

## Nota para el lector:

En el punto álgido de uno de mis primeros viajes con LSD comprendí de repente que todo el conocimiento del universo estaba en la yema de mis dedos. Entonces aproveché la oportunidad y me hice algunas de las preguntas universales que siempre me habían rondado la cabeza.

Empecé con: *¿Por qué estamos aquí?*  
Y la respuesta me vino a la cabeza como una sola palabra: **“AMOR”**.  
Entonces me pregunté: *¿Cuál es el motivo de esta vida?*  
Y otra vez, al instante, supe que era **EL AMOR**.  
Aun pregunté una cosa más: *¿Quién o qué nos creó?*  
Y otra vez **EL AMOR** inundó todo mi ser.

Como se puede ver, los enteógenos han ayudado a dar forma a mi psique (o quitársela) lo mismo que han conformado mi actitud hacia la vida. Antes de usar enteógenos no me interesaba mucho la espiritualidad ni encontrar respuesta a ninguna de las preguntas que me hacía sobre el universo. Era el tipo de persona que necesitaba ver para creer. Me imaginaba que no tenía sentido intentar descubrir todas estas cosas porque al fin y al cabo nadie podría saber nada de verdad hasta morir.

Los enteógenos fueron una llamada al despertar; algo que cambió completamente mi forma de ver la naturaleza de la realidad. Me permitieron *verla*, por así decirlo. El motivo por el cual me sentí empujada a escribir este libro es precisamente compartir con otros esa posibilidad de *ver* la realidad.

Sin duda, mis viajes con enteógenos han sido las experiencias más importantes y llenas de significado de mi vida y nunca las cambiaría por ninguna otra en el mundo.

No estoy sola; durante un estudio en la Institución Médica Johns Hopkins, unos investigadores dieron psilocybina (el principio activo presente en los hongos alucinógenos) a 36 voluntarios. Dos tercios de los mismos describieron los efectos de la psilocybina como entre las cinco experiencias más significativas e importantes de sus vidas. (Griffiths et al., 2006).

También me sentí obligada a escribir este libro desde el punto de vista de la *reducción de daños* relacionados con el uso de enteógenos. Tengo la sensación de que muchas de las reacciones psicológicas adversas, tales como *flashbacks* o los *trastornos de percepción persistentes por uso de alucinógenos*, podrían evitarse haciendo una adecuada preparación antes del viaje y una buena integración de la experiencia después.

Me gustaría dejar claro que aunque muchos enteógenos son ilegales, yo no sugiero o abogo por el uso de drogas ilegales.

Todas las sustancias que afectan al sistema nervioso central (legales o ilegales) pueden tener efectos secundarios, provocar reacciones adversas o interactuar negativamente con otras drogas. Por eso no recomiendo el uso de enteógenos a ningún lector que no haya entendido completamente el hecho de que pueden ocurrir esas reacciones adversas y que incluso probablemente acurran.

Krystle Cole

Topeka, Kansas

October 2008

# INTRODUCCIÓN:

## Precauciones, reacciones adversas y efectos secundarios del uso de alucinógenos.

Toda sustancia, tanto legal como ilegal, tiene una composición farmacológica única y es difícil describir en líneas generales las precauciones, reacciones adversas y efectos secundarios de cada droga clasificada como alucinógeno. Por tanto, solo haremos un repaso superficial, describiremos algunos de estos efectos; los más ampliamente asociados a los alucinógenos. Cabe sugerir, antes de tomar cualquier sustancia, informarse sobre las interacciones, efectos secundarios y posibles reacciones adversas específicas de esa droga.

### **Enfermedad mental o inestabilidad preexistentes:**

Si se tiene una enfermedad mental preexistente como pueda ser un trastorno de ansiedad, el uso de enteógenos podría exacerbar ese problema. Es decir, podría agravar condiciones preexistentes, haciendo que se conviertan en problemas mentales más severos. Hay quien dice que el uso de estas sustancias podría desencadenar alguna enfermedad mental en edades más jóvenes o provocar una recaída en una persona que hubiera sufrido un trastorno psicótico o una fuerte depresión (Inaba, 2000). Pero desde luego esto no quiere decir que ocurra con todo el mundo o con todo alucinógeno, pero es algo a considerar antes de cualquier viaje.

### **Interacción con medicamentos:**

Es importante entender cómo pueden afectar e interactuar los medicamentos que se estén tomando (medicamentos de tipo psiquiátrico, por ejemplo) con los alucinógenos que se vayan a tomar. Es difícil describir a grandes rasgos todas las posibles interacciones así que será necesario informarse caso por caso. (Ayahuasca, alimentación IMAO<sup>1</sup> e interacción con cada droga).

### **Efectos secundarios:**

Hay muchos posibles efectos secundarios dependiendo del alucinógeno que se tome, tales como aumento de la presión sanguínea, aumento del ritmo cardíaco, náuseas, ataques de ansiedad, bruxismo y movimientos de la mandíbula, espasmos musculares, descoordinación, pérdida de apetito, somnolencia, etc... (NIDA 2008).<sup>2</sup>

Los efectos adversos desagradables resultado del uso de alucinógenos no son poco comunes. Una de las razones es que concurren un gran número de sustancias psicoactivas diferentes en un solo alucinógeno.

**LSD.** Los efectos del LSD dependen en gran medida de la cantidad que se tome. El LSD produce midriasis (dilatación de las pupilas), puede elevar la temperatura corporal, incrementar la presión sanguínea, aumentar el ritmo cardíaco, producir mayor sudoración, pérdida de apetito, reseca la boca, somnolencia y temblores.

**Peyote.** Sus efectos pueden ser similares a los del LSD, incluidos el incremento de la temperatura corporal y del ritmo cardíaco, descoordinación en los movimientos (ataxia), profusa sudoración y rubor (enrojecimiento facial). La mescalina, el ingrediente activo en el peyote, ha sido asociado en al menos una investigación con malformaciones en el feto.

1 Inhibidores de la monoaminoxidasa.

2 National Institute for Drug Abuse.

**Psilocybina.** Puede producir relajación o debilidad muscular, ataxia, midriasis, náuseas, vómitos y somnolencia. Quienes abusan de los hongos psicocibes incrementan las posibilidades de envenenamiento si se confunde alguna de las muchas variedades de hongos venenosos con alguna variedad de hongo psicocibe.

Al igual que con la interacción de medicamentos, es difícil describir superficialmente todos los posibles efectos secundarios que podrían tener lugar derivados del uso de alucinógenos. Se necesitará hacer un estudio caso por caso.

### **Transtornos de percepción persistentes por uso de alucinógenos (TPPA) y *flashbacks*:**

La Asociación Americana de Psiquiatría (2000), en el DSM-IV-TR<sup>3</sup>, explicaba que la “característica principal” del trastorno de percepción persistente por uso de alucinógenos (TPPA) es “...la recurrencia de alteraciones pasajeras de la percepción, reminiscentes de experiencias vividas durante intoxicaciones con alucinógenos.” Halpern (en *Personal communication*, 14 de julio de 2007) explicaba que el término *flashback* se utiliza a menudo indistintamente del de TPPA pero que un *flashback* “...solo describe la reminiscencia de la experiencia, mientras que TPPA se refiere no solo a lo que es el *flashback* en sí, sino a una constelación de síntomas y sensaciones desasosegantes asociadas a él”

Halpern explicaba también que, “Mayormente es el LSD lo que puede causar TPPA después de un solo uso. Por supuesto, casi todos (pero no todos) los sujetos con TPPA informan de que los síntomas comenzaron después del LSD. Así, puede perfectamente haber alguna relación particular entre el LSD y los TPPA pero entiendo que también puede ocurrir que haya alguna característica diferencial en el cortex visual de estas personas en concreto, anterior al uso de ningún alucinógeno. Una cuidadosa evaluación neurológica sería importante porque podría haber otro tipo de alteraciones que explicaran qué problema hay. Hay gente que informa de ver “cosas flotando” en su infancia o de alteraciones visuales (tales como micropsia o extremada fotosensibilidad), también anteriores al primer uso de alucinógenos. De tal manera que si bien efectivamente puede darse el caso de que haya alguna relación entre el LSD y los TPPA, también es posible que sea algo limitado a un conjunto de usuarios determinado. Igualmente entiendo que personas mal preparadas, con preocupaciones exageradas sobre el control de su personalidad que, tras un traumático mal viaje lleno de ansiedad, quedaran convencidas de haberse dañado el cerebro o personalidad para siempre (incluso sin ningún tipo de historial de alteraciones visuales anterior al uso de alucinógenos), tales personas, digo, bien podrían caer dentro de la definición de TPPA”. Quiere esto decir que la preparación del viaje y su posterior integración son muy importantes cuando se trata de combatir los TPPA. Halpern también explicaba que estadísticamente lo normal es que “solo una persona de cada 50.000” desarrolle TPPA siendo la causa más habitual el uso de LSD.

# CAPÍTULO 1:

## ELEGIR EL ALUCINÓGENO ADECUADO

Elegir el alucinógeno adecuado es el primer paso de la preparación de un viaje. Es mejor adentrarse en un viaje con una idea clara de las intenciones que se tienen y lo que se quiere obtener de la experiencia. Por ejemplo, ¿Se quiere tomar una sustancia que ayude a unir a dos personas afectivamente relevantes una para la otra? ¿Se quiere algo que ayude a explorar la espiritualidad de una manera muy particular e introspectiva? ¿Se busca una experiencia ligera o una fuerte? ¿Se buscan experiencias visuales o más bien sensaciones de tipo táctil?

Para elegir el alucinógeno que más se ajusta a unos propósitos determinados, primero deben entenderse sus efectos psicológicos básicos. Igualmente, en tanto que la palabra alucinógeno engloba tal amplia cantidad y variedad de sustancias psicoactivas, incluidos los canabinoides, sedantes hipnóticos, entactógenos y enteógenos, debemos ceñir un poco la cuestión. Solo veremos los entactógenos y los enteógenos porque son los más pertinentes al contenido de este libro.

### **Entactógenos:**

El término entactógeno fue acuñado por Dave Nichols, un conocido investigador de enteógenos y cofundador del Heffer Institute, para referirse a sustancias que generan una sensación interna de “cercanía” o “contacto desde el interior”. Los entactógenos son llamados también empatógenos porque ayudan a identificarse con los sentimientos de los demás.

El MDMA es el mejor o más obvio ejemplo de un entactógeno o empatógeno. Antes de que se ilegalizara en 1986, era muy utilizado en sesiones de psicoterapia. Miles de médicos pensaban que el MDMA podía ayudar a los pacientes a superar barreras emocionales y a trabajar con problemas de estrés emocional sin tanta ansiedad. Un psiquiatra llegó a apodarlo como “la penicilina del alma”.

He aquí una descripción de mi primera experiencia con MDMA:

Nunca me había sentido tan feliz. El mundo me resultaba exultante e irradiaba cordialidad y calidez. ¡Me sentía tan bien! Notaba un agradable cosquilleo por toda mi piel y me invadían extraordinarios sentimientos de regocijo, placidez y bienestar. Además mi mente se mantenía despejada todo el tiempo.

Había conocido a la persona con la que lo tomé esa misma noche pero ya le sentía como si fuéramos familia. El equipo de música sonaba y todo era fabuloso, mejor que perfecto. La música tenía más capas y más profundidad de la que jamás había percibido.

Contemplé mi nuevo mundo con inocencia, como un niño viendo y escuchando por primera vez. El sonido ya no se revestía de ideas preconcebidas sobre lo que era, sino que estaba ante mí parcialmente desnudo. Los matices y una delicadeza extrema se podían escuchar. Mis ojos podían percibir nuevas sombras y ligeras variaciones de tonalidades.

Fluía tanta energía a través de mí que me resultaba imposible sentarme, tenía que levantarme y bailar. Me sentía como un niño y giraba en círculos con los brazos extendidos como si abrazara al mundo. Me movía con el sonido; mi alma flotaba con el pulso del ritmo. La música tomaba nuevas formas según cambiaba y evolucionaba. Los altos y bajos se notaban más y mejor que nunca.

Me sentía rodeada por el amor infinito del universo. Y por primera vez en mi vida me sentí en casa y a salvo.

Para describir los efectos del MDMA, Alexander Shulgin (2000) dijo que sintió “...una absoluta pulcritud interior y nada más que pura euforia. Nunca me había sentido tan genial, ni pensé que tal cosa fuera posible. La limpieza, la claridad, el sentimiento maravilloso de una sólida fuerza interior continuó el resto del día, durante la tarde y hasta el día siguiente. Estoy abrumado por la profundidad de la experiencia...”

### **Enteógenos:**

Los enteógenos se han utilizado como una herramienta espiritual de exploración de la conciencia en muy diferentes culturas a lo largo de la historia. Algunos ejemplos son los del ciceón de Eleusis, el soma de los Rg Veda, el peyote de la iglesia nativo-americana, el teonanácatl de los Aztecas y la ayahuasca u hoasca de la iglesia del Santo Daime y la de la União do Vegetal.

La palabra enteógeno tiene connotaciones muy espirituales al contrario que muchas de las otras palabras utilizadas para describir drogas psicodélicas o alucinógenas. Los enteógenos (como el LSD, el DMT o la mescalina) pueden ayudar a entender la divinidad atemporal que nos conecta a todos. La palabra enteógeno fue acuñada por Ruck et al. (1979). He aquí lo que escribieron sobre su significado:

Todas las lenguas crecen junto a las personas que las hablan, tomando préstamos o inventando términos para mantenerse con el ritmo de los tiempos, al tiempo que igualmente se abandonan palabras o elementos que ya no son necesarios. Cuando la reciente aparición del uso recreativo de las llamadas drogas “alucinógenas” o “psicodélicas” alcanzó la atención del gran público en los primeros 60, se vió en general con recelo y asociada a comportamientos desviados o de grupos revolucionarios...

De las muchas palabras sugeridas para describir esta clase de drogas tan particular solo han sobrevivido unas pocas. Es opinión de los autores que han suscrito este artículo que ninguno de esos términos merece tampoco mayor persistencia si no es para insistir y perpetuar en nuestra lengua los malos entendidos del pasado.

No es solo que “psicodélico” sea una formación verbal incorrecta, sino que el término ha sido revestido de tales connotaciones de la cultura popular de los años 60 que resulta desacertado hablar de un chamán que tome una droga “psicodélica”.

Por tanto proponemos un término nuevo que sería el apropiado para describir estados de posesión chamánica y de éxtasis inducidos por la ingestión de drogas alteradoras de la mente. En griego la palabra *entheons* significa literalmente “dios (theos) en el interior” (*que contiene a dios*), y fue usada para describir lo que ocurre cuando alguien es inspirado y poseído por el dios que le entra en el cuerpo. Se aplicaba a ataques proféticos, a la pasión erótica y a la creación artística, así como a aquellos ritos religiosos en que se experimentaban estados místicos a través de la ingesta de sustancias en las que estaba transubstanciada la deidad. En combinación con la raíz griega *gen(o)-*, que denota acción o “conversión”, se obtiene el término que proponemos: enteógeno.

El DMT o dimetilriptamina es un ejemplo de un enteógeno que ha sido utilizado en contextos espirituales durante milenios. En sudamérica dos iglesias utilizan como sacramento la ayahuasca u hoasca: la del Santo Daime y la União do Vegetal. Es un té que se obtiene de la cocción de varias plantas. Una de las plantas contiene DMT, otra contiene inhibidores de la monoaminoxidasa (MAOIs) y a menudo se incluye otra planta más que varía entre brebajes. Las dos plantas principales se combinan en el te porque el DMT solo es activo ingerido oralmente si se combina con un MAOI. Además de eso, el DMT puede ser insuflado, fumado, inyectado o administrado anualmente sin un MAOI.

A pesar de que el DMT está dentro de la categoría I de drogas en EE.UU., la corte suprema del país aun reconoce su trascendencia espiritual. En el caso de Gonzales contra O Centro Espirita Beneficente União do Vegetal, la corte suprema escuchó los argumentos el 1 de noviembre de 2005 y por unanimidad dictó en febrero de 2006 que el Gobierno Federal debe permitir a la União do Vegetal importar y consumir ayahuasca

en ceremonias religiosas de acuerdo al *Acta de restauración de libertades religiosas de 1993*. Incluso la corte suprema de los Estados Unidos reconoce la relevancia espiritual de estas sustancias.

El centro Takawasi en Perú también utiliza ayahuasca en combinación con psicoterapia occidental para tratar a pacientes con adicciones. Jacques Mabit (2007) explicaba que “A nivel psicológico, la ayahuasca activa procesos de reparación psíquica tales como:

incremento de la capacidad intelectual y de la concentración;  
emergencia de recuerdos y emociones;  
reformulación de conflictos;  
reducción de la ansiedad;  
estimulación de la vivencia onírica;  
identificación de la “sombra” que, de esa manera, libera al sujeto de la posesión y le induce a entender al otro y a pedir ser perdonado;  
rápida gratificación del esfuerzo con un incremento en la tolerancia a la frustración;  
mejora de la autoestima;  
entendimiento por parte de los sujetos de la singularidad de su existencia y ser y de su lugar en el mundo;  
y facilitación del proceso de diferenciación e individuación”.

Jacques Mabit (2007) también describió algunas de “...las afirmaciones de expacientes que fueron parte del protocolo:

“Todos los pacientes dicen que esas plantas les ayudaron disminuyendo los desagradables efectos del síndrome de abstinencia”

“La ayahuasca parece facilitar la introspección y el descubrimiento de uno mismo” (14 de 15 pacientes).

“La ayahuasca permite ver, entender y perdonar a través de un proceso sosegado, liberador y sin culpa” (8 de 15).

“La ayahuasca te enseña (asunción de errores, conocimiento de uno mismo, de los propios deseos y fuerza interior; nuevas capacidades; capacidad para la toma de decisiones; motivación para el cambio; planificación futura).

“El protocolo induce un cambio en la cantidad y calidad de los sueños” (10 de 15).

“Se vive una experiencia de comunión con la naturaleza” (11 de 15).

“Se descubre la existencia de una dimensión desconocida de la vida” (11 de 15)

“La relación con lo sagrado ayuda al proceso terapéutico” (12 de 15)

“El uso ritual de una sustancia psicoactiva natural se diferencia de un uso no ritual en el sentido de que proporciona protección, guía, cura y que implica respeto” (13 de 15).

## CAPÍTULO 2:

# MENTALIDAD, LOCALIZACIÓN Y PREPARACIÓN DE UN VIAJE<sup>4</sup>

Una vez se haya decidido qué enteógeno es el más apropiado para la experiencia deseada, es el momento de pensar cuándo y dónde se hará mejor el viaje. Tener un estado de ánimo adecuado así como un buen lugar para hacerlo es crucial al preparar un viaje.

### **Mentalidad:**

Se refiere al estado mental, al ánimo y al bagaje psicológico con que se afronta el viaje. Dicha mentalidad es única y particular de cada persona y está en constante cambio dependiendo de lo que esté ocurriendo en nuestras vidas.

**Salud física y psicológica.** Es importante comprender y tener presentes las propias condiciones de salud, tanto físicas como psicológicas, y conocer las limitaciones de cada uno. Si se han tenido malas reacciones a una droga o tipo de drogas determinado en el pasado, se debe tener en cuenta. Igualmente, la gente con un historial de enfermedades mentales tienen mayor riesgo de experimentar viajes difíciles.

**Evitar viajar en momentos de crisis.** Es buena idea evitar viajar en momentos de excesivo estrés vital, tales como por ejemplo si se acaba de romper con una pareja o si se ha perdido el trabajo. Si se afronta un viaje con ansiedad, tensiones, agotamiento o sentimientos de enfado y resentimiento es muy probable que esos sentimientos estén presentes durante todo el recorrido del viaje.

**Actitud positiva y relajada.** Si se afronta el viaje con actitud positiva y relajada lo más probable es que esta actitud continúe y acompañe todo el recorrido, exáctamente como lo haría una actitud negativa. Por eso, cuando se toma la decisión de introducirse en uno de estos viajes, lo mejor es estar en un marco o estado mental de verdadera calma y felicidad. Se puede incluso intentar inducir un estado de euforia antes del viaje. Hay muchas cosas que se pueden hacer para generar esa euforia; a modo de simples sugerencias diremos por ejemplo que haciendo algo que nos haga particularmente felices o tomando antes un entactógeno (ampliado en el capítulo 4).

**Intención del viaje.** Ya hemos abordado el tema de las intenciones desde el punto de vista del tipo de sustancia (entactógenos o enteógenos) más adecuado para cada fin. Sin embargo, estas intenciones o fines pueden llevarse un paso más allá cuando se prepara un viaje con enteógenos. Podemos pensar un poco acerca de lo que nos gustaría lograr o experimentar durante la travesía. A veces ayuda pensar en los objetivos de antemano para tenerlos más claros en nuestra mente. Tener claro lo que se quiere aprender de la experiencia puede ayudar a centrar nuestra atención y estado de alerta. Todo esto puede ayudar a aventurarse en dirección a donde queremos ir.

Eso sí, esto tampoco significa que centrarse o tener claras las intenciones funcione siempre. Los viajes con enteógenos son muy parecidos a la vida, a veces obtenemos lo que anhelamos o soñamos y otras veces no. Lo importante es darse cuenta de que nunca podemos conseguir nada o llegar a ningún sitio a menos que creamos en nosotros mismos y que demos lo mejor para lograrlo.

4 Mentalidad, estado mental o anímico y localización son la traducción sugerida del famoso “*set and setting*” inglés.

**Centrarse espiritualmente.** También es buena idea centrarse espiritualmente. Si se tiene alguna fe o creencia espiritual, puede ser de ayuda dedicar un rato a orar, pedir guía y un recorrido tranquilo, purificar las motivaciones y recordarse a uno mismo por qué se va a tomar un enteógeno.

Mucha gente lo logra con meditación. La meditación se ha utilizado durante miles de años permitiendo alcanzar los mismos dominios trascendentales de conciencia que se experimentan con el uso de enteógenos. La única verdadera diferencia es la práctica que requiere alcanzar tales estados.

La mejor forma de ilustrar esta idea es hacer una analogía: entendamos la conciencia como un edificio de diez plantas, en el cual cada planta representa un particular estado de desarrollo. Digamos que la mayoría de nosotros, en nuestro estado de conciencia habitual, se mantiene en algún lugar entre la cuarta y la sexta planta. Muchos no se dan cuenta de que hay plantas por encima; tienen la sensación de haber llegado todo lo alto que se puede sin darse cuenta de que solo se ha hecho la mitad del camino. Tanto la meditación como el uso de enteógenos pueden ayudar a experimentar plantas más elevadas. La diferencia es que la meditación sería como ir por las escaleras mientras que los enteógenos serían como coger el ascensor.

Después de observar esta analogía, es fácil entender cómo la meditación puede llevarnos por el mismo camino de expansión de conciencia que los enteógenos. Así, meditando antes de un viaje se puede preparar la conciencia para que se encamine por la dirección correcta incluso antes de ingerir el enteógeno. Se puede empezar concentrando los niveles de alerta y energía en el viaje que se quiere tener.

### **Localización:**

Por localización entenderíamos todos los elementos que crean el ambiente elegido para el viaje. Esto incluye el lugar físico y la gente con la que se elige hacer el viaje.

**El lugar físico.** Es importante hacer viaje en un lugar en el que uno se encuentre cómodo y seguro. Es buena idea preparar almohadas y mantas de manera que haya algo que agarrar y con lo que acurrucarse. Quizá también puedan atenuarse las luces teniendo en cuenta que la mayoría de los enteógenos generan una mayor sensibilidad lumínica.

**La ropa.** Se puede hacer el viaje con cualquier tipo de ropa o sin ropa en absoluto. Lo único a tener en cuenta es la comodidad. A mí me gusta usar ropa suelta; algo como lo que uso cuando practico meditación o yoga. También prefiero evitar ropa con complicados sistemas de abrochado, cremalleras y botones porque a veces pueden resultar difíciles de manejar durante un viaje particularmente intenso.

La temperatura del cuerpo puede alterarse drásticamente durante la experiencia. Pueden tenerse escalofríos y un instante después estar asfixiado. Por eso es buena idea tener varias capas de ropa. Otra opción es vestir algo ligero y tener mantas a mano con las que taparse si es necesario.

**La gente.** Viajar en grupo es maravilloso y una parte importante dentro de la experiencia enteógena. Puede ser de ayuda para los principiantes por el apoyo y la ayuda que puedan prestar otros miembros del grupo más experimentados y puede ser útil para viajeros con más experiencia por los vínculos y niveles de compartición que a menudo ocurren dentro de un grupo. Puede ser una de las mejores herramientas de aprendizaje aunque si no se prepara de manera adecuada puede convertirse en uno de los muchos catalizadores de experiencias complicadas.

Es buena idea dedicar algo de tiempo a pensar con qué gente se va a hacer el viaje. Elegir a la gente adecuada ayudará a sacar lo mejor del viaje compartido y evitará tener malos viajes o experiencias comprometidas o desagradables. Discernir y discriminar sobre aquellos con quien viajar no es responsabilidad única de una sola persona sino de todos aquellos que vayan a participar en la experiencia.

Puede que ahora quepa reflexionar sobre qué gente es la más adecuada para viajar. ¿No estamos todos conectados en algún mismo Origen Profundo interior? Y siendo así, ¿no supondría viajar con cualquiera una manera de experimentar nuestro propio reflejo? Esto es así hasta cierto punto pero al mismo tiempo, como tantas otras cosas, algo paradójico. Todos compartimos una Existencia Universal en nuestro interior profundo o superficial pero es algo a intelectualizar. También todos tenemos existencias particulares y diferentes. Estas diferencias de personalidad, metas, nivel educativo, creencias espirituales, historial familiar, cultura y otras tantas cosas más, imposibles de contemplar aquí, contribuyen a caracterizar singularmente cada una de las almas aun cuando todas compartan un mismo origen. Esta es la razón por la que tanto como familia humana como individualmente estamos en constante evolución y cambio en nuevas, originales y diversas formas.

Por eso es importante viajar con gente de confianza y con la que uno se sienta a gusto. Estar preocupado y pendiente de lo que otros puedan pensar de ti es lo que menos se quiere y necesita durante una experiencia con enteógenos. Preocuparse de lo que el grupo está pensando de uno mismo puede causar nerviosismo y empujar hacia un viaje difícil. Así que es importante viajar con gente que te pueda ayudar a sentirte cómodo y querido.

Siempre he tenido las mejores experiencias con gente que conocía muy bien y consideraba parte de mi familia antes del viaje. Esto es así porque es más fácil llorar o vomitar delante de alguien que te quiere. Es también más fácil abrirse y mostrar tu verdadera esencia a alguien en quien se confía. Se puede bajar la guardia y simplemente abrirse, sin preocupaciones sobre lo que puedan pensar de ti.

**Conductor sobrio y/o cuidadores.** Si se va a viajar en grupo, puede ser útil tener a alguien como cuidador. Es responsabilidad de esa persona ayudar al grupo manteniendo un escenario y entorno mentales responsables y racionales. Tener a una persona sobria alrededor puede ser muy bueno si se toma algún preparado peligroso o si se necesita un conductor sobrio. (Esto se amplía en el capítulo 3).

**Comida y bebida.** Está bien tener bebidas a mano tales como zumos y agua, preparadas con antelación. Es fácil olvidarse de mantenerse hidratado. Por eso hay que intentar recordar beber regularmente durante la experiencia. Colocar algunas botellas de agua por donde se vaya a estar viajando facilitará esta cuestión.

Cuando se empiezan a pasar los efectos, es posible que se empiece a sentir hambre. En tanto que es posible que no se haya comido nada durante las doce horas anteriores o más y que pueden haberse consumido muchas energías, puede sentirse debilidad y cansancio. Mi comida favorita después de un viaje es el helado, por lo que antes de empezar el viaje me aseguro de que haya helado en la nevera.

**Música.** Es bueno tener unos pocos CDs a mano con música tranquila para poder escuchar durante la experiencia. Si algún miembro del grupo empieza a experimentar ansiedad, puede ser muy útil poner esa música para crear un ambiente de vibraciones placenteras y tranquilas. Siempre me ha parecido que escuchar música tribal, con tambores y gente cantando bonitas melodías de otras culturas puede encaminar el viaje hacia direcciones con un enfoque más universal.

Otro elemento esencial relacionado con la música es el hecho de hacerla durante el viaje. Todos los chamanes a lo largo de la historia tocaron música durante las ceremonias. La mayoría de ellos mantenían un ritmo constante durante la experiencia. Esto debe ser por alguna forma de elemento primario, básico y estabilizador contenido en esos ritmos. Si se va a viajar en grupo puede estar bien unirse o agruparse en tanto que otra forma más de compartir la experiencia.

También puede ser divertido tocar un instrumento o cantar tu canción favorita. Y en tanto que las habilidades creativas se ven potenciadas, pueden aparecer algunas ideas musicales muy interesantes. También, si se está viajando en grupo, tocar música durante este tipo de experiencia puede permitir una conexión entre los miembros completamente nueva.

**Tomar vitaminas antes**

**Antioxidantes y fenetilaminas.** Algunas de las sustancias que con anterioridad describimos como entactógenos, como el MDMA y el MDA, son también fenetilaminas. Algunos estudios sugieren que cuando las fenetilaminas se metabolizan pueden producir radicales libres de oxígeno. Los radicales libres son sustancias altamente reactivas por tener unos electrones extra sueltos. El daño de los radicales libres a nivel celular se ha asociado a un abanico de afecciones entre las que se incluyen el cáncer, la artritis, la aterosclerosis, el Alzheimer y otros problemas neurológicos. Si bien nuestro cuerpo tiene mecanismos para protegerse contra niveles normales de radicales, cantidades excesivas de los mismos pueden sobrepasar y saturar nuestro sistema de protección y así ocurrir algún daño.

De acuerdo con Brian Leibovitz (1993), “Las fenetilaminas se almacenan en concentraciones más elevadas en el cerebro y el sistema nervioso. No debe sorprender que estos tejidos sean los de mayor riesgo ante un posible daño por radicales libres (y oxidantes asociados a estos) formados durante el ciclo de reducción de oxidación de la fenetilaminas... La clave, como siempre, es la protección, y conocer el mecanismo de acción lleva a una conclusión: aquellos que tomen fenetilaminas deberían también tomar suplementos antioxidantes. Todas las fenetilaminas son prooxidantes por naturaleza y pueden hacer un ciclo de reducción de oxidación. Existe una relación entre la producción de radicales libres y el incremento de la dosis, de tal manera que incluso una pequeña dosis generará alguna cantidad de radicales libres. Por lo tanto si se toman fenetilaminas, sería prudente tomar también algún tipo de suplementos antioxidantes. Esto incluye tanto los antioxidantes solubles en agua (p. ej. vitamina C y glutatión) como los liposolubles (p. ej. vitamina E). Otros antioxidantes importantes serían: el selenio (el mineral coordinador de la enzima glutatión peroxidasa) y el beta-caroteno (un agente antioxidante). Los bioflavonoides también están indicados, no solo por sus efectos antioxidantes inmediatos sino porque son buenos agentes quelantes de metales (y así previenen reacciones catalizadoras del hierro que generan radicales libres). Estudios en animales y (en menor medida) personas documentan los efectos protectores de los antioxidantes contra los radicales mediados, que son efectos secundarios perjudiciales de las fenetilaminas”.

Yo siempre tomo algún compuesto multivitamínico con grandes cantidades de antioxidantes alrededor de una hora antes de un viaje con enteógenos. No solo es útil para protegerse del daño producido por los radicales libres, sino que también me proporciona más energía para el viaje. Se puede encontrar más información sobre esto en la página principal sobre el MDMA.

### **Cuestiones sobre la droga**

**Calidad.** Cuanto peor sea la calidad de la droga, mayores serán las probabilidades de tener un viaje difícil. El tráfico de drogas es un negocio y muchos traficantes están demasiado centrados en los beneficios. Para incrementar esos beneficios a menudo cortan las drogas con todo tipo de cosas y a veces ese corte puede ser perjudicial para la salud. Por eso es muy importante obtener los enteógenos de una fuente en la que se confíe.

En caso de dudas es mejor cultivar el enteógeno nosotros mismos. De esta manera no hay que preocuparse de que nadie más pueda contaminar nuestro enteógeno. El cultivo y posesión de muchas plantas enteógenas es completamente legal. Lo único ilegal es estar en posesión del extracto de la planta en caso de que esta contenga una sustancia ilegal. Además, el cultivo y cuidado de la planta enteógena antes de consumirla añade algo más a toda la experiencia.

**Cantidad.** Al aumentar el tamaño de la dosis también aumentan las probabilidades de un viaje difícil. Si se está inquieto por el hecho de tomar una dosis demasiado grande de un enteógeno, probablemente sea mejor guiarnos por nuestra intuición y tomar una dosis más pequeña. En otras palabras, no hay ningún motivo para tomar una dosis heroica si de cualquier forma se puede aprender muchísimo de una dosis menor.

Otra cosa a tener en cuenta es la llamada *tolerancia inversa*. Charles Tart (1975) exponía esta idea y concepto en su libro *Estados de conciencia*. Decía que “el hecho de que un consumidor naif pueda fumar las primeras veces cantidades enormes de marihuana sin colocarse y colocarse fácilmente con la décima parte de esas

cantidades una vez aprende cómo hacerlo, es farmacológicamente paradójico. Lo llaman efecto de tolerancia inversa... que significa simplemente que los efectos fisiológicos y las pautas de respuesta a la droga *per se* generalmente no son suficientes para desestabilizar un *estado de conciencia base*. Sin embargo, una vez el consumidor sabe cómo disponer su atención y estado mental de manera adecuada, solo se necesita un pequeño empujón por o en la parte de los estados fisiológicos (generados por la droga) para desestabilizar el *estado de conciencia base* y encauzar un *estado de conciencia alterado* (colocarse).”

Yo misma he experimentado los efectos de la tolerancia inversa. Cuando empecé a hacer este tipo de viajes tomé 250 microgramos de LSD y no me afectó ni remotamente tanto como cuando más adelante tomé los mismos 250 microgramos de LSD. Ahora solo necesito una fracción de esa dosis que tomaba para experimentar los mismos efectos. Un enteógeno es meramente un catalizador. Una vez se conoce cómo trabajar con Ello, se puede ir incluso más lejos sin catalizador alguno.

# CAPÍTULO 3:

## CONSEJOS PARA CUIDADORES

A menudo grupos de gente que utilizan este tipo de drogas deciden tener a alguien como cuidador durante la experiencia. Es responsabilidad de esta persona ayudar al grupo y mantener un escenario mental responsable y dentro de lo racional. El papel de esta persona cuidadora es semejante al de quien se queda al cuidado de un niño en el sentido de que debe tomarse con la misma seriedad.

Algunas veces la gente quiere tomar la posición de cuidador porque no están seguros de si deben o no tomar el enteógeno. Es decir, quizá no hayan tomado nunca un enteógeno. Otras veces la gente decide ser el cuidador porque ya tienen mucha experiencia y quieren ayudar guiando a consumidores novatos o que van a experimentar con una nueva sustancia. Más allá del nivel de experiencia de la persona he aquí algunas cuestiones elementales que cualquier cuidador debería conocer.

### **Preparación para la experiencia**

#### **Efectos del enteógeno que se va a tomar**

Es importante conocer los efectos deseados y los efectos secundarios del enteógeno o combinación de enteógenos que se vayan a tomar. A este respecto hay mucho que comentar pero también hay mucha información en Internet para informarse. Lo único que me gustaría explicitar es que si se conocen los efectos normales de la droga, entonces se sabrá a qué atenerse y se estará preparado para toda la experiencia, incluidos los efectos secundarios. Con ello, se podrá también identificar cualquier situación anormal que pudiera ocasionar una emergencia médica.

#### **Conocimiento del historial médico de cada participante**

Es importante conocer el historial médico de cada integrante del grupo. Por ejemplo, si uno de los participantes tiene un historial de hipertensión, está bien saberlo. De esta manera se puede controlar la presión sanguínea de esa persona si empieza a tener dificultades durante el viaje. Otro ejemplo podría ser si un participante es diabético o hipoglucémico. Puede que no tengan la lucidez como para medir los niveles de azúcar en sangre y por tanto esta tarea y responsabilidad recaerá sobre el cuidador. Por último, si alguien tiene un historial de desórdenes mentales, eso les hará mucho más propensos a tener experiencias malas o difíciles.

#### **Conocer la historia de cada participante**

Es importante conocer el historial de viajes de cada persona. No tiene por qué ser en profundidad sino una simple idea de si se trata de alguien con más o menos experiencia. De esta manera se podrá prestar algo más de atención a la persona menos experta en caso de que se observe que empieza a tener un mal viaje y se podrá dejar más espacio y a su aire a quien sea algo más experimentado.

A veces esta información puede resultar difícil de escudriñar porque a menudo los participantes poco experimentados tienden a decir que tienen mucha experiencia aun no siendo así. Además agravan la situación al intentar alardear tomando una dosis mucho más grande que aquella para la que están preparados. Si no hay forma de conocer si alguien está diciendo la verdad simplemente habrá que guiarse por la intuición y esperar estar acertando.

## **Preparar el lugar para el viaje**

Es conveniente tener bebidas a mano tales como zumo y agua para que se puedan tomar durante la experiencia. Los que están haciendo el viaje puede que se olviden de la necesidad de hidratarse y debe recordárseles que beban regularmente durante la experiencia. Es también una buena idea tener un medidor de la presión sanguínea y un kit de primeros auxilios para casos de emergencia. Hay otros tantos aspectos estéticos a preparar en la localización del viaje como puede ser la selección de unos CDs adecuados para escuchar, la preparación y colocación de almohadones y mantas para que todo el mundo esté cómodo, ajustar la luz, etc...

## **Durante la experiencia**

### **Normas de etiqueta básicas para el cuidador**

**Permanecer sobrio.** Es importante mantenerse sobrio para conservar un estado mental de raciocinio y responsabilidad. Se necesita mantener todo el juicio y el ingenio de tal manera que, en caso de necesidad, se puedan tomar las mejores decisiones posibles. Para permanecer despierto durante una sesión que vaya a durar toda la noche puede ser buena idea tomar algo con cafeína. Ayudará a mantenerse alerta y no afectará a un correcto juicio.

**Entender el estado mental de los participantes.** Si se ha viajado antes, entonces se sabrá lo que es haber tomado un enteógeno y sus efectos. Sin embargo, si nunca se ha hecho, habrá que ser capaz de empatizar con la situación de los miembros del grupo. Se necesita entender que cuando una persona está en pleno viaje puede resultarle imposible comunicarse de la manera en que lo hace normalmente. También su equilibrio y referencias espaciales pueden estar muy alterados. En realidad hay otros muchos aspectos de la experiencia enteógena, demasiados para ser descritos aquí, con los que cabría que familiarizarse pero la idea principal es que se trata de interactuar con quienes están teniendo la experiencia de la misma manera y con la misma paciencia que se tiene con los niños.

**Ser parte del grupo.** Aunque se esté sobrio, se puede participar y contribuir como parte del grupo y divertirse como todos. Una de las cosas que más se disfrutan mientras se cuida es la sensación de estar ahí con el grupo. Caen las inhibiciones de todo el mundo y la gente charla abiertamente, incluido el cuidador. En algunos momentos se puede experimentar una conexión o contacto particulares con el grupo como si su colocón nos afectara también a nosotros de alguna manera. Como la risa o los bostezos contagiosos. Se trata de una experiencia muy interesante y si se está abierto a ello se entenderá lo que quiero decir.

**Mantenerse tranquilo en situaciones tensas.** Se debe permanecer tranquilo si alguien empieza a tener dificultades. Si nos ponemos nerviosos, ese nerviosismo y ansiedad muy probablemente hagan que la persona que esté atravesando un mal momento se atemorice aun más. Puede que incluso todo el grupo empiece a sentir miedo y eso es lo único que no queremos que ocurra. Recordemos que tomar enteógenos incrementa nuestros sentidos y percepciones de tal manera que incluso si se quieren maquillar las sensaciones de nerviosismo y ansiedad, es probable que la gente del grupo las detecte.

### **Como atender a una persona que esté teniendo una experiencia difícil**

Todo el mundo tiene una experiencia difícil o un mal viaje en un momento u otro. Es algo que de alguna manera viene en el paquete. Viajar es como la vida, hay buenos y malos momentos, placidez e incomodidades... y todos vivimos ambas caras del ying y el yang. Alguien que está teniendo un mal viaje se siente como que está muriendo, volviéndose loco o como si se perdiera en su propia mente.

El miedo es a menudo lo que está detrás de esas experiencias. Se apodera de los pensamientos y cualquier cosa en el viaje hace sentir más y más angustia. Se produce una fractura en la conciencia y se teme poder morir. Se

siente miedo de haber tomado una sobredosis. Se siente angustia por lo que los amigos puedan estar pensando. Por lo que uno mismo pueda estar pensando de los demás. Por ser incapaces de recordar quiénes somos o cómo articular palabra. Miedo de volverse loco. Miedo al pensar que nunca se volverá a la realidad.

Son solo algunos ejemplos de los pensamientos que una persona puede tener durante un viaje difícil. También hay que tener presente que para quien los experimenta, esos miedos son muy reales y que a menudo parecen darse en forma de bucle eterno. En tal caso, ¿qué puede hacer un cuidador para aliviar esos miedos atemporales?

No hay una respuesta o fórmula definitiva. Lo que funciona en una ocasión puede que no funcione en otras y lo que funciona con una persona puede que no funcione con otras. Cada persona es única, lo que significa que cada uno de los que viajan deben saber lo que mejor les funciona. Sin embargo esto no es tan sencillo o siquiera posible con viajeros poco experimentados. He aquí algunas cosas que me han sido útiles con grupos en los que he hecho de cuidadora.

**Reconfortar.** A veces todo lo que se necesita para suavizar un mal viaje es un poco de serenidad y aliento. Hablar tranquilamente explicando que todo va bien y que se va a superar el viaje sin ningún problema. Hacer comprender que se está a salvo y seguro, de manera que el miedo experimentado pueda ir remitiendo.

**Calma.** Es importante mantener a la persona que pasa por un momento difícil calmada. Es fácil decirlo cuando puede que el miedo esté desestabilizando seriamente a alguien. Aun así, con un poco de paciencia, hay algunas cosas que se pueden hacer para relajar a alguien. La primera es mantenernos tranquilos nosotros mismos. Esa calma se puede compartir con los demás hablando suavemente y con ánimo de reconfortar. Se puede sugerir que se respire despacio y profundamente para aminorar el ritmo cardíaco, intentar algunas posturas de yoga o tumbarse para meditar.

**Contacto.** El contacto humano puede ser muy útil en estas situaciones. Intentar tumbarse y sostener a la otra persona incrementará la sensación de seguridad y relajación. También permitirá devolverles a esta realidad, serenarles y hacerles ver que aun están en este mundo.

**Entorno.** Es bueno tener unos cuantos CDs a mano con música tranquila para poder escucharlos durante la experiencia. Cuando un miembro del grupo empieza a experimentar ansiedad puede ser de gran ayuda poner ese tipo de música y crear un ambiente de vibraciones placenteras y tranquilas. Siempre me ha parecido que escuchar música tribal con tambores, un ritmo marcado y gente cantando bonitas melodías de otras culturas puede llevar el viaje hacia un enfoque más universal.

Lo siguiente a intentar es llevar a la persona a otra habitación o lugar separado y al margen del grupo principal. Esto permitirá un contacto más individual y ayudará a que la persona se concentre en sus propios pensamientos en lugar de los de otros en el grupo. También facilitará mantener la situación controlada ya que el miedo es muy contagioso y lo último que querríamos es que todo el grupo comience a desestabilizarse.

También se puede sugerir que se tome una ducha. El agua caliente cayendo por el cuerpo puede ser muy relajante. Puede sugerirse la visualización del agua limpiando todas las energías negativas y pensamientos desagradables que están creando angustia. De la misma manera que el agua se va por el sumidero, también se van las malas vibraciones. Hay que tener en cuenta que en estas situaciones, la persona que está viajando puede estar bastante desconectada de la realidad y algo torpe con lo que no se les debe dejar sin atención en la ducha pues podría resultar peligroso.

**Intervención farmacológica.** Sugerir que se tome un medicamento tranquilizante que pueda ayudar a salir de la experiencia es el último recurso antes de llevarlos a un hospital.

Es una situación peliaguda porque a menos que se sea médico nadie puede prescribir medicamentos. Por eso no recomiendo a nadie que lo haga. Aun así puedo explicar lo que a mí me ha funcionado y que cada uno haga

con esta información lo que mejor le parezca.

Ha habido varias ocasiones en las que he tomado una benzodiacepina, como *Valium* o *Xanax* para salirme de algún mal viaje particularmente fuerte. En cada ocasión probé todo otro tipo de cosas que se me ocurrieron para calmarme pero no funcionaron. Cuando no me quedaba otra, tomé *Valium*. El efecto y la sensación de tranquilidad generalmente tienen lugar una media hora después de tomarlo. Algunos efectos del enteógeno se aminoran pero al mismo tiempo me alegré de salir de la experiencia y de empezar a sentirme sobria.

### **¿Cuál es una situación de emergencia?**

Anteriormente discutimos sobre la importancia de conocer los historiales médicos de los participantes. Conocer este historial nos permitirá tomar mejores decisiones respecto de cuándo se está dando una situación de emergencia o no. Por ejemplo si una persona con un historial de hipertensión y ataques al corazón se empieza a quejar de falta de aire y dolores en el pecho es obvio que necesita ser llevada a un hospital de inmediato. Sin embargo, si una persona con un historial de desórdenes de ansiedad se queja de lo mismo probablemente sea mejor idea darle un poco de tiempo para que lo supere.

En muchas ocasiones decidir si alguien está sufriendo una emergencia médica recaerá sobre nosotros. Si se toma la decisión equivocada una persona puede morir o puede terminar en un hospital por algo que podría haber superado sola. Por eso es nuestra responsabilidad informarnos y educarnos sobre los síntomas de diferentes emergencias médicas. Hay muchísimas como para ser tratadas aquí pero en Internet hay muchísima información disponible para consultar en caso de necesidad. Aquí por el momento solo hablaremos del síndrome de serotonina.

### **Síndrome de serotonina**

El síndrome de serotonina es una reacción a una droga, con riesgo de muerte, que hace que el cuerpo tenga mucha serotonina, un químico producido por las células nerviosas. De acuerdo con el NIMH<sup>5</sup> (2008), “Para ser diagnosticado con un síndrome de serotonina debe haberse tomado una droga que altere los niveles corporales de serotonina (una droga serotoninérgica [la mayoría de enteógenos entran en esta categoría]) y tener al menos tres de los siguientes síntomas:

- Agitación
- Movimientos sin coordinación (ataxia)
- Excesiva sudoración sin relación con la actividad (diaforesis)
- Diarrea
- Reflejos exagerados (hiperreflexia)
- Fiebre
- Cambios en los estados mentales como confusión o hipomanía
- Espasmos musculares (mioclonias)
- Escalofríos
- Temblores

### **El tratamiento puede incluir:**

- Retirada de los medicamentos que causen el síndrome
- Fluidos por vía intravenosa
- Ciproheptadina (*Periactin*), una sustancia que bloquea la producción de serotonina
- Benzodiacepinas (relajantes musculares), tales como *Valium* o *Avitan*, se utilizan para reducir la agitación, los

movimientos atacados y la rigidez muscular.

Los pacientes pueden ir empeorando lentamente y pueden enfermar gravemente si no se actúa rápidamente. No tratar el síndrome de serotonina puede ser mortal. Sin embargo, con tratamiento, los síntomas pueden remitir y desaparecer en menos de 24 horas.”

### **Conocer las leyes estatales**

Cuando se toma la decisión de llevar a alguien al hospital es importante conocer cuáles son las leyes de nuestro estado. Las leyes en cada estado son diferentes con respecto a si el cuerpo es considerado un contenedor. En caso de ser considerado como tal, al ir al hospital con sustancias ilegales en sangre puede ser objeto de infracción legal por posesión de drogas. En caso contrario se puede ir al hospital sin ninguna consecuencia legal.

## CAPÍTULO 4:

# ASPECTOS DE LA EXPERIENCIA ENTEÓGENA

No hay forma de describir todos los distintos estados mentales inducidos por enteógenos; cada persona parte de distintas circunstancias personales y a cada viaje lo rodean otras tantas singularidades, de tal manera que cada experiencia es única. Este es el motivo por el cual se puede tomar la misma dosis de un mismo enteógeno en dos ocasiones distintas y experimentar sensaciones completamente diferentes. Dicho esto, es importante abordar algunos de los estados mentales más comunes o repetidos, experimentados por mucha gente. Cuando una sola persona relata su experiencia, difícilmente se le prestará atención pero cuando miles de personas lo hacen, tampoco puede ignorarse.

Con eso en mente, comencé el Proyecto sobre Relatos de Viajes. Es una sección en la página [www.NeuroSoup.com](http://www.NeuroSoup.com), a la que cualquiera puede enviar de manera anónima experiencias con enteógenos y leer las de otra gente. El objetivo principal del proyecto es comenzar a trazar un mapa de los estados trascendentales de conciencia que nos unen a todos en una sola Gran Existencia. Los estados alterados de conciencia alcanzados al usar enteógenos pueden permitir a la gente alcanzar puntos álgidos, sea cual sea su escenario mental. Estas experiencias pico pueden terminar en experiencias espirituales o trascendentales muy similares, por no decir iguales, que las descritas por las religiones del mundo.

En este capítulo utilizo una combinación de mis propias experiencias junto a las de otros, compartidas en el Proyecto sobre Relatos de Viajes, para describir los diferentes estados mentales que se pueden alcanzar. Es imposible presentar todos los estados mentales que pueden ser experimentados durante una experiencia de este tipo en tanto que las posibilidades son infinitas; así que nos limitaremos a presentar las más habituales. Es importante tener en cuenta que una persona puede atravesar o experimentar multitud de estados mentales a lo largo de un viaje. Estos estados mentales a menudo se solapan entre sí y se complementan. Por ejemplo, alteraciones visuales o auditivas pueden ser parte del inconsciente colectivo y los miedos pueden tener que ver con experiencias de muerte y renacimiento.

De acuerdo con Charles Tart (1975), "...la variedad de la experiencia al usar potentes psicodélicos es tal que parece no haber un particular estado alterado de conciencia como tal inducido por los mismos. Más bien podría hablarse de una condición altamente inestable caracterizada por distintos y fugaces patrones de estados alterados de conciencia distintos... Hay un continuo cambio entre varios tipos de estados y condiciones poco estables. El término coloquial de *viaje* es muy adecuado: se está en todo momento yendo a algún sitio pero nunca se llega. Pero aunque esto es probablemente cierto en la mayoría de los casos y experiencias en nuestra cultura, tampoco tiene por qué serlo universalmente. Las narraciones de Carlos Castaneda acerca de su trabajo con Don Juan indican que las primeras reacciones de Castaneda con los psicodélicos fueron de este tipo; pero Don Juan no tenía verdadero interés en que viajara, sin más. Entre otras cosas, Don Juan intentó entrenar a Castaneda para que estabilizara los efectos de los psicodélicos para que pudiera entrar en determinados estados alterados de conciencia según lo deseado o necesario en distintas ocasiones."

El primer paso en este proceso es entender que hay distintos y particulares estados mentales o estados alterados de conciencia singulares que pueden ser o tener lugar en una experiencia colectiva o común. Lo siguiente es aprender cómo usar nuestra energía para centrar la atención y conciencia en ellos. A veces, todo lo que se necesita para experimentar un estado mental determinado es simplemente saber que es posible. Este conocimiento puede ayudar a intelectualizar el patrón y forma de ese estado mental en nuestra mente de tal manera que cuando se está en una fase de cambio durante el viaje, cuando los límites de un estado mental empiezan a disolverse, quizá podamos visualizar el estado mental deseado y dirigirnos hacia él.

## **Alteraciones visuales y auditivas**

Las alteraciones visuales y auditivas son generalmente los primeros efectos que se notan al comenzar la experiencia. La gente a menudo describe lo que ocurre explicando que las paredes se derriten, respiran o se mueven. Al mismo tiempo los colores aumentan en intensidad y se hacen mucho más vívidos de lo normal. Los sonidos son percibidos más clara y profundamente.

Según continúa el viaje con dosis más grandes, a veces las visiones se hacen tan intensas que la realidad a la que estamos acostumbrados desaparece. Lo que ocurre es parecido a si le quitáramos las anteojeras a un caballo. De repente tenemos a nuestra disposición toda una nueva realidad; esta es la verdadera realidad y las bases fundamentales de lo que siempre pensamos que debía ser la *verdadera realidad*.

Hay una diferencia entre lo que son alteraciones visuales y auditivas y una alucinación; a pesar del hecho de que la mayor parte de la sociedad piensa que es lo mismo. Alexander y Ann Shulgin (2000) lo describieron perfectamente en TIHKAL, “La importante distinción es esta: si has tomado una droga psicodélica y estás, por ejemplo, viendo todo con colores más brillantes y texturas más ricas, interesantes caras sobre grandes piedras o imágenes caleidoscópicas en el techo pero eres completamente consciente de que todo ello responde al hecho de haber tomado una droga, entonces NO estás alucinando. Por otro lado, si has tomado una droga y ves un bonito caballo azul brincando en tu salón y tienes la convicción de que todo el resto del mundo a tu alrededor también lo puede ver; si eres incapaz de asociar el caballo azul con el haber tomado una droga y estás seguro de que lo que ves es la realidad consensuada, entonces desde luego que estás alucinando.”

[Pincha aquí para leer más Relatos de Viajes que describen alteraciones visuales y auditivas.](#)

## **Euforia**

La euforia es un intenso y trascendente sentimiento de felicidad combinado con un exagerado sentimiento físico y emocional de bienestar. Ann Shulgin (2000) escribió en TIHKAL que “Lo primero que puede decirse de esta experiencia es: es buena y nutritiva, alimento para nuestras almas. La euforia es algo que debe estar dentro de nuestras vidas porque es algo que nos alimenta con energía y esperanza. La he experimentado en la forma de bendición, su más alta expresión espiritual, como un volcán de agradecimiento a la Fuente Primigenia, o como sea que queramos llamarla. El sentimiento de euforia es el mismo que el de dar Gracias de todo corazón al universo... Como el resto de emociones humanas, la euforia no permanece para siempre, no puede estar presente todo el tiempo y no se supone que tenga que vivirse constanemente.”

En mi opinión, los entactógenos son la más eufórica de todas las sustancias clasificadas como alucinógenos. He tomado MDMA unas cincuenta veces hasta ahora en mi vida y en todas las ocasiones me ha ayudado a experimentar un sentimiento de pura y bendita felicidad. Esta es la razón por la cual me gusta hacer *candy flips*<sup>6</sup>, que consiste en tomar una dosis de MDMA alrededor de una hora y media antes de tomar una dosis de LSD. Así se comienza el viaje de LSD en un estado mental o de ánimo (como vimos en el capítulo 2) de euforia.

[Pincha aquí para leer más sobre Relatos de Viajes que describen la euforia.](#)

## **Distorsión o dilatación o bucle temporal**

---

6 Literalmente *viaje de caramelo/dulce*.

La distorsión o dilatación del tiempo es una experiencia común durante un viaje con enteógenos. A menudo se empieza a sentir como si el tiempo se ralentizara hasta el punto en el que prácticamente se para. Es fácil perder cualquier sensación o referencia temporal; los minutos se convierten fácilmente en eternidades. Matt Phelps describe la dilatación temporal durante un viaje de psilocibina así: “Llegaba 200 años tarde al trabajo y en consecuencia empecé a ver mi trabajo desde una perspectiva más amplia”.

Otro ejemplo de dilatación temporal lo describe Corncob: “En la segunda ocasión en que probaba el LSD decidí fumar marihuana al mismo tiempo para aumentar los efectos, lo cual funcionó muy bien en lo que se refiere a una modificación de la experiencia del LSD, que me permitió adentrarme en una nueva faceta de este maravilloso enteógeno. Eché 3 ó 4 cladas de marihuana a las 5 horas de estar con el LSD, que aun pegaba bastante fuerte y un montón de patrones psicodélicos cubrieron mi visión mientras todo a mi alrededor parecía respirar y flotar en una maravillosa experiencia. Alrededor de 30 minutos después de haber fumado la hierba empecé a tener la sensación de que me separaba o dissociaba del mundo que me rodeaba y el tiempo comenzó a ralentizarse hasta sentir que iba unos 15 segundos por detrás del tiempo. Sentí como si todo lo que hacía y decía o lo que los demás hacían y decían estuviera predeterminado y sentí que sabía lo que iba a ocurrir unos segundos antes de que ocurriera. El tiempo se iba más y más hasta que estuve unos 45 segundos por detrás del tiempo. Fue bastante loco y me encontré diciendo en voz alta a mis amigos lo que estaba ocurriendo pero lo que salió de mi boca no era lo que quería decir así que no me entendieron, pero no importa. Toda la experiencia de dilatación temporal duró entre unos 30 minutos o una hora (el tiempo estaba distorsionado así que no lo sé con seguridad) y durante todo el rato no podía decir si estaba por delante o por detrás del tiempo y todo a mi alrededor iba como con retraso, por así decir, pero las ondas cerebrales que me decían cuando algo iba a ocurrir me llegaban a tiempo.”

Otro aspecto de la distorsión temporal es el bucle. JCJC describe haber experimentado esto: “Alrededor de dos horas después de haber tomado una gran dosis de MDMA (unos 500mg) y 6 semillas de Hawaiian Baby Woodrose, sentí la sensación de distorsión temporal más intensa y extraña que jamás haya sentido.

Utilizo la palabra “distorsión” temporal porque siento que “dilatación” no sería ajustada. Mientras que dilatación sugiere un alargamiento del tiempo, esta experiencia significaba encontrarse atrapado en una “marejada” o bucle temporal. Experimentaba una parte del tiempo a velocidad normal, pero en un momento dado de repente era retrocedido al comienzo de este período y volvía a experimentar todo de nuevo.

El aspecto más extraño y profundo de esta experiencia era el hecho de que aunque el tiempo estaba funcionando en bucle, lo que ocurría en el mundo real lo hacía en el orden normal y los efectos de ello se sucedían en el discurrir normal del tiempo.

Aunque esta experiencia fue muy aterradora (pensaba que nunca sería capaz de escapar del bucle) mi experiencia con psicodélicos me ha llevado a abrazar esas situaciones y nunca a rechazarlas así que intenté explorar la situación e intenté descubrir qué estaba ocurriendo.

La conclusión a la que llegué se explica con la imagen de un rasgón en el oleaje del océano. Mientras que todo el océano se mueve normalmente, una pequeña zona en él tiene una muy localizada pero fuerte distorsión. Así pude entender que solo yo era el afectado y que nadie más se daba cuenta del “problema”.

Finalmente fui liberado del bucle de forma natural y me fui tranquilamente a una habitación más oscura para pensar sobre lo ocurrido. La lección que aprendí de esta experiencia fue profunda. Me hizo darme cuenta de hasta qué punto la idea de lo que llamamos o consideramos “tiempo” es un producto de nuestro cerebro y experiencia; pero en realidad, probablemente, completamente separado de lo que pudiera ser un concepto científico de tiempo, y aunque no haya duda en el terreno de la física de que los sucesos se preceden y causan unos a otros, la interpretación humana de todo esto es como mucho ilustrativa pero no exacta. Desde luego resultó una sacudida en mi forma de ver el tiempo y el espacio.

He sido incapaz de aclarar esta idea más allá en mi cabeza y sin embargo fue una profunda lección que creo

algún día tendrá algo más de sentido para mí. Aunque fue una experiencia aterradora estoy muy contento de haberla tenido.”

Yo misma tuve una experiencia muy similar con el bucle. He aquí un extracto de *Lysergic* en el cual describo mi viaje con cornezuelo. Este viaje estuvo compuesto por multitud de las experiencias enteógenas, incluidas alteraciones visuales y auditivas, miedo, inconsciente colectivo y la mente divina. Sin embargo lo que mejor ilustra es la distorsión de tiempo porque continuamente experimentaba todos esos aspectos en el bucle:

Las visiones empezaban a aparecer en ese momento. Eran profundas y pesadas como mi respiración. Colores oscuros, rojo, violeta y azul. Me rodearon; no podía ver mi mano cuando me la ponía delante de la cara. Un mundo diferente existía dentro de mí. Un patio de recreo líquido como el océano para mi mente. ¿Regresaría de ese lugar? Pensamientos en espiral que no tenían sentido. Miedo a lo desconocido. ¿Estaría bien?

Aun sentía mi pecho muy pesado pero me senté erguida y parece que me hizo sentirme un poco mejor. Mi corazón empezó lentamente a latir con fuerza. Cada pocas respiraciones sentía una aguda punzada con el latido. ¿Era el cornezuelo lo que me producía el dolor en el pecho o era yo? ¿Estaba teniendo un ataque de ansiedad? ¿como podría distinguir entre un dolor real y otro que pudiera estar creando solo en mi mente?

Instintivamente empecé a entonar mi mantra para calmarme, “Telelelelah-luu Letetwah”, una y otra vez. Me empeciné con las palabras. “Telelelelah-luu Letetwah”. Levanté mis manos, las palmas una mirando a la otra, como en oración. Las eses salían de my boca y se hicieron más profundas. Sonaban como el eco de miles de pájaros aleteando en el aire. El mantra me sostuvo y mantuvo a salvo, como cuando una madre sostiene a un niño. Iba a casa, a un lugar seguro.

Empecé a cantar canciones de mi alma, enraizadas profundamente en la divinidad. Las canciones me llevaron con ellas enseñándome sobre el universo. En un momento dado vi la doble hélice del ADN girando y saliendo por mi boca junto a las palabras. El lenguaje daba a luz al ser. Al menos así es como yo lo interpreté. El tiempo se dilataba. ¿Cuánto tiempo había estado flotando en la respiración del universo?

Todd entró en la habitación en el momento en el que regresaba. “No pares cariño. Es precioso”.

No estaba segura de si seguir cantando delante de él, así que paré un poco. Canté un rato tratando de no parecer una tonta. ¡Debía parecer una loca de remate, cantando ese galimatías! De vez en cuando le miraba tratando de captar su reacción. Él estaba sentado, mirándome de cara y metiéndose mucho en la cuestión. Su reacción era similar a la de *Half-pints*<sup>7</sup>. ¡Lo estaban disfrutando de verdad! Cuando paraba se entristecía y parecía pensar “vuelve a empezar” o “continúa”. Esto continuó durante un rato mientras el tiempo se hacía más lento.

Empecé a ver símbolos holográficos, flotando alrededor y en círculo en torno a la cabeza de Todd. Nunca había visto símbolos en ningún viaje anterior. Eran translúcidos, casi como el cristal. El espacio vacío había tomado forma. Rotaban constantemente, de manera que podía ver todas sus caras. Algunos se asemejaban a símbolos del zodiaco. Otros parecían sánscrito o árabe. Otros no sé lo que eran. ¿De dónde venían? ¿Qué querían decir?

Lo que ocurría empezó a hacerse circular. “Siento como que estoy cantando, viendo y yendo a los mismos sitios una y otra vez”.

“¡Bueno, te has quedado atrapada en el bucle! Seguirá así un rato y al final te saldrás de él, sin más”. Túmbate y cierra los ojos.

7 Es el apodo de una persona.

Iba dando vueltas una y otra vez, el tiempo se movía en círculo.

Una y otra y otra vez.

Una y otra y otra vez.

Una y otra y otra vez.

Una y otra y otra vez.

Una y otra y otra vez.

Una y otra y otra vez.

Finalmente salté al otro lado. Parecía que habían pasado eones. Me tumbé al lado de Todd, acurrucada a su lado. Él y yo éramos uno, un cuerpo y una mente. Ya no necesitábamos hablar; los instrumentos lingüísticos suponían un obstáculo para nosotros en ese momento. Conocíamos los pensamientos del otro como si fueran propios. Podíamos sentir la profundidad del amor del otro. Es un regalo increíble del universo percibir la existencia sin límites ni duda. Un alma, de nuevo en casa.

Nos sentíamos como si lo supieramos todo, todo el conocimiento del universo estaba en la yema de nuestros dedos. Estábamos en la cima del cosmos, el comienzo y final simultáneamente, la eterna mente de la divinidad. Podíamos mirar en todas las direcciones a la vez.

Me dí cuenta de que mi futuro y mi pasado estaban conectados a mis sueños. empecé a tener sueños poco comunes cuando tenía ocho años. Estos sueños revelaban una serie de acontecimientos de mi futuro. Eran fáciles de distinguir respecto de mis sueños normales porque tenían una textura distinta. Eran más reales que otros sueños. Pero nunca pude decir en qué momento del futuro tendría lugar esa secuencia temporal. Podía ser en un mes o dos años. Cuando fuera que ocurriera dicha correlación de eventos, parecía un *déjà vu*.

Ahora podía entender que ese fenómeno era yo recordando quién soy. Yo recordando quién soy y qué somos todos, co-creadores divinos.

El bucle volvió a suceder.

Iba dando vueltas y vueltas y vueltas.

Una y otra y otra vez.

Una y otra y otra vez.

Una y otra y otra vez.

De nuevo volví a salir por el otro lado. Esa pequeña voz detrás de mi cabeza continuaba diciendo: “tu corazón no está latiendo como es debido”. Era extraño. Sentía como si mi corazón fuera a pararse y me lancé, lejos hacia el interior del océano de lo divino. Entonces sentí o escuché un fuerte golpe y empezó a latir de nuevo, muy rápido en esta ocasión. Volvía a deslizarme hacia el interior sobre la misma ola que me había sacado. Toda esta sensación ocurrió en varias ocasiones. Iba y venía con las olas de la conciencia universal.”

[Pincha aquí para leer más Relatos de Viajes que describen la distorsión temporal.](#)

## Sexualidad

La sexualidad es otro aspecto importante de la experiencia enteógena. Comenzaré hablando de afrodisíacos porque es lo que la mayoría de la gente suele preguntar en primer lugar. Los entactógenos son el tipo de sustancias que he encontrado más afrodisíacas. No significa que los enteógenos no lo sean o no puedan serlo; pero los entactógenos parecen algo más fáciles de predecir. De todos modos, los entactógenos no siempre te hacen tener ganas de sexo; pero si es mucho más probable que se de la situación que con los enteógenos. Creo que es porque las experiencias enteógenas son generalmente mucho más profundas y fuertes que las experiencias con entactógenos.

Mi combinación favorita de entactógenos es MDMA y GHB. Compartiré parte de mi experiencia. Hace seis años en esta misma época del año, salí a comprar verduras y terminé comprando también un gorro de Papá Noel. Volví a casa y según desempaquetaba la compra, mi novio y una amiga me convencieron para que tomara una mezcla de MDMA y GHB con ellos. Unos 45 minutos después de tomarlo, los muros empezaron a vibrar y respirar de una manera que no había experimentado con ninguna otra combinación de drogas. Me sentí muy a gusto y feliz. También un poco mareada, pero en un buen sentido. No podía parar de sonreír y recrearme en la experiencia. Entonces empecé a ponerme lo más cachonda que me he puesto en mi vida. Rápidamente me quité todo excepto el gorro de Papá Noel. En fin, creo que se capta la idea, así que no iré más allá...

Tengo buenas y malas experiencias sexuales en viajes. Empezaré con las positivas. Y por supuesto, debemos empezar con el infinito estado de la bendición orgásmica. Tanto los enteógenos como los entactógenos aumentan la experiencia y sensación sexual. Pueden hacer que todo se sienta mejor y más intensamente. Esto generalmente aumenta la cantidad y duración de los orgasmos que se pueden tener. A veces se incrementan hasta el punto que parece que estás en un estado continuo y atemporal de orgasmo.

De acuerdo con Ann Shulgin (1997) en PIHKAL: "Si se está familiarizado con ciertas plantas psicodélicas o visionarias y se tiene experiencia en su uso, hacer el amor puede convertirse en una experiencia verdaderamente multidimensional; la sensualidad entretejida con la espiritualidad, preciosas imágenes tras los párpados cerrados combinado con el olor y el tacto de la piel y el orgasmo floreciendo profundamente en la mente antes de explotar, desmesuradamente dulce y largo, por todo el cuerpo."

Otro aspecto positivo es la sensación de unidad y unificación que puede darse. La mayoría de las veces, siempre que he viajado con un novio con el que llevaba tiempo, terminábamos haciendo el amor en un momento u otro durante el viaje. Siempre fue una preciosa experiencia que compartir; nos permitió unirnos de una manera mucho más profunda que en una experiencia sexual habitual. Los límites que existían entre nuestros sentidos separados se fundían fácilmente éramos capaces de reunirnos en un solo ser. Éramos capaces de verdaderamente adorarnos el uno al otro, de una manera mucho más allá de las palabras. Esto tiene mucho que ver con la persona con la que estás. Supongo que este tipo de unión ocurre porque mi pareja y yo hemos estado viéndonos durante una temporada antes de la experiencia; confiábamos absolutamente en el otro. Estábamos enamorados antes de la experiencia, así que esto nos ayudaba a ambos a sentirnos a salvo y seguros. También podíamos entendernos muy bien; así que sabíamos en qué momento el otro alcanzaba el estado mental adecuado para hacer el amor.

Una cuestión que puede ser tanto positiva como negativa es que ambos, enteógenos y entactógenos a menudo disminuyen las inhibiciones. Esto puede ser muy divertido si se está con alguien en quien se confía. Puede dar la oportunidad de explorar aspectos de la sexualidad sobre los que se sienta cierta timidez y experimentar con ello.

Sin embargo, si se está con gente que no se conoce demasiado bien, pueden darse situaciones de las que arrepentirse. Por ejemplo, he estado en algunas fiestas en las que me desnudé completamente y corrí desnuda, besándome con cualquiera que se me ponía delante en ese momento. Echo la mirada atrás hacia esas experiencias y me pregunto en qué estaría pensando, aunque probablemente simplemente no estaba pensando en absoluto. Pensar sobre esos comportamientos me hace reír pero es fácil ver el potencial que tienen esas situaciones

para hacer sentir avergonzado y mal a cualquiera.

Ahora, debemos considerar uno de los aspectos más negativos, el cual, de nuevo, tiene mucho que ver con la gente con la que se viaja. Es triste decirlo pero alguna gente utiliza enteógenos para violar en el ambiente de una cita. Por eso es tan importante confiar en la gente con la que se viaja. También es una buena idea viajar con más de una persona de tal manera que que haya gente alrededor que te pueda ayudar si se da una situación de ese tipo.

[Pincha aquí para leer más Relatos de Viajes relacionados con la sexualidad.](#)

## **Regresión**

En el tiempo en que muchos enteógenos eran todavía legales, distintos psicoterapeutas estudiaron y observaron a miles de personas mientras estaban viajando con estas drogas. A lo largo de estas sesiones de psicoterapia asistida con LSD, los médicos se dieron cuenta rápidamente que cuando los pacientes tomaban dosis pequeñas solían tener experiencias en las que revivían escenas de su infancia y niñez. (Grof 1993).

La primera vez que experimenté una regresión fue durante un viaje de mescalina. Estaba viajando en un grupo de siete u ocho personas. Comenzamos el viaje bañándonos desnudos en la piscina y tan pronto como empecé a sentir los efectos, salí de la piscina. Entonces empecé a tener náuseas así que fui un rato al baño. Al salir me di cuenta de que todavía estaba desnuda. Apenas podía hablar y las piernas me temblaban; pedía a todo el mundo que me ayudara a encontrar mi ropa. Me traían ropa de mi talla para que me la pusiera pero toda me parecía como 10 tallas más grande. Tenía la sensación de que los tamaños de las cosas cambiaban de una forma muy parecida a como lo hacían cuando Alicia comía trozos de setas y cambiaba de tamaño en *Alicia en el país de las maravillas*.

Al mismo tiempo, empecé a sentirme como si tuviera ocho años. Pensaba de una manera muy infantil. Tenía la idea de que todo el mundo se metía conmigo al darme ropa que no era de mi talla. Me recordaban a todos esos chavales mezquinos que se reían de mí cuando era pequeña. Siempre era la empollona marginada de la clase. Recuerdos dolorosos profundamente ocultos empezaron a aparecérseme provocándome sentimientos de enfado y tristeza. No importa lo que la gente en mi grupo hiciera o cómo intentaran interactuar conmigo, solo podía verlos como aquellos niños mezquinos que se reían de mí.

Cuando se me pasaron los efectos, me di cuenta de que todo era parte del viaje. Podían haber estado riéndose de mí porque, honestamente, ¿quién no lo habría hecho? Pero no estuvieron dándome ropa que no me sirviera. De hecho montones de mi ropa estaba tirada por toda la casa. Era evidente que habían estado intentando ayudarme a encontrar mi ropa lo mejor que pudieron.

Creo que la regresión a esos momentos dolorosos de mi infancia fue muy beneficiosa. Antes del viaje ni siquiera pensaba en aquello que había pasado hace tantos años. Al regresar sobre aquello me di cuenta de que era algo de lo que debía curarme. Necesitaba experimentar esos sentimientos dañinos una vez más de manera que pudiera dejarlos reposar y quedarme tranquila.

[Pincha aquí para leer más Relatos de Viajes en los que se describe la regresión.](#)

## **Unidad con Todo.**

Cuando se entra en este tipo de estados mentales, un profundo sentimiento de pertenencia olvidada permanece en el alma. Nunca más te sientes solo en el mundo y eso genera una gran felicidad y seguridad; se siente el amor que nos conecta con todo y con todos. Te sientes súper contento de estar conectado con todas las plantas y animales de la tierra.

Un ejemplo de esta parte de la experiencia con enteógenos la describía Bob Hanes de un viaje con hongos psilocybes: “Según entrábamos en esa antigua realidad primigenia de tipo reptiliano nos dimos cuenta de que había como unos grandes cangrejos a lo largo de la playa. Los había dejado allí la marea. Medían como 20 cm de ancho y unos 25 de largo. No parecían cangrejos sino trilovites gigantes. Me habían dicho que son muy, muy viejos y que no han cambiado en miles de años. Muchos estaban dados la vuelta sobre su espalda. sus patas no eran lo suficientemente largas como para poder darse la vuelta. Me invadió un sentimiento de pena y compasión por los cangrejos. Empleamos las horas de noche que quedaban caminando por la infinita playa y tirando los cangrejos de vuelta al mar. Era una noche preciosa. Las estrellas brillaban, las olas rompían en la noche y muchos cangrejos eran devueltos al mar. Al terminar el viaje reflexioné preguntándome si en realidad no habría estado interfiriendo con el ciclo natural universal de los cangrejos. En otras circunstancias, puede que sí. Pero esa noche yo era uno con la playa y los cangrejos. Era lo natural hacer eso.”

Pincha aquí para leer más Relatos de Viajes que describen sentimientos de unidad.

## Miedo

El miedo es algo muy habitual dentro de la experiencia con enteógenos. Durante los viajes todo tipo de cosas pueden producirnos miedo. Morir, volvernos locos, haber tomado una sobredosis... Empezaré esta parte explicando mi experiencia ante el temor de morir. Pero antes de comenzar a explicar los viajes de LSD que me produjeron estas sensaciones me gustaría mencionar que también podrían entrar dentro de la categoría de experiencias de muerte y renacimiento. Elijo meterlas dentro de la categoría de miedo porque considero que este es un elemento habitual en el proceso de la muerte y renacimiento del ego.

Al comienzo de varios de mis viajes desarrollé un sentimiento de miedo sobre que iba a morir. Entonces empecé a ponerme súper nerviosa. Pensaba algo como “¡me está subiendo súper fuerte! ¡he tomado demasiado! ¡esta vez la he liado! ¡voy a morir! ¡no quiero morir! ¡si salgo de esta no volveré a tomar otro psicodélico!”

En algún momento durante la experiencia me cansaba de luchar por mi vida y decidía dejarme morir. En ese momento de abandono sentía algo de tristeza de que se acabara mi vida. Pero entonces sentía una gran paz dentro de mí. En ese momento es cuando la cosa se ponía interesante. El tiempo dejaba de ser parte de mi realidad, nueva o vieja. Dejaba de percibir mis sentidos; estaba como fuera de mi cuerpo. De repente entendía todo el conocimiento del universo o el inconsciente colectivo. No existen las palabras para describir esto adecuadamente. Experimentar la Divinidad es algo que te cambia la vida, por decirlo de la manera más suave. Finalmente hacia el fin del viaje recuperaba la conciencia del tiempo, mis sentidos y todo lo que nos rodea.

No estaba muerta, incluso cuando pensaba que lo estaba. Mi ego había dejado de aferrarse a esta realidad ilusoria. Pienso que eso es lo que ocurre cuando morimos. Simplemente dejamos de aferrarnos a esta ilusión y volvemos a lo que siempre hemos sido en nuestro interior.

El siguiente ejemplo es la explicación de una experiencia con miedo de Nave Rotool, bajo los efectos de DXM y Cannabis. “Estaba en el hospital por una sobredosis, me veía a mí mismo colgado dentro de un calabozo, como si fuera un puzle muy antiguo colgado de un muro, flotaba y parecía una especie de calendario Maya, con otro montón de ellos a mi alrededor, cada uno colgando de una celda. Los pensamientos de toda la gente que veía siempre, sus vidas destrozadas por mi muerte, toda la culpa y el dolor afloraron a través de mí y no podía hacer nada al respecto.”

Otro ejemplo nos lo ofrece Sparks durante un viaje con Salvia Divinorum. “MIEDO aterrador y extremo, más allá del MIEDO. De repente, treinta segundos después de echar una calada a la Salvia con una pipa de agua, todo lo que era, a todos los que conocía y cada experiencia que había tenido se me hicieron irreales. Era como si seres gigantes estuvieran jugando conmigo en un tablero de juego, yo no era más que una figurita de madera en el juego y ellos habían decidido doblar el tablero y echarlo a un lado.

Pensé: “¿quién puede ser tan espiritualmente mezquino para hacerme pensar todo este tiempo que era real cuando no lo soy? Además del miedo, fue el peor sentimiento de decepción que he sentido nunca. Lloraba y gritaba por ayuda. Estaba completamente dissociado y esto me produjo más miedo de lo que he experimentado jamás.

Estuve hecho un verdadero lío durante tres días porque no sabía si realmente había vuelto o si ese sentimiento comenzaría otra vez. Lo superé mayormente con la ayuda de una amistad, pero nunca he vuelto a ser el mismo.

Los efectos subieron tan rápidamente, me pegaron tan rápido, y todo ello disparó el “festival del miedo” que supuso la experiencia. No hubo nada bueno al respecto, excepto por el hecho de que aprendí cómo de INMENSO es mi ego que me quedé petrificado al perderlo.

Pincha aquí para leer más Relatos de Viajes que describen el miedo.

### **Muerte y renacer.**

Stanislav Grof (1993) decía que sus “...clientes [después de miles de sesiones de terapia asistida con LSD] tenían experiencias de muerte y renacimiento psicológico...”

He aquí un ejemplo de lo que ParadigmShift22 experimentó durante un viaje con hongos psilocibes: “La última vez en que el hongo me habló me quede desconcertado. Era bastante inocente en aquella época de mi vida y estaba en alguna especie de limbo espiritual pero aun así estaba bien porque mi último viaje con setas había sido fantástico a pesar del terrible *set & setting* (*estado mental y ambiente* en el que se toman las setas). Mis amigos y yo decidimos tomar 3,5 gramos de una espora desconocida de hongos que tenía un amigo en casa.

El sabor de las setas era mucho peor que el de las últimas y el tallo era más largo y más delgado, con una copa más pequeña. Sentí los efectos a los 5 ó 10 minutos escasos. El comienzo me resultó mucho más sucio y extraño que la última vez. A los 20 minutos estaba viviendo uno de los más raros y aterradores viajes de toda mi vida. Salimos fuera y me senté con los ojos cerrados para empezar a ver imágenes como orgánicas latiendo y vibrando en modos desconocidos para el lenguaje humano.

Me encontré en el *Logos* del que siempre hablaba Terence McKenna. Tuve este terrible sentimiento y deseé no haber tomado los hongos jurando abandonar las drogas para el resto de mi vida. Mi mente se movía increíblemente rápido. Me estaba comportando de manera bastante extraña al punto que mis amigos me preguntaron que si estaba bien. Exclamé: “no, no, no” y me callé. Simplemente paré de hablar; esto no podía ir mucho más allá.

Joder, estaba mal, no recuerdo esta parte pero parece que fuimos en coche a casa de otro amigo donde me llevaron al salón y donde me senté inmediatamente. En este momento perdí mi ego y realmente no sabía nada.

En este momento no era más que pura conciencia. Formas de color y sonido penetraban toda mi existencia. Todo lo que consideraba real antes de este viaje estaba siendo recolocado como si no hubiera habido nada antes. Cuando volví a la realidad había renacido y mi espíritu estaba renovado. Esto es un viaje clásico de muerte y renacer. mi viejo ego se había perdido y se me había otorgado el maravillosos regalo de ser una nueva persona.”

John Croley también experimentó el proceso de muerte y el renacer en su viaje con hongos psilocibes. He aquí lo que decía al respecto: “Personalmente creo que toda experiencia psicodélica es un ciclo de muerte y renacer. Nuestra esencia debe morir para vivir con dios o el cosmos o como se elija llamar al infinito.

Sentía como si estuviera siendo arrancado de mi cuerpo desde arriba y por detrás de mi cabeza por la fuerza

más descomunal que se pueda imaginar. Este proceso desató el terror porque me di cuenta de que había perdido el control. Ya no llevaba el timón, por así decirlo. Algo se había hecho con él y me sentí diminuto e inútil en comparación con esa enorme potentísima cosa. Seguí intentando escapar de esa fuerza con todas mis fuerzas, pero el esfuerzo era inútil. Tenía el control y no había nada que pudiera hacer, así que debí rendirme porque el terror finalmente amainó. Ahora tiene el control y me he ido bien lejos, disuelto en el mayor océano cristalino, por así decirlo. Era como si la mente se hubiera convertido en todo el cosmos y fuera un aire infinito y claro. No tenía sustancia, ni color, ni forma, ni sonido, ni olor, ninguna característica, pero al mismo tiempo ningún límite ni frontera. Era como mirar a través de la naturaleza transparente del infinito sin ver en realidad nada, e imposible de describir. No sé lo que duró esto, quizá aun continúa de alguna manera, pero ocurrió hace 7 años. No he probado la psilocibina desde entonces.

Pienso que lo que ocurrió fue solo un diminuto, breve e incompleto parpadeo dentro de esa “claridad”.

Pincha aquí para leer más Relatos de Viajes que describen la muerte y el renacer.

## **Telepatía**

La telepatía es uno de los estados mentales enteógenos que más se pueden disfrutar. Telepatía es la transferencia de información, pensamientos o sentimientos entre individuos por otros medios que los de los sentidos clásicos. Intentaré explicar lo mejor que pueda lo que representa para mí:

Primero, pensemos en lo que significa pensar para cada uno mismo. Démonos cuenta de las diferentes facetas del proceso que se experimentan al mismo tiempo. Se experimentan los cinco sentidos al tiempo que se escucha la propia voz en la cabeza. También pueden experimentarse al mismo tiempo visualizaciones tales como imaginaciones o recuerdos. Se puede incluso tener una música de fondo (como cuando se nos mete una melodía en la cabeza). Pensemos también en todo lo almacenado en nuestra memoria, recuerdos, información a la que podemos acceder o guardar para nosotros mismos. Hemos aprendido a centrar nuestros pensamientos en un solo paquete de ideas en cada momento. Todo este proceso parece automático porque lo hemos hecho toda la vida.

Después, imaginemos a otra persona pensando sus cosas. Tiene exáctamente lo mismo que nosotros en la cabeza. Experimenta sus cinco sentidos, escucha su propia voz, es capaz de visualizar e imaginar cosas y automáticamente calla o ignora lo que no quiere recordar o darle vueltas.

En tercer lugar imaginemos que su alma y la nuestra se combinan. Sin embargo ambos mantenemos nuestro propio sentido de ser. Entonces se empieza a percibir todo lo que normalmente tenemos en nuestra propia cabeza junto con todo lo que normalmente está en la cabeza del otro. Téngase en cuenta que se está viajando intensamente, de manera que ninguno de los pensamientos o sentimientos son tampoco muy normales. Se siente confusión y alegría. Mientras se experimentan los pensamientos ajenos también experimentas sus cinco sentidos, imaginación, memoria y lenguaje interior. Es muy difícil centrarse en los procesos mentales del otro. Lo que quiero decir es que es difícil controlar qué recuerdos ajenos se experimentan y es difícil integrar los sentimientos de sus cinco sentidos dentro de los tuyos. También se da un sentimiento de descreimiento. ¿Realmente puede estar ocurriendo?, al fin y al cabo estamos puestos de enteógenos. De manera que ambos tratamos de ponerlo a prueba. Una y otra vez. Todas las veces se comprueba que es cierto pero aun así se tienen dudas. Así que lo compruebas aun más. Y durante toda la experiencia ambos nos movemos dentro y fuera de la divinidad como si estuviéramos flotando alrededor de sus límites.

A continuación hay dos descripciones de telepatía de Moloko. La primera sucedió durante un viaje con un cactus fresco (con mescalina), hecho puré y mezclado con helado de vainilla. “Esto es parte de la telepatía: lo llamaré ‘amplificación psíquica’. Ocurre cuando estamos en un pequeño grupo de amigos habituados a viajar y todos estamos viajando juntos. Percibimos los sentimientos de su experiencia enteógena al mismo tiempo que ellos perciben la nuestra, de manera que lo que se siente se hace mucho más intenso y se convierte en una

experiencia comunal; como si fuera un solo suceso conjunto, más grande que nuestra propia percepción por separado. Es completamente no verbal. En realidad no se sienten los pensamientos de los otros. Simplemente se perciben las experiencias y diferentes partes de la experiencia enteógena juntos: ralentización y desaparición del tiempo, sacralidad, resolución completa de todas las paradojas de la vida, absolutos de todo tipo, verdad, belleza, armonía, euforia, unidad (no hay teclas en el teclado para el infinito). La esencia de una experiencia grupal de enteógenos es indescriptible, como la propia experiencia en sí, no hay manera de transmitirlo con palabras. El resultado de una experiencia satisfactoria de viaje en grupo es mayor que la suma de la de los individuos involucrados por separado. Es una “amplificación psíquica” por vía telepática, parte del infinito y fuera de cualquier mapa. Lo recomiendo encarecidamente”.

La segunda experiencia de Moloko tuvo lugar durante un viaje con Salvia fresca, mascada (no tragada). “El viaje con ‘los otros’ (un grupo de seres etéreos). No se utilizan palabras, solo pensamientos. Preguntan: ‘¿Qué quieres?’ Pregunto: ‘¿Estoy en peligro de muerte?’ Responden: ‘Sí.’ Digo: ‘¿Qué puedo hacer para detenerlo?’ Responden: ‘No te lo podemos decir pero debe haber un intercambio’. Pregunto: ‘¿Pero qué significa eso?, no lo entiendo’ Dicen: ‘Tiene que haber un intercambio. Y hemos terminado.’ ...Fin del viaje. Al día siguiente (es así) un amigo me llama y dice, ‘Sé que se supone que debo llamarte. No hemos hablado en un año, pero ahora siento algo importante’. Y en tanto que es un verdadero chamán Chippewa, me figuro que debe saber algo. De tal manera que me dice ‘que haga una ofrenda. Que la ponga en un plato. Que salga al bosque. Que quemé un poco de incienso. Que diga una oración. Y que me vaya. ¡PERO QUE NO MIRE ATRÁS! ¡ES IMPORTANTE! ¡HAGAS LO QUE HAGAS NO MIRE ATRÁS!’ La ofrenda era el ‘intercambio’ con ‘los otros’. Mi amigo había sido alertado subliminalmente por vía telepática durante mi viaje. Aunque no pensé en él, la desastrosa señal y la necesidad de una solución le fueron involuntariamente comunicadas”.

[Pincha aquí para leer más Relatos de Viajes que describen la telepatía.](#)

## **El inconsciente colectivo**

Carl Gustav Jung (1981) acuñó el concepto de *inconsciente colectivo*. Teorizó que “además de nuestra conciencia inmediata, la cual es de una naturaleza marcadamente personal y pensamos que es la única psique empírica, existe un segundo sistema psíquico de una naturaleza colectiva, universal e impersonal que es idéntica en todos los individuos. Este inconsciente colectivo no se desarrolla individualmente sino que es heredado. Está constituido por formas preexistentes, los arquetipos, que solo pueden hacerse conscientes de manera secundaria y que dan forma definida a ciertos contenidos psíquicos”.

Los enteógenos han ayudado a probar de muchas maneras que las teorías del inconsciente colectivo de Jung son ciertas. Se ha descubierto que esta conciencia compartida tiene muchas formas y facetas. Experiencias de esta naturaleza pueden ser específicamente de contenido ancestral y con multitud de referencias a historiales culturales que forman parte de nuestra herencia. Al mismo tiempo no se limitan a esto; a menudo engloban a un grupo mucho más grande de gente o contienen cuestiones pertenecientes a otras culturas de las que puede no haberse oído hablar nunca.

Muchas de estas experiencias a menudo son profundamente espirituales y están llenas de hechos reales verificables sobre las religiones a las que se refieren. A veces se siente como si simplemente se estuviera ahí, observando lo que ocurre ante nosotros; mientras que en otras ocasiones es como si se estuviera allí reviviéndolas. Este tipo de experiencia puede ayudar a desarrollar un mayor entendimiento de las prácticas religiosas, de otras culturas tanto como de la propia. Puede ayudar a empatizar con otros grupos culturales a través de la historia.

En muchas sesiones de psicoterapia asistida con LSD, los médicos observaron que los pacientes asumían complejas posturas (asanas), realizaban gestos (mudras) e incluso hablaban lenguas que obviamente pertenecían o provenían de culturas antiguas. Los sujetos a menudo no tenían ningún conocimiento previo de las prácticas espirituales de aquellas culturas. Aun así, durante los viajes eran capaces de sacar provecho de recuerdos co-

lectivos y de revivir muchas de las experiencias del inconsciente colectivo.

Stanislav Grof (1993) informaba de que “sin previo conocimiento o entrenamiento empezaban a hacer movimientos característicos del trance y bailes de King Bushman, los giros de los derviches de la tradición Sufí, danzas rituales de Java o Bali y gestos simbólicos de la Kathakali india que expresan cuestiones de la mitología Hindú, tal y como se realizan por la costa de Malabar. En alguna ocasión, la gente que experimentaba otras vidas hablaba en lenguajes oscuros, arcaicos, de los cuales no tenían conocimiento en sus vidas ordinarias. A veces la autenticidad de las lenguas utilizadas ha sido confirmada a través de grabaciones de audio de las sesiones en las que esto ocurría. En otras ocasiones las actuaciones vocales tenían todos los elementos del lenguaje pero fue imposible descifrar lo que se estaba diciendo.”

Cuando he experimentado este tipo de estado mental ha sido muy profundo y significativo para mí. No hay mejor forma de aprender sobre otra religión o tradición espiritual que realmente revivirla en uno mismo. Es difícil incluso comenzar a describir la belleza y magnitud de este tipo de experiencia; las palabras no existen en nuestros lenguajes. Aun así, me animaré e intentaré explicar lo que sentí yo la primera vez:

Después de varios viajes seguidos marcados por el miedo, me sentí como si nunca más fuera a volver a tener un viaje feliz. Los malos viajes no dejaban de sucederse uno tras otro. Durante uno de los momentos más aterradores empecé a sentir cómo un nuevo lenguaje aparecía en mi cabeza y entonces involuntariamente empezó a salir de mi boca. Al principio no tenía ni idea de lo que era. Las palabras no eran como nada que hubiera escuchado antes. Aun así cuando las entonaba mi estado mental se relajaba y centraba. Dentro de mí sentía que las palabras eran el lenguaje divino que había dado a luz a todos los lenguajes que existen hoy día. Era la base y la raíz de todas las lenguas. Me encontré inmediatamente en casa, en el hogar, cuando lo entonaba o lo cantaba. Sabía que lo había hablado antes en alguna otra encarnación. Mis viajes inmediatamente comenzaron a hacerse más fáciles. Rápidamente descubrí que los cánticos podían cambiar mi estado mental y llevar mis visiones en la dirección de los ancestros. Después de investigar sobre las religiones del mundo, descubrí que mi lenguaje era muy similar a los mantras del Hinduismo y el Budismo y a la glosolalia del Cristianismo.

Otro ejemplo de la experiencia del inconsciente colectivo nos la ofrece una amiga mía. Sarah era más joven que yo. Sin embargo cuando viajábamos juntas a menudo se transformaba en lo que parecía ser una mujer de 80 años. Su postura cambiaba de manera que andaba como jorobada. Cambiaba incluso su voz, que pasaba a sonar más vieja y grave.

Cuando le sucedía esto, se iba y cogía un libro que tenía sobre Hinduismo. No tenía demasiado texto pero estaba lleno de fotos coloridas de deidades. Entonces procedía a contarnos las historias, verdaderamente profundas y elaboradas, de quiénes eran esas deidades, lo que significaban y cómo se relacionaban unas con otras. Había tanto detalle en las historias que la primera vez que ocurrió nos cogió a todos los que estábamos viajando con la guardia bajada.

Después de que ocurriera esto por primera vez, mi amiga me explicó que tenía una educación muy pobre en Hinduismo. Estaba tan sorprendida sobre su conocimiento como los demás. Así que investigué un poco y fui capaz de verificar la validez y exactitud de sus narraciones. De hecho añadía mucho más detalle de lo que pude encontrar en ninguna otra fuente.

Estas experiencias están conformadas por los conceptos compartidos por toda la humanidad y por eso, a menudo difieren mucho unos de otros. Muchas veces, tienen que ver con prácticas espirituales de culturas a lo largo de la historia y alrededor del mundo, como describía más arriba. Sin embargo pueden englobar muchos otros conceptos; también pueden referirse a criaturas míticas, extraterrestres y otras fuerzas cósmicas; otra vez, en tanto que humanos, tenemos todo co-conceptualizado (en común).

Stanislav Grof (1993) explicaba que “muchos años de investigación han demostrado que en estados no ordinarios de conciencia no solo podemos ser testigos de realidades míticas y arquetípicas, sino que podemos llegar a convertirnos en esos arquetipos. Podemos identificarnos con Sísifo subiendo su piedra por la colina en las

profundidades del averno. Podemos convertirnos en Teseo dando muerte al minotauro en las oscuridades del laberinto. Podemos irradiar la belleza de Afrodita o participar del brillo de Helio y Apolo. También podemos encarnar el cuerpo y la experiencia interior de criaturas míticas como Cerberos, Cíclopes o Centauros... ..En algunas ocasiones, incluso el mundo de los cuentos de hadas se hace real y nos encontramos o identificamos con sirenas, elfos, hadas, gnomos o trolls”.

[Pincha aquí para leer más Relatos de Viajes que describen el inconsciente colectivo.](#)

### **Conciencia cósmica o el estado de divinidad**

La conciencia cósmica o el estado de divinidad es un concepto difícil de describir. Es así porque las palabras que tenemos a disposición en nuestras lenguas no están lo suficientemente avanzadas o desarrolladas para describirlo adecuadamente. Pero más allá de esto, al describirlo y ponerlo en palabras ya se yerra, no se puede captar su verdadera esencia. Este estado mental es la última de las paradojas; todo y nada, todo el tiempo y ningún tiempo, abarcarlo todo y no abarcar nada en absoluto. Alguna gente lo describe como el último estado de conciencia no dual; mientras que otros lo describen como la realidad con todas las máscaras arrancadas.

De acuerdo con Ken Wilber (2000), “En lo más profundo de nuestro interior, el infinito más allá. En cualquier conciencia el alma se expande para abrazar el Kosmos en su totalidad, de forma que solo quede el Espíritu, como el simple mundo que es. La lluvia no cae más sobre nosotros sino dentro de nosotros; el sol brilla desde dentro del corazón e irradia hacia el mundo, bendiciéndolo graciosamente; remolinos de supernovas en la conciencia, el trueno es el sonido del propio corazón lleno de júbilo; el océano y los ríos no son más que la sangre latiendo al ritmo de nuestra alma. Mundos de luz danzante en el interior de nuestro cerebro ascienden hacia el infinito; mundos nocturnos que descienden desde el infinito en cascada para rodear nuestros pies; las nubes se arrastran por el cielo de nuestra mente sin cadenas, mientras el viento sopla a través del espacio vacío en donde solíamos estar. El sonido de la lluvia cayendo en el tejado es nuestro único ser, aquí en el evidente mundo de un solo sabor, donde lo interior y lo exterior son tontas ficciones y el uno y los demás son oscuras mentiras, y la simplicidad siempre presente es el sonido de la palmada de una mano por toda la eternidad. En la mayor de las profundidades, ocurre lo más sencillo; en el final del viaje, como siempre ocurre, exáctamente donde había empezado”.

Este tipo de estado mental se puede describir también utilizando una analogía, lo cual, por cierto, es lo que la mayoría de las religiones han hecho. Imaginemos que cada persona es la yema de un dedo de la mano. La mano conecta todos los dedos. De tal manera, la mano será la divinidad o el estado de divinidad. En estado normal no tenemos conciencia o experimentamos un Dios. Simplemente experimentamos la parte de la yema del dedo; la trampa de nuestros cinco sentidos. Sin embargo, en nuestros sueños, meditaciones, rezos y con el uso de enteógenos podemos viajar desde la yema, por el dedo y hasta la palma de la mano. Cuando conseguimos llegar a la mano experimentamos la esencia de toda la existencia. Cuando alcanzamos la mano todas nuestras preguntas universales se contestan instantáneamente. Estamos abiertos, sin contaminar y llenos del amor infinito del universo. Somos uno con toda la humanidad y recordamos lo que siempre habíamos sido. Destapamos la fachada de nuestra existencia como yema de dedo y entendemos nuestra verdadera naturaleza.

[Pincha aquí para leer más Relatos de Viaje que describen el estado de divinidad.](#)

### **Otras experiencias**

Hay tantísimos otros tipos de experiencias que en la sección de Relatos de Viajes de la página web he creado una categoría titulada “otros” para que la gente pueda poner ahí sus experiencias. Moloko describe su estado mental en un viaje de LSD: “El entorno: cinco personas de 20 años, amigos, sentados con las piernas cruzadas alrededor de una ‘idea de corazón’ (cinco piedras colocadas en círculo, con algunas flores salvajes); en la parte alta de la colina, a media mañana, a mediados de junio en el año 1967, algo nuboso y sin sol. Tomamos

ácido de los laboratorios *Sandoz* (¡el mejor!). Esperamos a que empiece. ¡Es mi primer viaje de ácido! Todavía nada, estamos todos de acuerdo. Seguimos esperando. Entonces alguien dice ‘Vamos a comer una naranja’. Empieza a pelar la naranja... y entonces... el cielo se abre... un intenso rayo de sol penetra a través de un repentino hueco entre las nubes, directamente y exclusivamente hacia la naranja... la cual empieza a brillar con un color fluorescente y como de otro mundo... coincidiendo exáctamente con el momento en que se empezaba a pelar... la piel desprende un rocío en el aire a cámara súper lenta y en ese instante, justo ahí chisporroteando, suspendida en distintos ángulos y extremadamente brillante... ¡el tiempo se detiene! Aunque finalmente el sobrecogedor momento termina y todos nos miramos para verificar lo que acabamos de ver. Todos vimos exáctamente lo mismo en ‘otra realidad’ al mismo tiempo. Todo el grupo había entrado en el viaje al mismo tiempo con el fogonazo de ese instante cegador, fascinante y mágico. ¡Eso es sincronicidad! (P.S. Sí, el resto del viaje fue genial! E incluso después de 40 extraños años, me alegro de recordar aquel momento de belleza y comprensión)”.

ShadyGrove nos contaba respecto de su estado mental durante un viaje de LSD: “entré otra vez dentro cuando se me empezaba a pasar el momento más fuerte del viaje. Decidí tocar la guitarra así que entré en iTunes para tocar sobre alguna canción de *Grateful Dead*. Puse la canción ‘Sugaree’ y cuando llegó el momento del solo de guitarra simplemente explotó mi creatividad. El solo no tenía nada que ver con los que hago cuando estoy sobrio, podía sentir la música y sabía exáctamente dónde quería llegar mientras tocaba. Me sentía como si no hubiera barreras al tocar y empecé a sentirme sobrecogido por la alegría. Estaba tán contento mientras bailaba alante y atrás con mi guitarra”.

[Pincha aquí para leer más Relatos de Viajes que describen otros tipos de viaje](#)

# CAPÍTULO 5:

## TRABAJAR CON EXPERIENCIAS DIFÍCILES

Todos hemos tenido experiencias difíciles o malos viajes en un momento u otro. Es algo que de alguna manera viene en el paquete de la experiencia enteógena. Viajar es como la vida misma, con sus altos y bajos, sus buenos y malos momentos y todo son expresiones de ambas partes del ying-yang. Podemos sentir que vamos a morir, que nos volvemos locos o perdernos por completo en la propia mente. A menudo se piensa si se volverá a estar normal y en la realidad o se pregunta uno incluso por lo que es la realidad...

### **Durante la experiencia**

Hay formas de preparar un viaje (lo hemos visto en el capítulo 2) que evitarán hacerlo en estados mentales y ambientes poco adecuados que con mucha probabilidad pudieran llevar a atravesar por dificultades. Dicho esto, también pueden tenerse malos viajes incluso en las mejores y más cuidadas circunstancias. Pero generalmente esos malos viajes nos enseñarán más sobre nosotros mismos que los más placenteros y fáciles. Así que tampoco es siempre tan buena idea evitarlos por completo.

Durante un viaje difícil a menudo es el miedo lo que conduce la experiencia. Se le permite tomar control de los pensamientos y todo en el viaje nos hace sentir más y más temor. La conciencia está rota y se tiene miedo incluso de morir. Se tiene miedo de haber tomado una dosis excesiva, de lo que los amigos piensen de nosotros, podemos no recordar quienes somos o como hablar, tener miedo de estar perdiendo la cabeza, de no ser capaces de recobrar la normalidad... Se le empieza a dar vueltas a este tipo de pensamientos y uno se pierde completamente en ellos una y otra y otra vez. Nuestra existencia se mueve en un bucle atemporal de miedo que se repite sin remisión y eternamente.

Cuando me he encontrado en este tipo de estados mentales he intentado distintas cosas para detenerlo o al menos hacerlo remitir o más llevadero. He descubierto que lo que en unas ocasiones funcionó puede que no funcione en otras. No hay una ninguna manera infalible de reconducir un mal viaje en uno bueno o más fácil. Cada persona es única y singular, lo que significa que cada uno debe descubrir lo que mejor le resulta para manejarse en este tipo de experiencias.

**Reconfortar.** A veces todo lo que se necesita para suavizar un mal viaje es un poco de serenidad y aliento. Hablar tranquilamente explicando que todo va bien y que se va a superar el viaje sin ningún problema. Hacer comprender que se está a salvo y seguro de manera que el miedo experimentado pueda ir remitiendo.

¿Pero qué ocurre si no tenemos a nadie que nos reconforte en estas ocasiones, o no está funcionando la ayuda prestada, o no se quiere decir a nadie lo que nos está ocurriendo? Podemos intentar hacerlo nosotros mismos. Decirnos a nosotros mismos que todo va a ir bien, que los efectos se pasarán, que se está perfectamente y que no pasa nada.

**Calma.** Es importante mantener la calma. Quizá es fácil decirlo cuando en realidad puede que el miedo nos esté desestabilizando seriamente. Pero realmente ayudará relajarnos y no dar tanta importancia a los pensamientos o emociones negativas. Hay muchas cosas prácticas que pueden generar esa relajación. Por ejemplo respirar despacio y profundamente para aminorar el ritmo cardíaco, intentar algunas posturas de yoga o tumbarse para meditar.

**Contacto.** El contacto humano puede ser muy útil en estas situaciones. Acurrucarse con alguien de confianza y querido puede relajar de inmediato. Si algún amigo está teniendo dificultades podemos intentar darle un abrazo, lo cual incrementará su sensación de seguridad, relax y le hará sentirse reconfortado, sereno y parte de este mundo.

Si se viaja solo, otra manera de mantener el contacto con la realidad es tener cerca un animal de compañía. Si se tiene un perro o un gato puede ser buena idea ir y acariciarlo. Recorrer su pelaje con nuestros dedos y sentir su aprecio incondicional puede llevar el viaje en una dirección completamente distinta.

**Entorno.** A menudo, cuando alguien está viajando absorbe la energía del lugar en el que lo están haciendo. Si se está viajando en un lugar con mucha energía, muchas luces, música alta y gente bailando, probablemente de sentirá esa energía positiva. Puede ser una experiencia maravillosa aunque también puede incrementar la ansiedad de un mal viaje. Si se está en esta situación, como en una fiesta rave, podemos pedir a algún amigo que nos lleve a un lugar algo más tranquilo, con menos gente y menos estímulos. Puede ser una casa o una zona apartada de un parque.

Lo siguiente se refiere más al caso de que estemos solos o en un entorno controlado por nosotros. Está bien tener unos cuantos CDs a mano con música relajante que se pueda escuchar durante la experiencia. Cuando se entra en momentos de ansiedad puede resultar verdaderamente útil ponerlos y crear un fondo de paz y tranquilidad para el viaje. Siempre me ha parecido que escuchar música tribal con tambores, un ritmo marcado y gente cantando bonitas melodías de otras culturas puede llevar el viaje hacia un enfoque más universal.

También se puede sugerir que se tome una ducha. El agua caliente cayendo por el cuerpo puede ser muy relajante. Según nos cae y limpia el agua, podemos imaginar que con ella nos deshacemos de toda la energía y pensamientos negativos que nos están angustiando. De la misma manera que el agua se va por el sumidero, también se van las malas vibraciones.

**Cambio de estado mental.** Estaría bien intentar aprender a cómo cambiar nuestro estado mental o hilo de pensamientos durante la experiencia. Es más fácil decirlo que hacerlo; requiere algo de práctica y aun así puede resultar difícil de lograr sin incluir algunos otros de los métodos sugeridos más arriba. Dicho esto, describiré dos métodos que a mí me han funcionado.

El primero consiste en adentrarse en el miedo y permitir que te envuelva. Intentar convencerse de que el peor de los miedos ya ha ocurrido y enfrentarlo de cara. Por poner un ejemplo, pensemos en que se está teniendo un mal viaje porque se tiene la sensación de que nos estamos volviendo locos y que nunca volveremos a recuperar un estado normal. En esta circunstancia intentemos explorar el asunto y experimentarlo al máximo. Digámonos: me he vuelto loco... ¿Y qué? Nunca volveré... ¿Qué significa eso exactamente? ¿Por qué me da tanto miedo? Sigamos ahondando más y más en lo que crea ese miedo. Finalmente se saldrá por el otro lado habiendo aprendido cuál es el motivo principal del miedo.

El segundo método es intentar recordar un viaje anterior en el que tuviéramos una experiencia completamente maravillosa. Podemos de alguna manera intentar retroceder ese camino en nuestra mente para traer las sensaciones pasadas al presente. Recordar que el tiempo y el espacio no existen de la misma manera que en la realidad normal. Con eso en mente pensemos que traer experiencias placenteras pasadas al presente es posible, sin más. Alcancemos y traigamos ideas que queremos incorporar en la experiencia actual.

Una forma de ver esto quizá más fácil de entender es comparar el viajar con el soñar. Cuando soñamos a menudo sentimos que no podemos controlar nada. A veces el miedo se apodera de la situación y tenemos pesadillas. Normalmente cuando se tiene una pesadilla nos despertamos y el mal sueño termina, sin más. Cambiar nuestro estado mental durante un viaje es simplemente despertar de un mal sueño. Cuando aprendes cómo hacerlo se hace de lo más natural. Lo más difícil es aprender cómo cambiar tu estado mental en primer lugar.

**Intervención farmacológica.** Tomar un medicamento tranquilizante que pueda ayudar a salir de la experiencia

es el último recurso antes de ir a un hospital. Yo no puedo recomendar que nadie se automedique de tal manera que habrá que ir al médico y seguir las instrucciones farmacológicas apropiadas que él prescriba. Pero puedo explicar lo que funcionó en algunas ocasiones para mí.

Ha habido varias ocasiones en las que he tomado una benzodiacepina, como *Valium* o *Xanax* para salirme de algún mal viaje particularmente fuerte. En cada ocasión probé todo otro tipo de cosas que se me ocurrieron para calmarme pero no funcionaron. Cuando no me quedaba otra, tomé *Valium*. El efecto y la sensación de tranquilidad generalmente tienen lugar una media hora después de tomarlo. Algunos efectos del enteógeno se aminoran pero al mismo tiempo me alegré de salir y empezar a sentirme sobria.

### **Después de la experiencia**

Cada uno procesa los malos viajes de manera distinta. Alguna gente coge mucho miedo y rechaza volver a tomar enteógenos. Otros entienden la experiencia como una serie de alucinaciones y bromean sobre lo que han vivido. Otros más intentan entender pero rápidamente se dan cuenta de que no estamos equipados para entender con facilidad nuestras experiencias.

**Meditación.** Una cosa que me ayuda siempre después de regresar de una experiencia difícil es la meditación. Es como navegar con calma por el océano de la existencia; mientras que la experiencia enteógena es como tirarse al mar sin saber nadar. La meditación puede ser muy relajante y tranquila; yo la utilizo para centrarme y enfocarme.

Siempre que he tenido una experiencia muy difícil con enteógenos he vuelto sobre ella. Mientras medito, contemplo ese estado mental lleno de miedos. Esto me permite un tiempo de reflexión y procesamiento para ver por lo que he pasado. Generalmente intento comprender las razones de los miedos. Me lo pregunto una y otra vez. ¿Por qué tenía miedo? ¿Por qué? ¿Por qué? Me da la oportunidad de examinar los orígenes de mi miedo para alcanzar un sentimiento de paz y tranquilidad hacia los sentimientos desasosegantes y para encontrar soluciones a mi estado mental desconcertado. Así puedo cerrar y completar la experiencia dejándola atrás e incorporándola en un sentido positivo y beneficioso.

Los enteógenos son como un ascensor directo a la cima de la existencia. No se necesita demasiada práctica para experimentar los niveles divinos de nuestra conciencia compartida. Todo lo que se necesita es tomarse una píldora o beber un té enteógeno. No se necesitan años de entrenamiento para alcanzar la cima, como ocurre con la meditación. Por tanto esta subida en ascensor puede ser demasiado apresurada y causar miedo, tensión y confusión. Si no estamos preparados para lo que nos espera, puede que nos pille con la guardia bajada. La meditación puede ayudar a construir una plataforma espiritual segura desde la que partir. Puede permitirnos ser capaces de entender la experiencia al completo e integrarla. Y que, con práctica, la meditación nos lleve en última instancia a los mismos estados que los enteógenos.

**Cimentar una fe en nosotros mismos.** Es importante tener fe en nosotros mismos y en nuestra identidad. Lo que quiero decir con esto es que se necesita tener fe en nuestros estados normales de cada día; y al mismo tiempo tener fe en una idea superior de nosotros mismos, de identidad total o más universalmente divina, la cual se experimenta al consumir enteógenos. Esta fe fortalecerá nuestras convicciones, autoconfianza y autonomía. Nos preparará para la siguiente vez que viajemos y nos posibilitará darnos cuenta de que todo estará bien, no importa lo que ocurra. Esto nos llevará a un estado mental de paz interior mientras viajamos y en el día a día de tu existencia.

Un montón de veces la duda sobre nosotros mismos es la raíz de un viaje regido por el miedo. Puede que este cale en nuestro estado mental y haya muchas preguntas sobre uno mismo y nuestras creencias. Hay muchas formas de tener fe, pero son difíciles de describir. Esto ocurre porque cada uno de nosotros debe decidir en qué tiene fe y cómo debemos ir profundizando en nosotros mismos. Para mí, reflexionar sobre la existencia, mi experiencia y considerar seriamente las preguntas universales de la vida me ayudó mucho. También intento entender por qué dudaba de mí misma y mis creencias en distintos momentos de mi viaje. De esta forma puedo curar esa parte de mi psique. (Para información más en profundidad sobre la integración de las experiencias, véase el capítulo 6).

# CAPÍTULO 6:

## INTEGRACIÓN

Se llama experiencia enteógena por un motivo. Se va a algún sitio y no se vuelve de la misma manera ni siendo la misma persona que se era antes. A veces tenemos una experiencia cúspide y volvemos cambiados; asumimos un nivel de conciencia más elevado o universalmente desarrollado habiendo roto nuestros patrones de conciencia anteriores. Resulta una descripción preciosa pero esta integración tan simple, instantánea y completa raramente ocurre así.

Es más habitual que necesitemos trabajar para integrar nuestras experiencias. A menudo tenemos experiencias pico en las que experimentamos temporalmente niveles de conciencia superiores y luego nuestros patrones de conciencia anteriores son restituidos. A veces se nos quedan bloqueos y patrones psicológicos ocultos con los que tenemos que lidiar antes de pasar a un nivel superior. Y otras veces rehusamos creer la realidad de lo que hemos experimentado, negando su valor y vemos toda la experiencia como una alucinación irreal.

He visto a mucha gente volver de un viaje y escandalosamente ignorar las lecciones que les han sido impartidas. De hecho, yo solía ser una de esas personas. Es demasiado fácil regresar a la misma vida rutinaria y patrones vitales. Es casi más simple. Quiero decir, ¿quién tiene derecho a creer que a experimentado la divinidad o a decir que sabe cómo es morir o a conocer la creación del universo o la telepatía? Suena una locura y nadie quiere que la sociedad le tome por un loco, como a todos esos en la historia que desafiaron el paradigma del momento, ¿Verdad que no?

### **Teoría del desarrollo de la conciencia**

Un entendimiento básico de cómo se desarrolla la conciencia hará la integración de la experiencia enteógena más fácil así que empezaremos por ahí. Esta subsección pretende, en tanto que visión general o introducción, iniciarnos simplemente. De ninguna manera es una presentación completa. Muchos psicólogos transpersonales (como Charles Tart, Stanislav Grof, Ken Wilber y otros muchos) y religiones orientales han allanado el camino para los demás bastante bien. Por tanto, si después de leer esta sección, alguien está interesado en encontrar más información, puedo facilitársela.

Según nos movemos por la vida, nuestra conciencia pasa por diferentes etapas de desarrollo. Hay muchas teorías y nombres para esas etapas. No mencionaré ninguna porque no quiero favorecer ninguna teoría por encima de las otras. Creo que hay aspectos positivos en todas ellas. Por el contrario me referiré a la analogía del edificio que habíamos comentado con anterioridad.

La conciencia es como un edificio de diez plantas en el cual cada planta representa un particular estado de desarrollo o de estructura psicológica. Digamos que la mayoría de nosotros, en nuestro estado de conciencia habitual, se mantiene en algún lugar entre la cuarta y la sexta planta. Muchos no nos daremos cuenta de que hay plantas por encima; tendremos la sensación de haber llegado todo lo alto que se puede sin darnos cuenta de que solo se ha hecho la mitad del camino.

El primer paso para poder seguir subiendo a otros pisos es darse cuenta de que la planta actual es solo una más en un edificio con muchas otras. Entonces debemos darnos cuenta de que estamos atrapados en los patrones de conciencia de nuestra planta por un montón de relaciones de estabilización, tales como respuestas positivas y negativas. Para romper y liberarnos de esos patrones tenemos que desestabilizar nuestra planta. Esto cambiará nuestra perspectiva de la realidad y nos ayudará a mirar más allá de lo que siempre supimos que éramos.

Una vez superamos esa planta, necesitamos integrarla o incluirla dentro de nuestra nueva perspectiva sobre la vida. Necesitamos darnos cuenta de que la séptima planta no existe sin las otras seis anteriores que la sostienen. En bastantes ocasiones la gente tomará enteógenos y tendrá experiencias pico. Durante las mismas, subirán de golpe varias plantas desde aquella en la que funcionan normalmente. Se darán cuenta de experiencias profundas sobre el Universo y Toda la Existencia. Pero después, al final del viaje, volverán a la planta desde la que empezaron. Interpretarán su experiencia culminante como herramientas disponibles para trabajar en su planta actual. Ken Wilber (2000) describe esto muy bien: “...todas esas experiencias cúspide, no importa cómo sean de profundas, son temporales, pasan, son estados transitorios. Para que se de un desarrollo superior deben convertirse en rasgos permanentes. El desarrollo superior significa, en parte, la reinterpretación de los llamados estados alterados como entendimiento permanente.”

### **Pasos para integrar la experiencia enteógena**

No hay ninguna fórmula mágica para integrar la experiencia enteógena. Cada persona es única, lo mismo que cada experiencia. Por tanto me limitaré a explicar lo que me ha funcionado a mí en términos generales y espero que pueda ser aplicable a muchas otras circunstancias.

**Tener fe en la validez de las experiencias.** He aprendido que para integrar la experiencia enteógena en la vida se debe tener fe en las propias experiencias. Se debe creer que lo visto con los propios ojos es real, por encima y más allá de todo el lavado de cerebro que haya tenido lugar a lo largo de la vida. Sé que esto puede resultar sobrecogedor al principio, especialmente en tanto que los viajes con enteógenos son a menudo muy similares a los koans Zen. Si nos quedamos atascados en algún momento, intentemos visualizarlo mientras meditamos. Este tipo de contemplación trascendental puede ayudarnos a alcanzar algunas respuestas o soluciones necesarias.

**Convertirse en parte de la comunidad enteógena.** Es importante entender que no se es el único que ha experimentado esos estados de conciencia. Me ha ayudado mucho poder hablar con otra gente que me entendiera. Tener interacciones positivas con una comunidad de apoyo y gente que nos entienda es crucial. Puede ayudar a sentirnos apoyados en lugar de aislados, ofrecernos roles modelo y mantenernos informados sobre aportaciones de nuevos estudios.

**Llevar una vida espiritual - poner pensamientos y creencias en acción.** La experiencia enteógena no tiene por qué llevar a una persona a abrazar una vida espiritual. El hecho de tomar enteógenos es solo el comienzo de la iluminación. Como he dicho antes, lo que hagamos con el conocimiento obtenido en esos estados mentales es muy importante. ¿Estamos utilizando lo que hemos descubierto sobre nosotros mismos y la realidad para convertirnos en mejores personas? ¿O volvemos a esta realidad para ser la misma persona inerte que éramos antes?

Lo siguiente sería ver en qué consiste ser una persona mejor. Yo me lo pregunto a menudo y trato de evaluar si mis acciones ayudan a convertirme en una persona mejor. Honestamente, no sé si estoy en disposición de juzgar o decir lo que es una buena persona porque yo no soy perfecta. Como todos, tengo muchas carencias y cosas sobre las que trabajar. Sin embargo, algunas cosas se me ocurren, como puede ser ayudar a los demás desinteresadamente, purificar mis intenciones o tener la suficiente previsión y precaución para asegurarme de que mis acciones no perjudican a los demás. Toda acción en mi vida es sagrada. Esto se debe a que cada acción puede acercarme a la iluminación o alejarme de ella.

**Hacer una práctica espiritual cada día.** Incorporar una o varias prácticas espirituales a la vida no solo ayudará en la integración, también ayudará a preparar futuros viajes (véase *Visiones Espirituales*). También puede ser útil ser capaz de alcanzar estados alterados de conciencia de manera habitual y sin ayuda de ninguna sustancia (véase meditación, sueños lúcidos, proyecciones astrales).

# REFERENCIAS Y LECTURAS RECOMENDADAS

American Psychiatric Association. (2000) DSM-IV-TR. (pp. 253-254). Retrieved on September 14, 2008 from <http://books.google.com/books?id=3SQrtpnHb9MC&printsec=frontcover#PPA253,M1>

Griffiths, R.R., W.A. Richards, U. McCann, R. Jesse. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*. DOI: 10.1007/s00213-006-0457-5

Grof, S. & H.Z. Bennett. (1993). *The Holotropic Mind*. 206. New York: HarperCollins Publishers, Inc.

Inaba, D.S. & Cohen, W.E. (2004). *Uppers, Downers, All Arounders*. (pp. 229-230, 232). Oregon: CNS Publications, Inc.

Jung, C. G. (1981). *The Archetypes And The Collective Unconscious* (2 nd ed.) Princeton University Press

Leibovitz , B. (1993). Phenethylamines, Free Radicals, and Antioxidants. *Newsletter of the Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies*. Volume 4 Number 1.

Mabit, J. (2007). Ayahuasca in the treatment of addictions. In *Psychedelic Medicine*. 87-105. Praeger Publishers.

NIDA. (2008). NIDA InfoFacts: Hallucinogens - LSD, Peyote, Psilocybin, and PCP. Retrieved on October 18, 2008 from <http://137.187.56.161/Infofacts/hallucinogens.html>

NIMH. (2008). Serotonin Syndrome. Retrieved on March 26, 2008 from <http://www.nlm.nih.gov/medline-plus/ency/article/007272.htm>

Ruck, C.A.P., Bigwood, J., Staples, D., Ott, J. & Wasson, R.G. (1979). Entheogens. *Journal of Psychedelic Drugs*. 11(1-2);145-6.

Shulgin, A. & A. Shulgin. (2000). *Pihkal*.

Shulgin, A. & A. Shulgin. (1997) *Tihkal*.

Tart, C. (1975). *States of Consciousness*. 154. E. P. Dutton.

Wilber, K. (2000). *Integral Psychology*. Shambala Publications, Inc.

## **Lecturas recomendadas (artículos)**

Tarot Guidance for Entheogen Trips

The Application of Islamic Scripture in Entheogenic Exploration

Human Hallucinogen Research: Guidelines for Safety

## **Lecturas ecomendadas (libros)**

Pihkal: A Chemical Love Story

Tihkal: The Continuation

Pharmacotheon Entheogenic Drugs Their Plant Sources and Histories

Psychedelic Medicine [Two Volumes]: New Evidence for Hallucinogenic Substances as Treatments

Ayahuasca Analogs

Trout's Notes on San Pedro & Related Trichocereus Species

Psilocybin Mushrooms of the World: An Identification Guide

Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy

Entheogens and the Future of Religion (Entheogen Project Series, Number 2)

Persephone's Quest: Entheogens and the Origins of Religion

DMT: The Spirit Molecule: A Doctor's Revolutionary Research into the Biology of Near-Death and Mystical Experiences

Inner Paths to Outer Space: Journeys to Alien Worlds through Psychedelics and Other Spiritual Technologies

The Psychedelic Experience: A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead (Citadel Underground)

Plants of the Gods: Their Sacred, Healing, and Hallucinogenic Powers

Psychedelics Encyclopedia

Trips

Más...