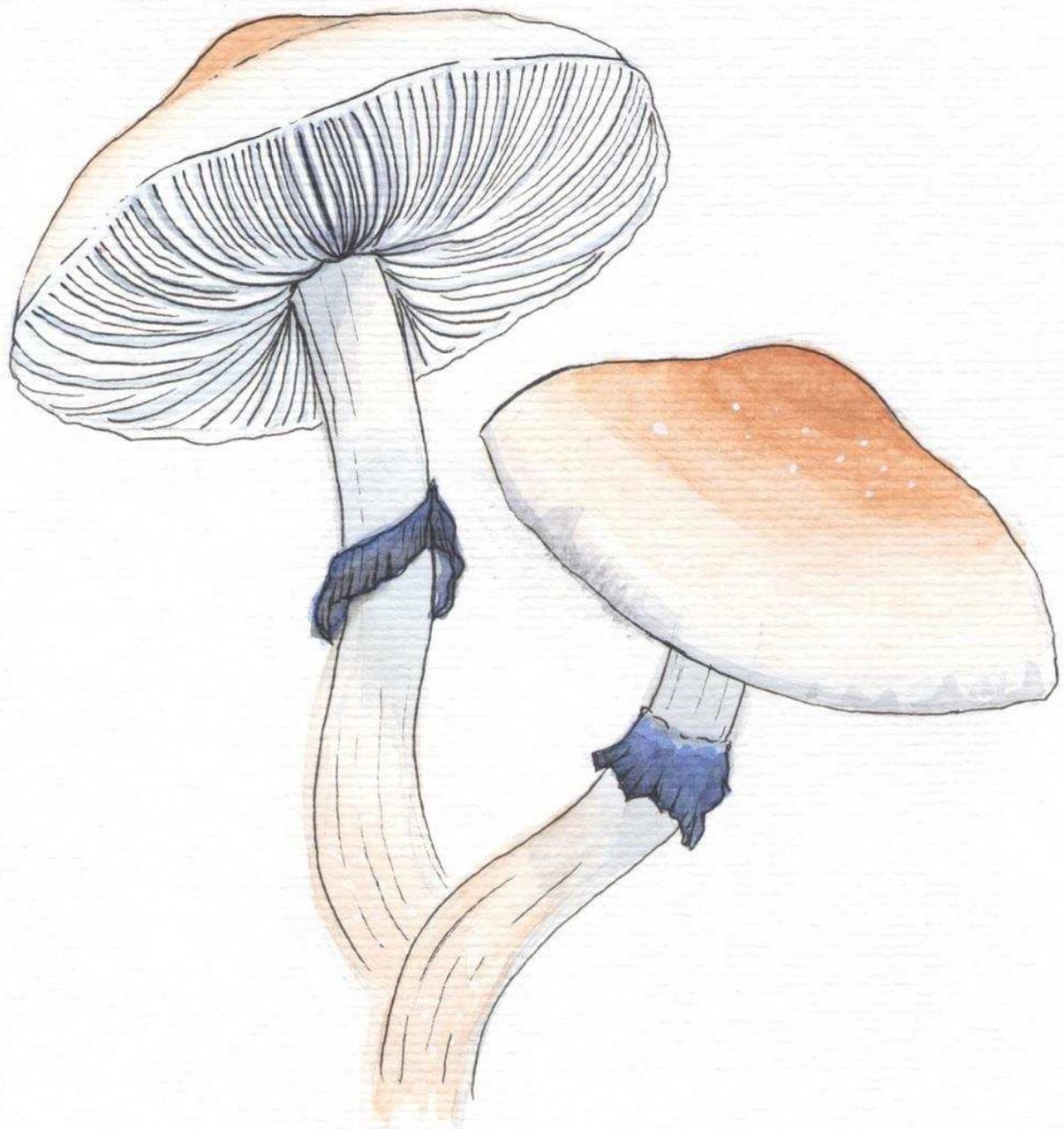


# GUIA DE CAÇA E IDENTIFICAÇÃO PSILOCYBE CUBENSIS



RAFAEL BERALDO

Neste guia, ensinaremos como identificar e coletar corretamente os famosos Cogumelos Mágicos.

Este guia tem caráter apenas informativo, para sanar dúvidas e educar os interessados no assunto, não estamos incentivando o abuso de drogas, pelo contrário, nossa intenção é conscientizar e informar.

O idealizador deste guia ou os membros dos fóruns de forma alguma incentivam o consumo de cogumelos sem prévio estudo e plena consciência do que se está fazendo.

Todas as suas decisões após a leitura desse guia, são sua responsabilidade. Novamente, este guia é apenas educacional, para aprendizado e redução de danos.

Todo o conhecimento aqui apresentado é resultado da combinação da experiência dos usuários do fórum

[www.cogumelosmagicos.org](http://www.cogumelosmagicos.org)

Durante todo o guia iremos introduzi-lo a termos e nomes usados no meio dos estudos dos fungos, para melhor entendimento e aprendizado.

**Não saia à caça antes de ler completamente este guia!**

Isto é muito importante, tenha paciência, a sua saúde depende dos seus estudos aqui iniciados.

Neste guia iremos nos aprofundar no Cogumelo do gênero *Psilocybe* e a da espécie *cubensis*, ou mais conhecido como *Psilocybe cubensis*.

Antigamente também conhecido: *Stropharia cubensis*.

Usaremos o termo **selvagem**, pois ele será encontrado em seu habitat natural, e não em um cultivo dentro de casa.

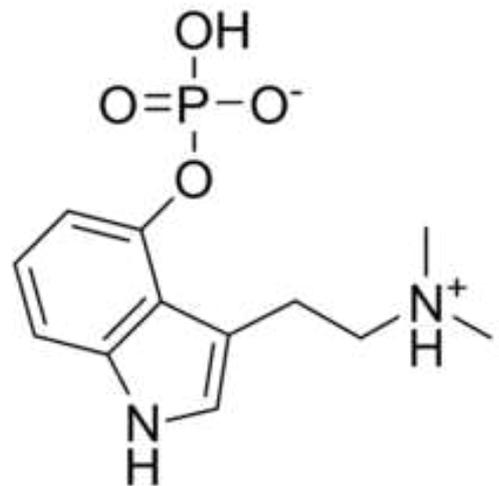
## Seja Bem-Vindo

Os Cogumelos Mágicos são na verdade cogumelos que contêm propriedades psicoativas.

As principais substâncias responsáveis pela atividade psíquica diferenciada são Psilocibina e Psilocina. Ambas são substâncias que não desenvolvem dependência química ou overdose, é claro se os cogumelos forem ingeridos naturalmente via oral.

O risco de consumir cogumelos é errar na hora de caçá-los em seu habitat natural. E os riscos de natureza psíquica. Como quaisquer outras substâncias expansoras da consciência.

Mais à frente, daremos as nossas dicas de como comê-los de maneira segura.



Estes mesmos cogumelos existem no planeta antes do homem se entender por homem, seu consumo segue o mesmo caminho. Desde o início o homem comeu cogumelos para entrar em contato com o divino e desenvolver a si como espécie. Algumas comunidades da América central levaram esta tradição desde a idade da pedra até meados do século 19 e atualmente ainda existem alguns traços das tradições.



Quando os cogumelos foram propriamente apresentados ao homem branco em expedição ao México, um pequeno grupo de pesquisadores conseguiu acesso a umas das curandeiras, e com sua autorização trouxeram para os laboratórios, onde pela primeira vez a psilocibina foi isolada e identificada.



Desde então o uso desta substância catalizadora da consciência sofreu muito abuso, preconceito e criminalização.

Não ouvimos os mais sábios, e não respeitamos o cogumelo e seu poder. Como consequência, usamos do seu poder de induzir transe deliberadamente para fins vazios, resultando em consequências catastróficas.

Hoje a desinformação e o preconceito são de tamanho incalculável.

### **Então hoje e sempre faça a diferença!**

Pedimos encarecidamente que abra sua mente e escute com atenção os mais experientes.

Aqui reunimos conhecimentos e estudos de muitos anos, fazendo assim as melhores instruções para que você possa seguir o seu caminho, não passando pelos mesmos erros que muitos passaram.

Ao dar início a este estudo, você com certeza terá interesse por alguns dos temas abordados aqui, então respeite, leia com cuidado, pense duas vezes antes de agir, pois todo cuidado é pouco.

## Os cogumelos são mágicos



Este é o  
*Psilocybe cubensis*



Classificação taxonômica:

**Reino:** Fungi

**Filo:** Basidiomycota

**Classe:** Basidiomycetes

**Ordem:** Agaricales

**Família:** Strophariaceae

**Gênero:** *Psilocybe*

**Raça:** *Cubensis*

## Esta é a Estipe

Visualmente semelhante a um caule ou tronco, mas para o reino fungi, o nome é estipe.



Este é o Píleo  
Similar a um chapéu.





Logo abaixo do chapéu, encontramos o Véu.





Após o Véu rasgar conseguimos ver as Lamelas.



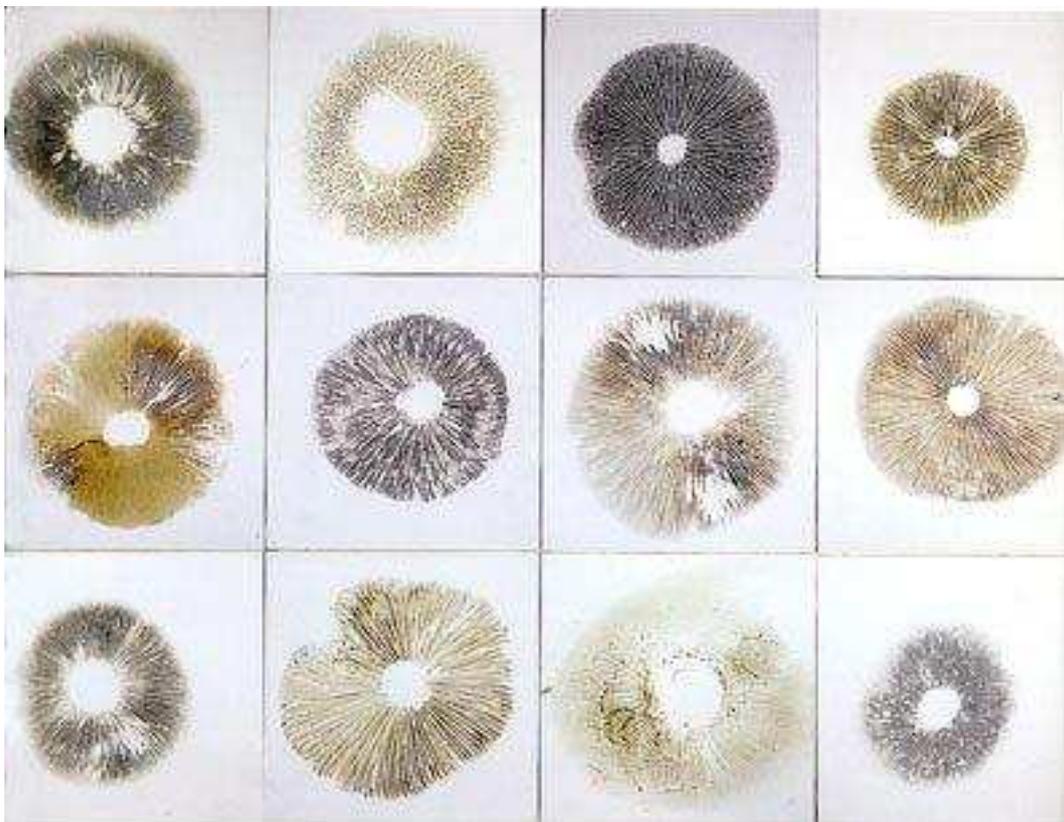
A partir do momento que o véu se rompe, as lamelas já estão liberando os esporos.

Esporos são as "sementes" do cogumelo, que em contato com o substrato começam a crescer e formar hifas que se juntam, dando início a um novo ciclo. Esta é a função do cogumelo, liberar esporos. Por isso que ele é um fruto, responsável pela propagação de esporos, para dar continuidade ao crescimento do micélio.

Após cortar a estipe, bem onde ela encontra as lamelas, posicionamos o chapéu em cima de um pedaço de papel branco.

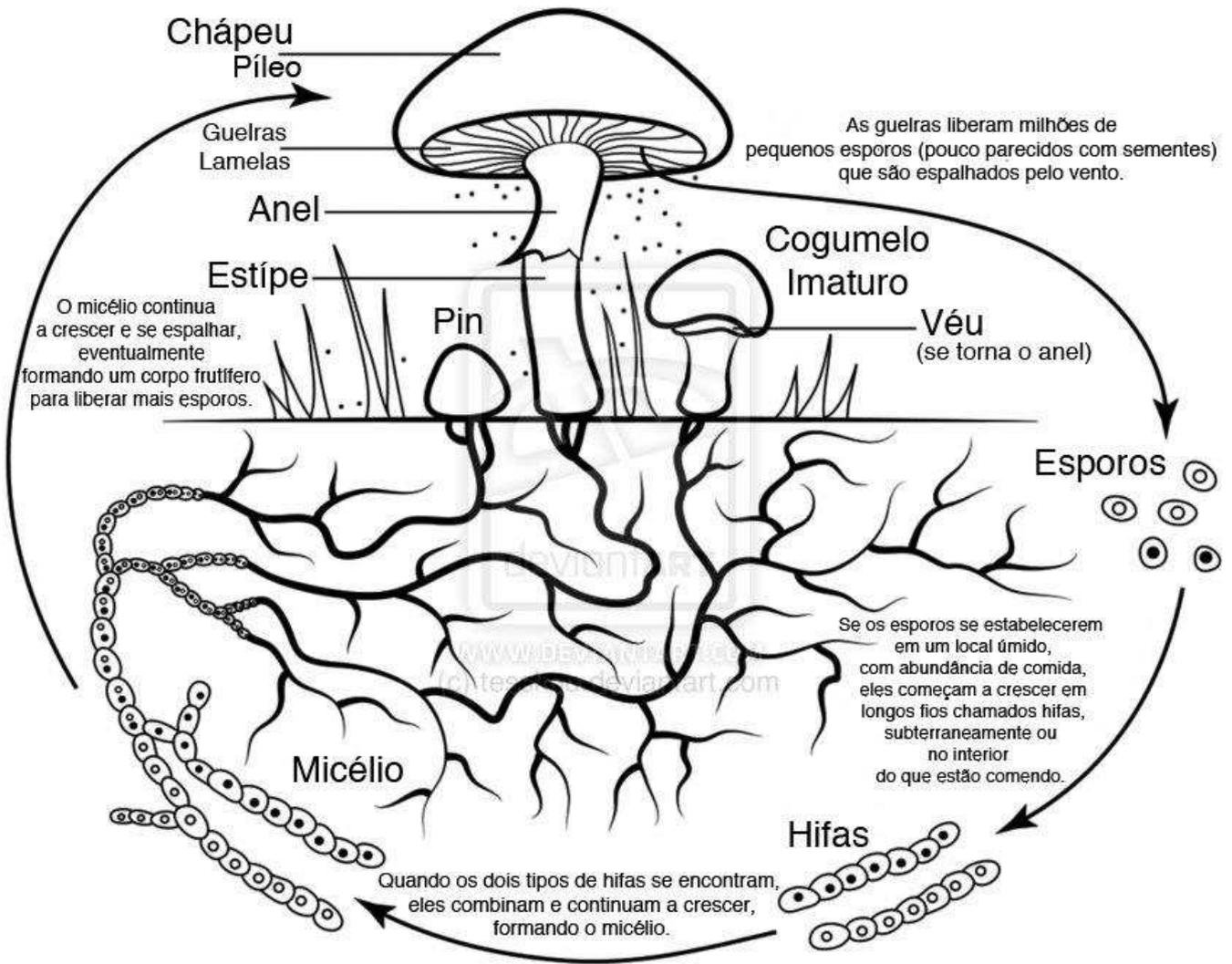
Após algumas horas, a sedimentação dos esporos já se torna visível a olho nu.

Chamamos isso de carimbo de esporos:



# Cogumelo Maduro

(corpo frutífero)



© Gould League 2012, Written & Illustrated by Tessa Koumoundouros  
tradução beraldo

Cogumelos são fungos, não plantas.

Eles produzem esporos, não sementes.

Quando estes esporos acham alimento (substrato), eles produzem micélio, o qual cresce no substrato como um algodão ou uma teia, se alimentando do mesmo - em sua fase de crescimento.

Isso pode demorar dias ou até semanas para se completar. Quando as condições estiverem boas, o micélio produz o corpo frutífero (carne), o qual cresce bem rápido.

Esses são os cogumelos, os quais surgem acima do chão e então abrem os seus chapéus para liberarem os esporos no ar, espalhando-os para dar continuidade ao seu ciclo de vida.

Portanto, os cogumelos são estruturas criadas pelo micélio para se reproduzir.

## Onde encontrar?

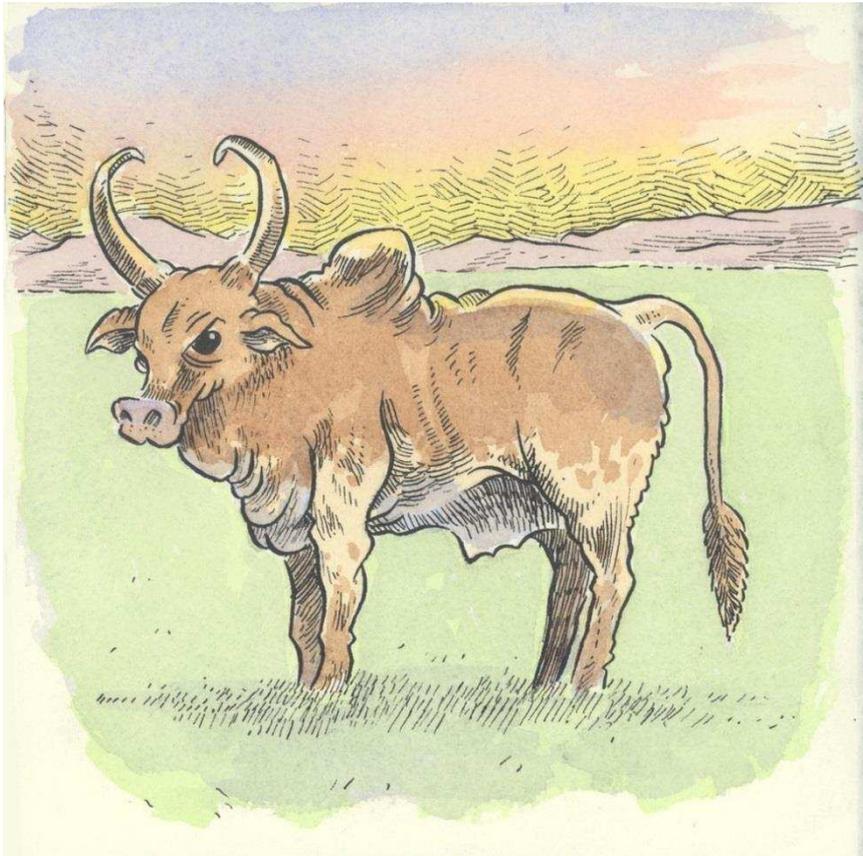
Não incentivamos ninguém a invadir propriedades particulares. Mesmo que pareça só uma graminha, é crime!

Os cogumelos mágicos são mundialmente encontrados, ou seja, eles crescem em quase todos os lugares, desde que os mesmos tenham as condições climáticas adequadas.

Mas iremos focar nos pastos bovinos.

Sim, você irá fazer um passeio até os pastos.

Procure por bois zebus, vacas, búfalos, ruminantes em geral.



Quanto mais cabeças de gado melhor, e quanto mais antigo for o pasto melhor ainda.

Após encontrar um pasto repleto desses lindos animais, certifique-se que você tem permissão para estar lá, ande com cuidado e procure pelos dejetos.

Ou seja, pela bosta da vaca:



Às vezes a grama cresce e fica bem alta, podendo tampar os dejetos e os cogumelos. Então devemos procurar com bastante atenção, inclusive na encosta das subidas, geralmente essas fezes estão em lugares de maior umidade do pasto, como perto de um lago ou sobre uma moita de grama.



## Substrato

É o meio ou material onde o micélio dos fungos cresce e se desenvolve. É o alimento do micélio e também a base (casa) que vai sustentar os cogumelos quando eles surgirem. Neste caso os dejetos dos animais servirão como substrato.



## Micélio

É o nome que se dá ao conjunto de hifas emaranhadas de um fungo. O micélio é a parte responsável pela absorção de nutrientes do meio, e ainda pela formação dos corpos frutíferos. Desenvolvem-se no interior e na superfície do substrato.

## Quando?

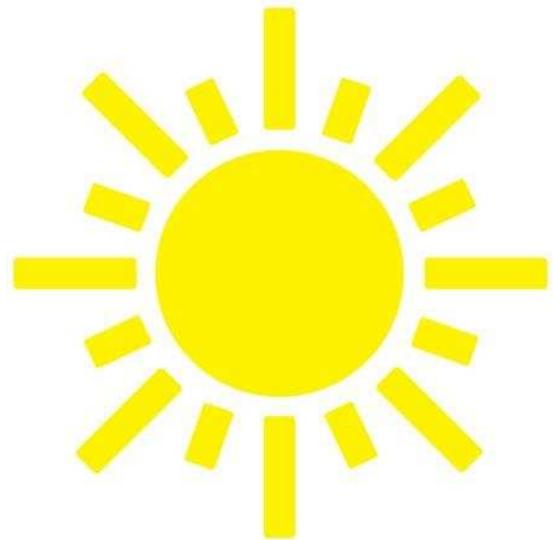
Existe uma época mais favorável ao aparecimento dos cogumelos.

Do começo da época de chuvas, em novembro. E dura todo o verão até possivelmente meados de maio, quando a época da estiagem começa, ou seja, o clima para se achar cogumelos é no verão.

Alta umidade, tempo abafado, chuvas repentinas e intensas seguidas por dias bonitos de sol e céu aberto.

De acordo com relatos, é possível achar cogumelos em qualquer época do ano, por conta do El Niño.

Existe uma fórmula infalível:



Se chover por um ou dois dias inteiros e no seguinte faz-se sol, não tem erro: os cogumelos irão aparecer.

Ou seja: no verão, os cogumelos são de certa forma, abundantes. No inverno, podemos achar, mas só com um pouco de sorte. Vale lembrar que os padrões usados aqui de inverno/verão são os da região sudeste do Brasil. Aqui, verão é definido por chuvas e calor. Inverno é feito de temperaturas amenas (chegando a ser frio) e baixa umidade relativa do ar.



Para melhor desfrutar do seu pasto, estude, tome notas, observe as datas, chuvas, temperaturas, umidade relativa, resultado da coleta...

Lembre-se cada cidade tem suas características, entenda o seu ambiente.

## O que procurar?

Quando chegar ao pasto, verifique primeiro a presença de gado e outros animais perigosos.

Depois, veja onde estão os dejetos deixados por eles. Os cogumelos devem nascer lá, se as condições forem favoráveis. Como já foi dito antes, eles precisam de umidade, então é interessante procurar por dejetos que estejam perto de locais com grama mais alta. Caso encontre cogumelos em madeiras podres não toque.

Eles são chamativos e bonitos, mas desconhecidos. Não sabemos com que tipo de fungo estamos lidando, Mantenha distância!



Primeiro, dê uma olhada geral, para ter uma noção da topografia do pasto e para ver se existem grandes colônias visíveis de cogumelos. Se logo de cara achar os mágicos, vá em frente.

Se não, comece a procurar mais minuciosamente.

Vá com algum amigo.

Além de ser mais seguro andar acompanhado, quatro-olhos enxergam mais que dois. Se esse amigo já conhecer os cogumelos e já os tiver caçado, perfeito! Ter um guia é uma maneira excelente de se aprender a caçar cogumelos.

Mesmo se ele não tiver experiência prévia com cogumelos, leia este guia com ele, estudem juntos, e vá para a caça, pois assim fica mais fácil de não ter dúvidas quanto à identificação.

Use a luz do Sol a seu favor.

Os cogumelos são de cor: marrom/dourada/palha, portanto se destacam bem quando a luz do Sol os ilumina.



Fique atento aos padrões. Se você achar vários cogumelos nascendo perto de determinado arbusto ou planta, vá em frente e procure outros arbustos e outras plantas.

Nota-se que os cogumelos preferem frutificar em lugares específicos. Procure percebê-los e faça anotações mentais sobre.

Os cogumelos podem nascer isolados ou em família. Se encontrar um exemplar solitário, analise-o com bastante cuidado, mesmo já tendo identificado outros. Já no caso de encontrar uma colônia, retire um e faça todas as observações e comparações (o azulamento da carne do cogumelo).

Se este for o que você procura, aí sim colete os outros.

A natureza sabe se esconder. Portanto, se o pasto onde você estiver procurando não for tão ativo, pode ser que os cogumelos sejam mais escassos e mais difíceis de achar. Tente andar em linhas retas, cobrindo a maior parte do pasto possível. Ande devagar e preste bastante atenção: se eles estiverem lá e você olhar com cuidado, você se deu bem.





E lembre-se: jamais se confunda!

Tenha certeza absoluta de estar coletando o cogumelo correto. Não se afobe em ter logo uma experiência se arriscando à toa.

Ela virá com o tempo se você realmente merecer, procurar e identificar de maneira correta e responsável.



# Morfologia

Estudo da estrutura

Ele se chama  
*Psilocybe cubensis*



Sua estipe: esbranquiçada a dourado.  
Com diâmetro entre 0.4-1.4 centímetros.  
Altura entre 4-15 centímetros.

Observe o cogumelo quando pequeno.

Existe uma película (véu) ligando a borda do chapéu a estipe.



À medida que o cogumelo amadurece, esse véu se desprende do chapéu e das lamelas e forma algo como uma saia na estipe. Alguns cogumelos podem não apresentar esse véu recém rompido, mas a maioria tem ao menos uma sobra da película.



Abaixo do chapéu podemos perceber várias lamelas bem escuras, podendo ir do marrom ao preto, passando pelo roxo escuro.

É lá que estão os esporos. Essas lamelas são características do *cubensis*, sendo outro ponto a ser observado.



O véu/anel é outro ponto importantíssimo na identificação do *cubensis*. Quando novo, este apresenta um véu ligando a estipe ao chapéu. Com o amadurecimento do cogumelo, esse véu se rompe, formando uma espécie de “saia” na estipe do exemplar. Essa “saia” é de coloração escura, quase preta. Pode ser grande ou não, mas está presente na grande maioria dos casos. As vezes podemos perceber que só existe o contorno dessa saia, sem a presença da mesma. Procure sinal dela ou de que ela já esteve lá.





Seu chapéu mede entre 2-8 centímetros de diâmetro e possui características bem chamativas.

Ponto dourado-palha em seu centro. Sua cor pode ir do dourado claro até marrom, como na estipe.



Esse chapéu tem o seguinte comportamento ao longo da vida do cogumelo: ele começa com um formato cônico que depois se mostra côncavo, fica reto e finalmente fica com formato de tigela, com as bordas apontando para cima.



Para melhor entendimento de como se dá o crescimento do cogumelo pesquise no youtube por:

## “psilocybe cubensis time lapse”

Você encontrará vídeos que mostram o crescimento de cogumelos em cultivos indoor.

Eles não são mutantes, isto é apenas uma técnica de vídeo acelerado.

Após ter identificado todas essas características no cogumelo, e ele está sobre um dejetos animal. Você já pode chegar mais perto e fazer o teste final.

Quando ferido, pressionado, arranhado, quebrado ao meio, o cogumelo se torna azul-roxeado com passar dos minutos. Faça este teste

Segure na base da estipe, o mais próximo possível do dejetos, e puxe com firmeza para si.

Você logo entenderá do que eu estou falando.

Com o cogumelo em mãos, corte a parte suja com dejetos com auxílio do canivete.

Fique atento com o interior da estipe, ela apresentará uma mudança de cor.

As vezes não dá para perceber apenas olhando, se necessário olhe para outro ponto fixo, e conte até 120. Depois retorne a observar o ferimento. Se azular. Pronto.

Você acaba de coletar um Cogumelo Psilocybe cubensis!

Perceba na estipe, um leve azulamento, isto foi apenas por contato e pressão ao coletar.

É por algo assim que procuramos.



Se você quiser ter mais certeza ainda de que está no caminho certo.

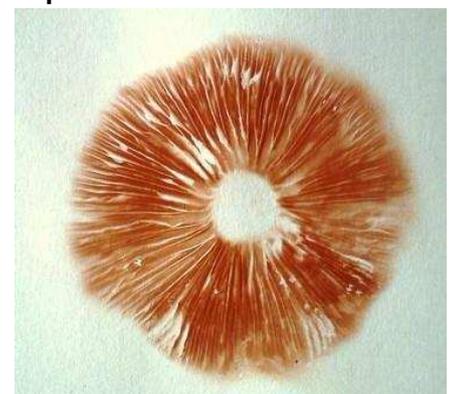
Em sua casa corte a parte mais próxima da estipe que liga no chapéu, com uma tesoura.

Deixe-o em cima de um papel branco por 5 horas.

O Carimbo de esporos deve ter a coloração violeta escura.

Se apresentar esporulação branca, vermelha, amarela pare imediatamente todo seu processo, e releia este guia! Lave bem as mãos e se livre dele.

E não coma este cogumelo dos esporos não violetas/roxos/escuros.



## Corte e faça o teste do carimbo esporo



(não é cubensis na foto acima, só para ilustrar o procedimento)

# Preparativos para o dia de caça

Não invada! Converse.

É importante também que se tenha muito cuidado ao entrar em pastos alheios.

Fale com o dono ou com o caseiro que cuida do pasto (diga que estuda biologia e os cogumelos serão estudados em sua casa, como parte de um trabalho sobre fungos) e, se possível, o caseiro ou dono pode lhe acompanhar, caso o gado esteja solto. Não é nada agradável ter de correr de vacas e touros bravos. Se você tiver que ir sozinho e o gado estiver solto, procure ficar perto da cerca. Se algum bicho encenar com você, é só passar para o outro lado.

Vá pela manhã, se passar muito tempo de sol, os cogumelos estarão secos, inutilizáveis.

## **Leve em sua mochila:**

- Protetor solar: para sua proteção.
- Água: para sua hidratação.
- Chapéu ou boné : proteger a cabeça e rosto do sol
- Tesoura/canivete: cortar a parte que tem contato com o dejetos.
- Saco ziplock: armazenar os frutos. Pode ser um pote tupperware ou até mesmo um saco de papel.

Algum lugar onde você possa carregá-los sem os danificar até a sua casa em segurança.

Uma cesta toda furada é a melhor escolha, pois quando estiver se movendo pelo pasto contribuirá com a natureza, espalhando os esporos e aumentando a sua reprodução.



Lembre-se de ir com roupas confortáveis e que lhe protejam de espinhos, capim alto e insetos. Moletom e jeans são boas escolhas.

E acima de tudo, lembre-se em respeitar os pastos, pois é dali onde você vai coletar os cogumelos, não saia pegando qualquer cogumelo que encontrar pela frente.

Não arranque antes de ter certeza que é o que você procura. Além de ser arriscado para a sua saúde, acaba destruindo a natureza. Não colete mais do que o necessário para você.

Os cogumelos estarão esporulando, ou seja, liberando esporos, para dar continuidade ao ciclo, se você apenas coletar os cogumelos já abertos, você preservará o seu pasto, e sempre que você quiser retornar, terá boas colheitas.

Algumas pessoas colhem muitos cogumelos para secá-los e ingeri-los fora da estação de caça.

Tenha muita consciência na hora de coletar os cogumelos, eles são um presente da natureza. Cuidado para não destruir os bolos de estrume, pois de lá muitos outros cogumelos podem ainda nascer.

Muitas vezes nos empolgamos porque há fartura nos pastos, mas no fim acabamos com tudo estragado porque secar é um processo que requer material e dedicação.

Mas se você for fazer isso, não colha todos os cogumelos para secar de uma vez. Colha de pouco em pouco e coloque-os para secar, já que geralmente as câmaras dissecantes não tem grande capacidade.

O mais importante antes de ir à caça é:

Saiba muito bem o que você está procurando e saiba identificar os cogumelos. Prepare-se bem antes de ir coletá-los e seu sucesso está garantido.



## Degradação do cogumelo

Como o sol e o aumento da temperatura são dois fatores essenciais para que os corpos frutíferos apareçam, o tempo que ele fica exposto ao sol é algo a se observar.

Além de ser mais difícil de identificar, o seu peso e sua qualidade estão alterados.

Se for caçar e se deparar com espécimes desta maneira:



Isto significa que eles ficaram expostos ao sol tempo de mais.

Opte por cogumelos frescos, ainda rompendo o véu e com o chapéu quase que todo aberto. Deixe os cogumelos secos no pasto, a natureza faz a sua parte.

Evite colher cogumelos durante a chuva. Prefira ir depois que ela for embora e o Sol já tenha esquentado um pouco.

Assim você colherá cogumelos novos e que não estejam tão machucados pela chuva.

Durante a manhã é o melhor horário para se caçar, tomando o verão como base. Geralmente nessa estação chove a noite e faz bastante calor de dia. Isso é mais do que perfeito para o cogumelo frutificar.

Espere até as 8 da manhã e vá colher os mágicos.

Lembre-se também de não deixar lixo ou qualquer outra coisa no pasto (a não ser marcas de pegadas e boas energias) e tome cuidado para não estragar nenhuma cerca: é caro consertá-las e o dono pode ficar bravo com os catadores de cogumelos.

Enfim, seja responsável e correto, principalmente com a natureza: ela não pede mais nada e é ela quem lhe dá os cogumelos.

Ou você é desrespeitoso com quem lhe dá presentes tão especiais?

## Chegando em casa

A primeira coisa a se fazer é lavar os cogumelos. Cogumelos colhidos de pastos possuem pedaços de esterco no caule, além de uma grande exposição a outros organismos. Ingerir esterco pode provocar doenças, portanto é recomendável lavar a parte que fica em contato com o esterco antes de consumi-los.

Ligue a torneira e coloque-os embaixo de água corrente, gentilmente passe a mão para lavar.

Todo o corpo do cogumelo é aproveitável, pois contém psilocibina. Uma parte que pode ser descartada por motivos de higiene é a base do talo que fica em contato com o esterco.

Ao chegar em casa o tempo é seu inimigo, pois os cogumelos não duram mais de 2-4 dias na geladeira. Ele é 90% água, estragará igual uma fruta aberta.

Diante disso, você tem duas opções:

- 1- Consumir imediatamente.
- 2- Secá-los para conservação, assim podendo consumi-los quando quiser.

## Método de secagem para conservação

Após devidamente lavados em água corrente, secaremos com um ventilador.

Existem várias engenhocas, você pode criar a sua.

Desde que o vento passe pelos cogumelos durante 12 horas.

Ou seja, é preciso que eles fiquem em uma peneira, tela, algo onde o ar possa passar, por isso siga a nossa dica.

Usando toucas cirúrgicas, não coloque muitos cogumelos em cada touca.

Cerca de 4 unidades por touca. Coloque-as na frente do ventilador. 12 horas diretas.



Após feito isso, coloque os cogumelos em um saco ziplock junto com um anti-mofo, ou dissecante.



São encontrados em supermercados com nomes comerciais como: Qui-seco, Anti-Mofo, paga-se em torno de R\$ 3,00 a R\$ 5,00 o pote.

O Cloreto de Cálcio novo tem o formato de pedrinhas, e saturado ficará em formato líquido. Não é reutilizável.

Cogumelos assim, mesmo depois de 100% secos, devem ser guardados juntamente com um potinho de cloreto de cálcio, garantindo sugarão umidade do ar.

Permanecerão sempre crocantes.

Podem ser guardados por anos, mantendo-os sempre secos.

Guarde no armário, em temperatura ambiente.

Deixe-o lá por uma semana. Note que o tamanho e o peso dos cogumelos vão diminuir drasticamente.

Eles estão comestíveis, mas agora estão sem água, assim pode guardá-los para comer quando quiser.

Cuidado, pois errar a dose quando secos é muito fácil. Recomendo que separe em um saquinho uma dose e seque ela individualmente, assim quando você os tiver secos, não confunda as grandes quantidades.

(Dicas de Secagem e Conservação - Psilocybe cubensis)

<http://youtu.be/SVkRSYUD0Uo>

### **Consumindo logo após a caça**

Aprofundaremos a ingestão e a experiência em si mais adiante. Agora explicaremos as formas de ingerir.

Após lava-los bem em água corrente e cortar a parte onde estava em contato com o esterco, você pode ingerir da forma que está. O gosto pode ser diferente, mas é assim mesmo. Alguns usuários relatam muito o uso de mel para facilitar a ingestão.

Também bate-los junto a sucos.

Lembre-se de não confundir as doses, bata no liquidificador a quantidade de um copo suco e os cogumelos. Se mais alguém for beber com você, bata separadamente cada copo.

Não recomendamos o preparo em forma de chá, coma-os frescos ou secos. A alta temperatura da água degrada a psilocibina facilmente.

## Dosagem

A dosagem é um fator essencial para uma experiência saudável e segura.

Para entrar em uma experiência com um pouco mais de segurança, estude com atenção sobre os Efeitos da Psilocibina em nosso corpo e mente (mais adiante). Para que não fique confuso, ou assustado.

Cuidado, uma dose forte não quer dizer uma experiência divertida, cheia de cores e distorções. Muitas vezes caímos na ilusão de achar que quanto mais cogumelos, melhor será a nossa viagem. Tudo tem seu tempo e equilíbrio.

Vá com calma, comece suas primeiras 5 experiências com no máximo 2~3gr. Uma dose muito alta já de primeiro contato, pode ser nada agradável ou agregadora.

<b>Dose</b>	<b>Peso em grama</b>
<b>Leve</b>	<b>1 gr - 2g</b>
<b>Média</b>	<b>2g - 3g</b>
<b>Forte</b>	<b>3g - 5g</b>
<b>Pesada</b>	<b>+ de 5gr</b>

# Frescos X Secos

A relação sempre é de:

10g frescas pesam 1g após a secagem completa

Para lembrarmos:

Uma secagem completa consiste em:

- 8 a 12 horas no túnel de vento
- 5 dias no hermético com dissecante.

Recomendamos uma balança de precisão.

Pois após secos, eles pesam pouco, na casa das gramas.

Mas caso você não tenha uma balança no momento, e esta é a sua primeira experiência a quantidade recomendada para iniciantes é de três cogumelos médios, porém isso não é regra, podendo, portanto, variar tanto para cima quanto para baixo. Comece com uma dosagem baixa e gradual.

A unidade de cogumelo diz pouco sobre a dose, pois os cogumelos variam **muito** de peso, e isso é o que faz a dosagem correta. Prefira uma balança!

## Redução de Danos

Redução de Danos é uma abordagem política perante o entendimento de que o uso de drogas é uma questão de saúde e não de polícia.

Entendemos que o uso de drogas ilícitas não sofrem mudanças no quesito quantidade de consumo, diante ao proibicionismo.

Proibir e censurar não são a melhor opção. Aceitar que o consumo de plantas ou substâncias sintéticas ilegais acontecerá, independente do estado aprovar ou não, é o primeiro passo.

No âmbito da psicoterapia das adições e toxicomanias a redução de danos, mais popularmente conhecida pela sigla RD, pode ser considerada um paradigma, uma abordagem ou uma perspectiva, e é utilizada para proporcionar uma reflexão ampliada sobre a possibilidade de diminuir danos relacionados a alguma prática que cause ou possa causar danos. Valoriza e põe em ação estratégias de proteção, cuidado e auto cuidado, possibilitando mudança de atitude frente à situações de vulnerabilidade.

São práticas que produzem um enorme resultado, desde saber conversar com quem está tendo uma experiência psicodélica ruim, ou até mesmo a substituição do uso do crack pela maconha.

Hoje em dia é comum e bem aceita a prática de distribuição gratuita de preservativos, com a intenção de prevenir DST's e outros. Imagine essa ação a algumas décadas atrás, onde preservativos eram sinônimo de prostituição e infidelidade.

Hoje a redução de danos no âmbito das drogas enfrenta o mesmo problema, ela é uma política a frente do seu tempo. Devemos todos pensar juntos no que é funcional e saudável.

Aqui em nosso guia, focaremos a redução no contexto do consumo dos cogumelos mágicos.

Leia, aprenda, compartilhe, seja um redutor!

Cuide de você e dos que estão ao seu redor.

Tendo em vista que você tem total discernimento de seus atos e livre escolha, estamos aqui apenas para informar e ajudar ao máximo, para que tudo corra bem diante a suas escolhas com os cogumelos mágicos.

Não estamos de forma alguma encorajando ou criando falsos valores sobre drogas ou fungos psicoativos. Estamos reunindo valiosas informações de usuários experientes.

Aqui vai um início de algumas recomendações básicas:

Em hipótese alguma faça o uso quando:

- Tomando qualquer tipo de medicação.
- Mentalmente doente ou inseguro.
- Quando será necessário operar máquinas de grande porte. Assim como guiar um carro.
- Se estiver sob efeito de outras drogas, incluindo álcool.
- Não tiver um dia livre para dedicar a experiência, compromissos e outros.

Ao ingerir os cogumelos mágicos, você experimentará um estado expandido de consciência.

A nossa percepção do mundo está sempre sujeita a alterações e muitos caem na ilusão de que estamos sempre presos em um mesmo estado de consciência, o tempo todo. E ele é o único e correto que existe.

Muitos também acreditam que quando estamos alterados, estamos sem consciência, ou até mesmo fora de si. Mas na verdade todo estado de consciência, nós somos nós mesmos lendo o mundo de uma maneira diferente e conseqüentemente exprimindo o nosso ser de uma maneira diferente.

Um exemplo disso é quando estamos com sono, muitas vezes fazemos coisas engraçadas ou até mesmo falamos coisas estranhas, quando estamos no estado sonolento. E também contrário disso, quando nos concentramos muito.

Nosso sistema atual de sociedade quer funcionalidade, então como regra social, é usual você fazer de tudo para chegar no trabalho, na aula, no restaurante, com o estado mental “normal”, agindo como todos agem, e se portando dentro da programação.

Para a nossa segurança isso funciona, é ótimo. Mas levamos isso para a todas as áreas da vida.

## **Citarei alguns métodos ou técnicas que nos fazem expandir a consciência.**

- Técnicas de respiração (Pranayamas)
- Jejum
- Isolamento social
- Meditação
- Mergulho interno
- Privação sensorial
- Danças
- Ouvir a batida ritmada de tambores
- Mantras
- E as ingestões de substâncias expansoras da consciência.

Então sentir-se relaxado ou até mesmo desperto não está diretamente ligado a uma planta ou uma droga. E sim a como lidamos com nossa mente. Para irmos mais além podemos usar os sonhos lúcidos e projeção astral como forte exemplo de manipulação da mente para algo útil.

Você passará por momentos delicados, que podem ser interpretados por você como bons ou ruins. A experiência psicodélica é formada por três momentos importantes

## A preparação

Todo o estudo, leitura, aprendizado, expectativas referentes à experiência. Sentir-se seguro, e certo sobre o que estará fazendo é muito importante quando falamos de uma boa preparação. A preparação se inicia desde o momento que você aceita a ideia de experimentar os cogumelos mágicos. Então sentir-se preparado deve ser coisa de meses e não alguns dias.

## A experiência em si

Após a ingestão, começa a sua experiência, mente ampliada, consciência expandida, sensações inexplicáveis, aprenda mais sobre os Efeitos da psilocibina adiante em nosso guia. Uma boa metáfora para esta vivência é o navegador no oceano da consciência. Busque aceitar todos os momentos e sempre usar a respiração a seu favor, como ferramenta de concentração e relaxamento.

## E o aprendizado

Muitos dão apenas ênfase na experiência em si, mas o antes e depois são tão importantes quanto a experiência. Os aprendizados durante a experiência são valiosos, não basta apenas vivenciá-los. É como um dever de casa, você precisa revê-lo, então anote, faça listas, aprenda com você mesmo. Crie novos hábitos, ponha em prática aquilo que você aprendeu. Não julgue se a experiência foi boa ou ruim, toda experiência é válida, e com ela aprendemos algo, às vezes precisamos viver algumas quedas para aprender a andar com facilidade.

Identifique e ritualize este três momentos, muitos se esquecem do antes ou do depois dando apenas atenção a experiência em si. Faça de cada um desses momentos, algo sagrado e eles são muito importantes. Para que no fim você saiba entender o que se passou. Cultivar uma relação saudável com os cogumelos é uma das chaves para o crescimento.

### **Muito se fala de SET e SETTING**

Set e Setting são duas coisas muito importantes quando falamos de experiência psicodélica. **Set** poderíamos traduzir como postura e **setting** para cenário. Postura refere-se ao tudo que esta dentro de nós. Cenário refere-se à situação externa na qual acontecerá a viagem interior. Tanto a postura quanto o cenário devem otimizar as sensações de segurança e confiança.

*Os estímulos externos devem ser severamente limitados - telefones e máquinas barulhentas devem ser desligados.*

*-Terence Mckenna*

Muitas vezes atribuímos uma boa ou má experiência ao enteógeno utilizado, mas podemos lhe assegurar, SET e SETTING são os responsáveis por todo decorrer da experiência. Um exemplo para isso são as más viagens, ou mais conhecidas como bad trips, para interromper uma delas, basta você levar a pessoa para um lugar calmo, com poucas pessoas, mudar a música, luz, conversar um pouco sobre o que a pessoa está sentindo. Basicamente mudar o set e setting.

Após milhares de anos de xamanismo e dos já conhecidos efeitos do cogumelo mágico, podemos usar toda essa sabedoria a nosso favor, tentando tirar o máximo de artifícios que possam atrapalhar e desviar o real sentido de uma experiência psicodélica.

## Local

Todos os itens a seguir formarão o conjunto do local onde ocorrerá a sua experiência, é de extrema importância que este local seja confortável, seguro, discreto, calmo para que você possa moldá-lo como queira. Não recomendamos o uso de nenhum enteógeno em meio a uma festa com imprevistos ou locais públicos. Sentir-se protegido pelo seu lar é a melhor sensação.

## Música

Item de extrema importância, ela será realmente o guia para a experiência, prepare uma lista de músicas ao seu gosto, e saiba que se a algo não estiver legal, pare a música e respire fundo. Ela é capaz de nos levar para longe. Silêncio pode parecer aterrorizante, mas alguns exploradores mais experientes o preferem para navegar no espaço vazio. O vazio tem seu momento.

## Segurança

Não podemos esquecer-nos da segurança geral, cuidado com velas acesas, fogueiras, podemos ficar dispersos e esquecermos de algumas regras básicas de segurança.

Não arrisque de forma alguma em operar carros, motos e outras máquinas que possam machucar você e outros.

## Água

Tenha sempre perto de você água, ter que ir buscar água pode ser uma aventura um pouco demorada com a consciência assim.

## Banheiro

O acesso a banheiros deve ser pensado, desconforto intestinal pode ser comum.

## Iluminação do ambiente

Como a luz ilumina o local, é algo a se pensar também. As maiorias dos rituais são feitos no cair da noite, pois quanto menos estímulo visual, maior são as visões emergentes. O escuro pode parecer assustador, então, deixe uma luz baixa, velas são uma boa opção.

## Contato externo

Toda forma de contato externo é delicado, recomendamos distância de computadores, televisões, rádios e celulares.

## Chegada ou partida de pessoas

Caso alguém precise partir, ou chegar durante a sua viagem, cuidado para isso não lhe atrapalhar, um desconhecido engraçadinho é o que menos queremos por perto.

## Babá ou Cuidador

- Babá ou sitter é o termo usado para quando alguém vai lhe acompanhar na viagem, porém sem ingerir os cogumelos.
- O papel desta pessoa é de apenas ficar por perto, caso você precise de ajuda, ela estará lá para certificar-se que você não irá fazer nenhuma besteira como, brincar com fósforos ou querer sair para um passeio de moto.
- É importante que o fato de ela não estar com a consciência expandida, ela não faça de você um show de humor, converse bastante e seja sincero escolha uma pessoa que irá te ajudar, e não atrapalhar.
- Caso esteja planejando ter a viagem com algum desconhecido, pense duas vezes, intimidade e cumplicidade é muito melhor quando é necessário se abrir e ter alguém para ouvir e lhe ajudar.
- Escolha pessoas com que você sinta-se bem, amigos que você possa confiar.
- Com quem viajar é muito importante a se pensar!
- Por isso pense bem antes de fazer uma ingestão meio a uma festa onde você terá muitas variáveis para o desconforto da sua experiência.

## Dosagem

Não devemos cair na ilusão que uma dosagem alta é sinônimo de uma experiência interessante. Nas primeiras três ingestões, nosso cérebro ainda está se acostumando e reconhecendo este novo mundo, então é como uma habilidade, que você vai ganhando aos poucos, e não devemos nunca, repito, **NUNCA**, subestimar o cogumelo e suas dosagens. Não é porque uma experiência com 2g não foi satisfatória, que você deve partir para 5g. Vá com calma!

## Ritual

Faça deste momento sagrado, especial, sincero, dedique muita reflexão e despertar em cada ação.

## Silêncio

Compartilhar o que está sentindo pode ser interessante nas primeiras experiências, com amigos, mas o silêncio deve prevalecer, quanto menos distração externa melhor. Interiorizar-se é a busca.

A experiência pode sempre tomar um cunho de muita conexão, palavras apenas confundem, existem vários relatos de telepatia e leitura de pensamentos. Explore. Não fique preso em dar uma observação jornalística do que está sentindo, como se fosse apenas um observador, viva a experiência. Se quiser falar em outras línguas, fale.

Fica mais do que claro, o papel da preparação de cada detalhe é sentir-se bem e seguro quanto a nova experiência que está para iniciar.

Use essas dicas a seu favor. Elas não estão aqui para você sentir-se preso, ou são regras, pelo contrário, somos pessoas experientes dando dicas de acordo com nosso aprendizado. Tenha cuidado.

Não recomendamos:

## Tomar sozinho

Não sabemos o que pode acontecer durante a experiência psicodélica. Ela pode ser divertida, ou aterrorizante.

Por isso sempre é bom ter alguém confiável por perto, se o seu acompanhante, não irá ingerir, converse com ele e divida o quarto durante a suas horas de mente manifestada. Estar totalmente sozinho é algo diferente, isto muda completamente nossos pensamentos, não se arrisque.

## Tomar porque despertou vontade no dia

Muitas vezes lemos algum relato empolgante, ou nos deparamos com uma paisagem linda. E logo vem a vontade de ingerir cogumelos, mas lembre-se, isto é apenas uma vontade, isso pode logo passar, e seu estado voltar ao normal, como responsabilidades, e outras coisas que vagam nossa mente nos dias.

A curiosidade inicial é completamente normal, mas a experiência psicodélica nos faz ver a nós e o mundo de um jeito que nunca foi visto antes, faça isso algo especial e não comum, bobo e superficial.

- Mistura com qualquer outra substância alteradora da consciência. Misturas confundem e podem potencializar ainda mais a profundidade da experiência, e muitas vezes podem ser forte demais.
- Menores de 18 anos.



Estas recomendações visam a segurança do uso por parte do usuário.

A responsabilidade de uso é de cada um, assim como a atenção para as condições básicas para uma boa experiência.

Ingestão de cogumelos é um ato de extrema responsabilidade e maturidade.

Não dirija, não opere máquinas ou realize quaisquer tarefas que ponham em risco a sua vida e a de outras pessoas sob efeito de cogumelos.

Para sua experiência procure tirar um dia inteiro, num lugar adequado, sob condições psicológicas favoráveis ou com uma pessoa de confiança. Sinta-se seguro(a) em todos esses aspectos!

Caso sinta um mal estar no estômago, é **normal**, se você seguiu corretamente os estudos, com total certeza você coletou o cogumelo correto.

Não tenha medo, sua cabeça pode começar a lhe apavorar a respeito disso.

Como pensamentos do tipo:

Será que eu vou morrer envenenado? Será que eu colhi o cogumelo certo?

Por isso, a certeza antes de sair na caça é necessária. Para que você sinta-se seguro o suficiente para ingerir um fungo que encontrou nos dejetos de uma vaca.

E para que estes pensamentos não prevaleçam caso fique difícil a experiência.

## Efeitos da Psilocibina em nosso corpo e mente

Os antigos quando comiam do cogumelo, o faziam na intenção de sentir e aprender com o espírito do cogumelo.

Hoje descobrimos que este espírito chama-se, psilocibina.

Sem a psilocibina, a mágica não acontece.

Os cogumelos mágicos irão interagir com toda a nossa percepção. A leitura do mundo externo e sua relação com o nosso mundo interno. Depois que os efeitos começarem, todos os setores da percepção serão modificados, talvez pouco, ou muito. É por isso que os efeitos e as experiências são às vezes bem distintos. Obviamente todas dentro de uma similaridade, ou seja, quem experimenta dos efeitos do cogumelo mágico, sabe reconhecê-los, mas eles são sempre diferentes a cada experiência.

A sua experiência será o reflexo de duas propriedades o set e setting.

Explicar a experiência psicodélica é um ato de pura ilusão humana, não existem palavras para proporcionar tal entendimento. Por isso chama-se experiência, apenas experimentando para sentir como é.

Mas vamos tentar reunir um apanhado de efeitos comumente relatados entre usuários:

- Cores específicas podem brilhar de uma maneira nunca vista antes.
- Um minuto pode parecer uma hora ou vice-versa.
- Náuseas no estômago, sensação de estar em um navio.
- Risos incontroláveis.
- Aumento do pensamento criativo e filosófico: ideias fluem mais facilmente.
- Insights sobre a vida, universo, pessoas, cotidiano, grandes entendimentos, que antes eram despercebidos.
- Cores, palavras, objetos, podem ganhar vida e personalidade.
- Paredes respirarem.
- Insônia se tentar dormir, cabeça a todo vapor.
- Objetos parecem feitos de borracha.
- Visualização de padrões geométricos, de olhos abertos ou fechados.
- Sensação de ser o todo, conexão com as plantas, universo.
- Sentir-se como Alice, pequeno ou muito grande em comparação ao quarto, ou local da experiência.
- Constantes bocejos.
- Sonolência.

- Aumento intenso da visão periférica.
- Dilatação da pupila.
- Experiências que podem mudar e muito, de forma positiva seu entendimento de realidade, espiritualidade e outros.
- Empatia com tudo e todos.
- Confusão de ideias.
- Intensos momentos de maravilhamento.

Podemos observar que os possíveis efeitos são muitos e podem variar tanto para algo positivo, ou o inverso, negativo.

Como a confusão mental, você pode vivenciar uma sensação de super cérebro, onde entende tudo, e soluciona os seus dilemas, mas em outra experiência, pode viver algo como uma distorção na cognição. A relação está diretamente ligada com a dose, mas mesmo assim, não existe fórmula secreta para efeitos pré-pensados.

## As dez características gerais e universais dos estados não ordinários de consciência:

Os estados não ordinários de consciência, induzidos pelos alucinógenos, possuem entre si uma variedade de elementos comuns.

**1. Alterações do pensamento.** Mudanças subjetivas na concentração, na atenção, na memória e no julgamento podem ser induzidas em vários níveis pela forma apurada de um tal estado, junto a uma possível diminuição ou expansão da consciência reflexiva.

**2. Sentido alterado do tempo.** Pode haver alteração no sentido do tempo e da cronologia, induzindo a uma sensação subjetiva de que este não existe, assim como a temporalidade pode se apresentar acelerada ou desacelerada. E este mesmo tempo pode ser vivenciado como sendo infinito ou de duração infinitesimal.

**3. Medo de perder o controle.** O indivíduo tanto pode experimentar o medo de perder a contato com a realidade como o de se ver sem seu autocontrole. Em reação, ele pode desenvolver uma resistência crescente contra a experiência, ampliando o estado de ansiedade. Entretanto, se houver um condicionamento cultural positivo, e uma compreensão também positiva da experiência, podem ocorrer estados transcendentais e místicos.

**4. Transformações na expressão emocional.** Pode ocorrer uma reação intensamente emocional, que faça um percurso do êxtase ao desespero, junto à redução do controle da consciência.

**5. Transformações na imagem corporal.** São frequentes os relatos de alterações na imagem do corpo, associadas com a dissolução das fronteiras existentes entre o eu e os outros, e também com os estados de despersonalização e de não-realização, onde o senso de realidade fica temporariamente perdido ou modificado. Tais ocorrências podem ser consideradas estranhas e aterradoras, ou estados místicos e oceânicos de unidade cósmica. Esta segunda alternativa é mais própria das experiências que ocorrem nos sistemas de crença condicionados pela necessidade emergente de encontros espirituais.

**6. Alterações da percepção.** Tanto pode haver um aumento da imagética visual como uma enorme abertura para as percepções e alucinações. O conteúdo destas alterações é influenciado pelas expectativas culturais: pelas exortações do grupo e fantasias do indivíduo. Elas podem exprimir a psicodinâmica dos medos e outros conflitos internos, ou simplesmente os mecanismos neurofisiológicos indutores dos padrões geométricos e de transformações da luz, da cor e da forma. Estas alterações podem propiciar vivências das chamadas sinestésias, isto é, a mudança de uma determinada forma de experiência sensorial para outra.

**7. Transformações dos significados.** Em meio aos poderosos estados alterados de consciência, alguns indivíduos tendem a se agarrar aos significados especiais de suas próprias vivências, ideias ou percepções. Assim, a experiência tanto pode propiciar grandes insights como a sensação de significâncias profundas, que vão da sabedoria genuína à desilusão auto imposta.

**8. Sensação do indizível.** A singularidade de tais experiências subjetivas é associada aos estados expandidos de consciência, portanto, dissociada dos seus estados ordinários. Os indivíduos têm grande dificuldade para comunicá-las a quem não teve esse tipo de vivência.

**9. Sensação de rejuvenescimento.** Depois de sair de um profundo estado alterado de consciência, muitos indivíduos relatam um novo sentimento de esperança, rejuvenescimento e renascimento. Tais transformações podem ser de curta duração ou promover ajustes duradouros e positivos no emocional e na aparência.

**10. Hiper sugestionabilidade.** Em meio a violentos estados profundos de consciência, os indivíduos ficam exageradamente suscetíveis e aceitam ou respondem as questões sem nenhum senso crítico. As insinuações generalizadas, que refletem sistemas culturais de crença ou expectativas de grupo, podem ganhar um peso fundamental. A posição do xamã ou do orientador da sessão, especialmente no contexto do uso enteógeno, assume um papel de grande responsabilidade, porque os demais participantes ficam extremamente sensíveis a quaisquer estímulos verbais e não verbais a eles dirigidos. O conteúdo e o resultado das experiências com os estados de consciência são quase sempre diretamente atribuídos à integridade e capacidade do líder.

*Trecho retirado do livro:*

*Ayahwasca – Alucinógenos, Consciência e o Espírito da Natureza.*

# Níveis da experiência psicodélica

## **Nível 1**

Este nível produz um leve efeito, com algumas mudanças no campo visual (como cores mais brilhantes, vivas). Algumas anomalias na memória a curto prazo podem ser percebidas. A comunicação entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro é alterada, fazendo a música soar mais "extensa".

## **Nível 2**

Cores vivas e efeitos visuais (as "coisas" começam a se mexer e a "respirar"). Alguns padrões visuais em 2D ficam aparentes quando os olhos estão fechados. Pensamento confuso, reminiscente, rápido. A mudança da memória a curto prazo leva à distrações com os efeitos visuais em 2D. Um grande aumento da criatividade se torna aparente tão logo que o "filtro natural" do cérebro é ultrapassado.

## **Nível 3**

Efeitos visuais bastante óbvios, com objetos dando a impressão de que são curvos. Alguns padrões visuais e efeitos de caleidoscópio podem ser observados em paredes e rostos de outros. Algumas alucinações medianas, como um "rio fluando no carpete" ou superfícies aperoladas. Alucinações de olhos fechados se tornam tridimensionais. Confusão nos sentidos é notada ("ver" sons como cores). Distorções no tempo e "momentos de eternidade".

## **Nível 4**

Fortes alucinações, como objetos se transformando e morfando em outros objetos. Destruição ou ruptura do ego ("coisas" começam a conversar e sentimentos contraditórios são sentidos). Perda parcial da realidade. O tempo se torna sem significado. Experiências fora do corpo e mistura completa dos sentidos.

## **Nível 5**

Total perda da conexão visual com a realidade externa. Os sentidos param de funcionar na maneira usual. Total morte do ego. O ser se funde, mescla com o espaço, objetos ou com o universo. A perda da realidade se torna tão severa que explicações não são mais necessárias. Os outros níveis são relativamente fáceis de explicar em termos quantitativos na mudança de percepção e padrões de pensamentos. Este nível é tão diferente dos demais que o universo no qual as coisas são normalmente percebidas não mais existe. Iluminação Satori, Nirvana ou outros rótulos.

### **Nota do autor:**

Atenção, esta lista de 5 níveis é muito interessante para aprendermos como a experiência pode ir se aprofundando e caminhando para a unidade cósmica. Porém não se apegue aos rótulos de “nível y” ou “nível z”. São só formas de separar as descrições. Não é como um jogo depois de um nível você ganha mérito para entrar em outro. Alguns efeitos aqui citados você terá mais dificuldade de sentir, e outros mais facilidade.

## Lidando com experiências difíceis

Muitas pessoas tem uma visão muito sensacionalista sobre as más viagens ou mais conhecidas como bad trips. Não acredito na real utilidade deste termo e irei explicar como a extinção deste termo é benéfica para quem ingressa em uma viagem psicodélica.

Existe um estigma muito grande de que a qualquer momento, assim como uma roleta russa, pode cair no seu colo a famosa bad trip.

Bad trip é quando você está passando por uma crise depois de tomar drogas psicoativas como o LSD ou cogumelos mágicos. É uma crise psicodélica induzida, ou propriamente dizendo, um surto. As manifestações podem variar de sentimentos de vaga ansiedade e alienação a estados profundamente perturbadores de terror e desamparado. Principalmente o medo é o sentimento primário durante uma bad trip. O medo de enlouquecer, medo de perder contato com a realidade. O ponto principal na mente neste momento é a negatividade. A pessoa pode tornar-se ansiosa, paranoica e às vezes até histérica ou violenta. Quando o fazem, muitas vezes é o resultado de má preparação antes da viagem.

Além disso, como os cogumelos mágicos são psicodélicos, eles podem abrir portas de memórias reprimidas e isso muitas vezes vem com a liberação de emoções fortes. Isso pode ser tão inesperado para o utilizador (muitas vezes inexperientes) que eles podem ser pegos em uma espiral de pensamento negativo ou de repulsa.

O termo foi surgindo assim que as primeiras viagens de acido saíram de controle, e um julgamento moral as definiu como viagens ruins.

Os antigos tem uma visão muito diferente, uma visão de aprendizado, aprender com as pequenas coisas da vida, a natureza sempre trás grandes ensinamentos, e as plantas sagradas são os grandes professores, dando aulas a cada novo ritual.

Então, tudo que acontecia dentro da experiência, é aprendizado, e nos também acredito nisso, a diferença é que como estamos em outro contexto, às vezes aprendemos com uma experiência ruim, que a dosagem foi extrapolada, e a partir daí a dosagem passa a ser um ponto delicado para nós. Mesmo já tendo lido sobre quanto algumas coisas são importantes, o aprendizado muitas vezes só vem quando você toma uma experiência bem difícil de suportar.

A partir deste ponto, vemos que classificar a experiência como boa ou má não é útil, então classificaremos toda negatividade sentida, como dificuldade.

Na maioria das vezes sentimos desconforto, pois estamos perdendo o controle, mas é normal e saudável faz parte da experiência, por isso que chamamos de estados expandidos, o problema é que o nosso **ego** não está acostumado a perder o controle de nossos pensamentos.

Quando ele(o ego) se vê em risco, tudo começa a mudar, ele te faz levantar, parar a meditação, respirar mais ofegante. Achar que algo está errado.

O segredo é aceitar a experiência, e deixar ela fluir.

Vá até onde os cogumelos querem te levar. Você ingressou nesta viagem, você buscou esta viagem, fugir e tentar fazer o efeito passar não funciona, relaxe e vá com eles.

Deite na sensação oceânica e boie aproveitando a viagem. Focar na respiração e limpar a mente são as melhores abordagens.

Lembrar-se que tudo o que você está experienciando é resultado da ingestão de uma planta catalizadora da consciência, e que logo o efeito vai passar, e você vai sentir-se como antes.

Caso esteja em um lugar cheio de pessoas, e com música, vá com seu amigo-babá para um lugar calmo e sem música, onde você possa deitar e criar o seu ambiente seguro e confortável.

Hoje apenas o estado alterado pela bebida alcoólica é aceito pela maioria.

Podemos ver isso ser frequentemente ridicularizado na televisão como forma de humor.

Demonizamos alguns, glorificamos poucos e desconhecemos muitos.

É mais do que certo de que as drogas consideradas ilegais pelo governo não são na verdade as mais nocivas ou perigosas a saúde do homem, e sim as que deram problema para com modo de governar.

Nos EUA a psilocibina se tornou muito popular entre os movimentos estudantis e hoje está proibida.

Então vamos falar agora um pouco sobre o nosso Brasil.

## Legalidade

No Brasil, a Psilocibina e a Psilocina são substâncias controladas. No entanto, o cogumelo *Psilocybe cubensis* não é proibido no Brasil.

Logo, a posse de Psilocibina ou Psilocina na forma extraída ou pura é crime, mas o porte e o cultivo de *Psilocybe cubensis* ou In Natura, não.

Mas todo cuidado é pouco, faça tudo em silêncio, não saia dizendo para todos...

Podemos muito bem sofrer algum acidente, que chame atenção da mídia, e logo esta lei pode ser alterada.

E este guia trabalha para isso, educar quem está a procura desta experiência e clarear o caminho da melhor forma possível.

Cuide bem deste conhecimento, o uso responsável, consciente e sagrado é a chave para conservarmos este bem cultural. Muito em breve a psilocibina será introduzida oficialmente como ferramenta no processo de psicoterapia, se cuidarmos do que já temos, não daremos nenhum passo para trás.

## DEZ MANDAMENTOS

**1** - Saiba identificar o cogumelo mágico e tenha total conhecimento das suas características antes de coletar, se tiver dúvidas, vá com alguém que conhece, prefira ir acompanhado, cuidado com os cogumelos venenosos, na dúvida, NÃO COMA!

**2** - Não se esqueça de levar equipamentos básicos como saco ou o recipiente para sua colheita, guarda chuva ou capa se o tempo estiver instável, chapéu ou boné, protetor solar, repelente de insetos ou calça jeans, garrafa d'água, melhor levar uma pequena mochila nas costas para guardar todo o material.

**3** - Espere alguns dias de chuva, mais de dois é o ideal, é possível encontrar até com pouca chuva, mas quando chove mais tempo e depois abre sol é melhor, verifique a situação do tempo quando você achar bastante. Anote as características climáticas (umidade, temperatura, nível de chuva, lua), veja as condições ideais em que nascem mais cogumelos nos campos de sua região, use isso para programar suas caçadas futuras.

**4** - Não se afobe ao chegar ou ver os cogumelos, seja calmo e não pule uma cerca farpada por cima, a não ser que esteja caída, passe por baixo, cuidado com cercas eléctricas, não destrua as cercas, veja se ninguém lhe observa ao colher, seja discreto para não chamar a atenção.

**5** - Nunca encare um touro pela frente ou uma vaca pelas costas, fique sempre esperto e pronto para correr, principalmente com zebus, pense na frente, visualize sempre um local ideal, área de escape para eventual fuga de touros ou de tiros.

**6** - Não use roupas muito chamativas, prefira as camufladas ou verde mato, seja discreto, converse e fale baixo, não grite.

**7** - Não arrebente, destrua ou vire as bostas ao colher, preserve seu bolo. Também não saia arrancando todos cogumelos que ver pela frente, a não ser que tenha poucos, colha só o suficiente para sua trip, não seja predador de você mesmo, deixe cogumelos para disseminar esporos no campo de preferência um grande já se desmanchando.

**8** - Só coma o cogumelo no local, se for um campo seguro ou que você tenha total confiança e que conheça, ou seja seu, é claro! Sempre com alguém te acompanhando de preferência.

**9** - Não deixe detritos e lixo nos campos, deixe somente suas pegadas e suas pequenas e delicadas cicatrizes nos Bolos.

**10** - O cogumelo é mágico e sagrado, não tenha pressa ou ansiedade, se você não encontrou não fique frustrado, foi para seu bem, quando tiver melhor preparado, ou observar melhor os itens anteriores, ele certamente vai te encontrar.

## Outros cogumelos

Este é o *Panaeolus cyanescens*

Ele é psicoativo, nasce também no estrume e tem uma porcentagem de psilocibina diferente do *P. cubensis*.

Ou seja, a sua dosagem é diferente.



Os *Panaeolus Cyanescens* são cogumelos psicoativos, encontrados geralmente em esterco bovino. De coloração branco com a fina estipe e o centro do chapéu escurecido amarelado ou amarronzado, e de cor cinza ou azulado, quando ferido ou pressionado, é frágil e fica quebradiço, com a idade. Pode ser confundido com o não psicoativo *Panaeolus Antillarum*, o cogumelo branco, que é mais branqueado e perolado, não sofre a ação do azulamento se machucado, e mais frequente em esterco de equinos.

Cuidado com a dosagem, eles são pequenos e potentes, a dosagem será de muitas unidades, mas não se empolgue muito. Comece conhecendo, depois de algumas experiências, vá aumentando aos poucos se achar necessário.

### **Dosagem**

Algo em torno 10-15 gramas frescos é o bastante para uma experiência completa (secos 1.5 gramas).





## Este é o Amanita muscaria

Ele também é psicoativo, mas seu habitat é outro, dosagem, método de ingestão e época de caça principalmente.



Lembre-se não é porque viu uma foto que você está apto a caçar o Amanita. Casos de erro de identificação de Amanitas podem causar morte.

Futuramente iremos disponibilizar uma guia especial para os Amanitas.

Nunca colete este espécime

Cresce em madeira, aparentemente para um leigo ele parece um *P. cubensis*.

(*Galerina autumnalis*)



Nunca colete este espécime  
Cresce em madeira, e a cor é similar.



*(Hypholoma fasciculare)*

Caso tenha ingerido por acidente este cogumelo, procure um hospital, consumi-lo pode causar vômitos, diarreia e convulsões.



*(Hypholoma fasciculare)*

# Agradecimentos

Eu, o autor/organizador deste guia gostaria de agradecer imensamente aos meus pais pelo apoio em todos os momentos, principalmente quando comecei a me interessar pelas plantas sagradas, um assunto desconhecido hoje em dia pela maioria dos Brasileiros.

A todos os usuários de todos os fóruns que participo, que têm a incansável busca pela verdade, propagação dos fatos, desmistificação de antigas mentiras, e a esse novo momento de retomada de consciências em alguns temas tão importantes para a nossa existência harmônica neste planeta.

Aos cogumelos mágicos, que me despertaram essa descoberta pessoal e espiritual.

E a você, buscador, ser de luz e de amor.

Se você gostou do que acabou de aprender. Para qualquer outra informação adicional acesse:

[www.cogumelosmagicos.org](http://www.cogumelosmagicos.org)

[www.psilocybecubensis.org](http://www.psilocybecubensis.org)

[www.mundocogumelo.com](http://www.mundocogumelo.com)

[www.plantasenteogenas.org](http://www.plantasenteogenas.org)

Estes sites e fóruns existem há muitos anos, então leia antes de sair perguntando!

Você vai acabar encontrando as respostas para as suas dúvidas.

# Bibliografia e Referências

Monografia de Omar Geraldo Lopes Diniz  
USOS, BIOQUÍMICA E ATIVIDADE BIOLÓGICA DO  
PSILOCYBE SPP.

Experiência e dedicação de muitos usuários dos fóruns:

[www.CogumelosMagicos.org](http://www.CogumelosMagicos.org)

[www.shroomery.org](http://www.shroomery.org)

[www.mycotopia.net](http://www.mycotopia.net)

Imagens de cogumelos retiradas de:

[www.mushroomobserver.org](http://www.mushroomobserver.org)

**Autor do guia:** Rafael Beraldo

**Correções:** RainSpirit e Samantha Mauri

**Ilustração da Capa:** Ingra Cocharski

Toda informação contida aqui é uma compilação de muitas informações contidas na internet. E muitas pitadas e textos do autor.

Espero que este guia tenha lhe ajudado de alguma maneira.

Sinta-se livre a compartilhar, imprimir, e reler quando quiser. Este guia não tem fins lucrativos, e sim a finalidade de informar o público Brasileiro. Bons estudos.

Paz, luz e amor ▲