

LA ENCICLOPEDIA
DE LA AYAHUASCA
Y EL CHAMANISMO
AMAZÓNICO

EL CAMINO MÁS CORTO HACIA EL ÉXITO,
LA ABUNDANCIA Y LA ILUMINACIÓN

PAUL HEALINGOD



PAUL HEALINGOD

LA ENCICLOPEDIA
DE LA AYAHUASCA
Y EL CHAMANISMO
AMAZÓNICO

EL CAMINO MÁS CORTO HACIA EL ÉXITO,
LA ABUNDANCIA Y LA ILUMINACIÓN



© Paul Healingod, 2023

© *La enciclopedia de la ayahuasca y el chamanismo amazónico.*
El camino más corto hacia el éxito, la abundancia y la iluminación, 2023

© IMMORTALITY Research Institute Inc., 2023

ISBN: 9780988442658



mushroomfoundation.com

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

¿Quién es Paul Healingod?



- El rey de los sanadores, millonario y filántropo, quien ha transformado las vidas de miles de individuos en todo el mundo.
- El sanador de multimillonarios y élites, pionero en el uso terapéutico de hongos y plantas enteógenas.
- Creador del MicoMisticismo, una nueva religión destinada a sembrar el despertar espiritual y la transformación personal en el ámbito mundial.
- Autor del legendario “Hipno-Coaching”.
- Fundador de la Academia Americana de Hipnosis y la Academia Americana de Negocios.
- Fundador del Instituto de Investigación de la Inmortalidad Inc. (Immortality Research Institute Inc.)
- Hipnoterapeuta personal de políticos americanos y celebridades de Hollywood.
- El visionario que enfrenta la última frontera de la existencia humana: sanar la muerte misma.
- Autor de 19 libros superventas. Ediciones disponibles en inglés y español.

Agradecimientos

Este libro no sería posible sin el apoyo
y el ánimo de mi esposa, Oxana.

Contenido

INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1. CONOCIENDO LA AYAHUASCA	19
La bebida más importante de su vida	20
Desde la antigüedad hasta nuestros días: breve historia del brebaje chamánico más famoso	21
<i>Antes de Cristóbal Colón</i>	21
<i>Durante el periodo de colonización española</i>	22
<i>En la actualidad</i>	23
<i>Conclusión</i>	25
Tan diferente liana de los espíritus: seis variedades de <i>Banisteriopsis caapi</i>	25
Los secretos de la chacruna: la eminencia gris de la iluminación	28
A cada uno lo suyo: ¿qué receta de Ayahuasca es la mejor?	31
Once amigos de la liana de los espíritus: ¿qué y por qué se agregan a la Ayahuasca?	32
<i>Ayahuma (Couroupita guianensis)</i>	33
<i>Capirona (Calycophyllum spruceanum)</i>	33
<i>Uchu Sanango (Tabernaemontana sananho)</i>	34
<i>Punga amarilla</i>	34
<i>Remo caspi (Macaglia excelsa)</i>	34
<i>Bobinsana (Calliandra angustifolia)</i>	35
<i>Lopuna blanca</i>	35
<i>Shiwawaku (Coumarouna odorata)</i>	35
<i>Wyra caspi (Cedrelinga catanaeformis)</i>	36
<i>Chullachaki caspi (Byrsonima christianeae)</i>	36
<i>Huacapurana (Campsandra angustifolia)</i>	36
<i>Conclusión</i>	37
DMT: cinco hechos que cambiarán su percepción de la molécula de espíritu	37
N.º 1. <i>Denominador común de todos los organismos vivos</i>	37
N.º 2. <i>Hormona de revelaciones premortales</i>	38
N.º 3. <i>Portal a otros mundos</i>	39
N.º 4. <i>Apenas estudiado por la ciencia oficial</i>	39
N.º 5. <i>También es una religión</i>	40
<i>Conclusión</i>	40

Ayahuasca vs. farmahuasca: ¿sin chamán las sensaciones no son las mismas?	41
<i>Opinión de los chamanes</i>	41
<i>Opinión de expertos en psicodélicos</i>	42
<i>Opinión de aquellos que han probado tanto Ayahuasca como farmahuasca</i>	43
<i>Conclusión</i>	44
¿Qué está mal con la iluminación? Deconstruyendo los efectos de la Ayahuasca	44
<i>El caso de la trascendencia</i>	45
<i>¿Qué sucede cuando la Ayahuasca le quita las anteojeras?</i>	46
<i>Conclusión</i>	47
Expansión de la conciencia: ¿qué tiene que ver la ciencia con esto?	47
<i>¡Conozca los estados elevados de conciencia!</i>	47
<i>Cómo alcanzar la iluminación respaldada científicamente</i>	49
<i>Conclusión</i>	50
«No siento nada»: cuatro razones por las que la Ayahuasca podría no funcionar	50
<i>N.º 1. No se preparó usted para la ceremonia</i>	50
<i>N.º 2. Está escéptico</i>	51
<i>N.º 3. El efecto se manifiesta de manera diferente a lo que esperaba</i>	52
<i>N.º 4. Tiene afantasia</i>	52
<i>Conclusión</i>	53
La Ayahuasca está fuera de la ley: ¿por qué la Ayahuasca no es una droga, pero está prohibida en casi todos los lugares?	53
<i>¡El Estado en contra!</i>	54
<i>Entonces, ¿qué es una droga?</i>	54
<i>¿Qué tiene que ver la Ayahuasca aquí?</i>	56
<i>Las verdaderas razones para la prohibición de la Ayahuasca</i>	56
<i>Conclusión</i>	57
Delito y castigo: estatus legal de la Ayahuasca en Rusia, Ucrania y Kazajstán	57
<i>Estatus legal de la Ayahuasca en Rusia</i>	58
<i>Estatus legal de la Ayahuasca en Ucrania</i>	58
<i>Estatus legal de la Ayahuasca en Kazajstán</i>	59
<i>Tres consejos principales</i>	60
<i>Conclusión</i>	61
«Tal vez algún día»: cinco mitos que le separan de la ceremonia de Ayahuasca	61
<i>N.º 1. «Tengo miedo de la adicción»</i>	61
<i>N.º 2. «Es ilegal»</i>	62
<i>N.º 3. «Es peligroso»</i>	62

N.º 4. «Se aprovecharán mi vulnerabilidad».....	63
N.º 5. «Los indígenas inventan demasiado».....	63
Conclusión.....	64
Ayahuasca, indígenas quechuas y éxito: preguntas incómodas y desmontando estereotipos.....	64
<i>No es la etnia más exitosa.....</i>	64
<i>Excursión al pasado.....</i>	65
<i>Geografía con etnografía.....</i>	66
<i>No se puede medir con el mismo rasero.....</i>	67
Conclusión.....	68
Vidas iluminadas de personas maravillosas: seis celebridades que han experimentado el ritual de la Ayahuasca	68
<i>Sting.....</i>	68
<i>David Icke.....</i>	69
<i>Lindsay Lohan.....</i>	69
<i>Natalia Andreichenko.....</i>	70
<i>Victoria Bonya.....</i>	70
<i>Yana Troyanova.....</i>	71
Conclusión.....	71
CAPÍTULO 2. PREPARACIÓN PARA LA CEREMONIA.....	73
En vísperas de la iluminación: todos los aspectos de la dieta preparatoria.....	74
<i>Enfoque integral.....</i>	74
<i>Dos aspectos de la dieta y las tres razones principales para seguirla.....</i>	74
<i>La dieta recomendada.....</i>	75
<i>La dieta después de la ceremonia.....</i>	76
Conclusión.....	76
En ningún caso: lista de sustancias prohibidas para el consumo.....	76
Síndrome de tiramina: por qué la Ayahuasca es incompatible con el queso y el vino.....	78
<i>Sobre rituales chamánicos: en el lenguaje de la bioquímica.....</i>	78
<i>Los principales perturbadores de la tranquilidad.....</i>	80
Conclusión.....	80
Morir de felicidad: ¿cuál es el peligro del síndrome de serotonina y qué tiene que ver la Ayahuasca?.....	81
<i>¿Por qué sucede esto?.....</i>	81
<i>¿Cuáles son los síntomas y las consecuencias?.....</i>	82
Conclusión.....	84
Enfóquese en el resultado: cómo establecer el conjunto adecuado antes de la ceremonia	85
<i>¿Por qué necesita Ayahuasca?.....</i>	85
<i>¿Cómo formar el set?.....</i>	87
Conclusión.....	88

Cuatro largas semanas: por qué la Ayahuasca es incompatible con el sexo.....	89
<i>Enfoque científico.....</i>	89
<i>La visión religiosa.....</i>	90
<i>Conclusión.....</i>	92
Shit happens: cómo evitar la diarrea en una ceremonia de Ayahuasca y por qué no tener miedo.....	92
<i>No hay razón para avergonzarse de la purificación.....</i>	93
<i>¿Cómo asegurarse de que los intestinos no fallen?.....</i>	94
<i>Conclusión.....</i>	95
Preparámonos para la Ayahuasca: siete cosas simples que debe llevar a la ceremonia.....	95
<i>N.º 1. Poncho.....</i>	96
<i>N.º 2. Calzado cómodo sin cordones.....</i>	96
<i>N.º 3. Ropa favorita.....</i>	97
<i>N.º 4. Linterna.....</i>	97
<i>N.º 5. Toalla.....</i>	97
<i>N.º 6. Botella de agua.....</i>	97
<i>N.º 7. Esterilla.....</i>	98
<i>Conclusión.....</i>	98
CAPÍTULO 3. LO QUE NECESITA SABER ACERCA DE LAS CEREMONIAS DE AYAHUASCA.....	99
El lugar de encuentro no se puede cambiar: por qué la ceremonia de Ayahuasca debe tener lugar en la Amazonía.....	100
Iluminación económica: cinco razones para no ir a la ceremonia de Ayahuasca por su propia cuenta.....	102
<i>Razón n.º 1. ¿Quién cuidará de su seguridad durante la ceremonia?.....</i>	103
<i>Razón n.º 2. Usted no es oriundo.....</i>	103
<i>Razón n.º 3. ¿De dónde sacará un verdadero chamán?.....</i>	104
<i>Razón n.º 4. ¿Cree que una ceremonia es suficiente?.....</i>	104
<i>Razón n.º 5. ¿Está seguro de que no necesita un especialista en integración?.....</i>	105
<i>Conclusión.....</i>	105
Existe tal profesión: sanar a las personas, cómo convertirse en un chamán.....	105
<i>Escuela de transformación mental.....</i>	106
<i>Requisitos míticos para el curandero.....</i>	108
<i>Conclusión.....</i>	109
Las canciones antiguas sobre lo principal: todo lo que necesita saber sobre la magia de los icaros.....	109
<i>Si las plantas maestras pudieran cantar.....</i>	109
<i>Cantos para todos los casos de la vida.....</i>	110
<i>Conclusión.....</i>	112

Colores de la iluminación: cómo aplicar símbolos rituales en el rostro y por qué es necesario	113
<i>La segunda piel de los indígenas</i>	113
<i>Pasar por la ceremonia significa ser parte de la tribu</i>	114
<i>Un elemento importante del set y el setting</i>	115
<i>Conclusión</i>	116
Historia del Agua de Florida: cómo una colonia barata se convirtió en herramienta para curanderos	116
<i>La segunda vida del Agua de Florida</i>	117
<i>¿Quiere ver un poco de magia floridiana?</i>	118
<i>Conclusión</i>	119
¿Cuánto se puede? Todo lo que querías saber sobre la cantidad necesaria de ceremonias	120
<i>La palabra mágica: integración</i>	120
<i>¿Cómo no convertirse en un adicto a la Ayahuasca?</i>	121
<i>Conclusión</i>	122
Mal viaje: quién tiene la culpa y qué hacer	123
<i>¿Cómo evitar caer en las garras de las pesadillas?</i>	123
<i>¿Cómo encontrar una salida del infierno?</i>	125
<i>Conclusión</i>	126
CAPÍTULO 4. PROPIEDADES CURATIVAS DE LA AYAHUASCA	127
Adiós a la adicción: ¿es efectiva la Ayahuasca contra el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción?	128
<i>La investigación de Gerald Thomas</i>	128
<i>La investigación de Anja Loizaga-Velder</i>	129
<i>La investigación de Rachel Harris</i>	129
<i>Conclusión</i>	130
Amargo remedio para una enfermedad amarga: cómo la Ayahuasca trata la depresión	130
<i>Condiciones del experimento</i>	131
<i>Resultados</i>	132
<i>Conclusión</i>	133
Dejar ir el pasado: cómo la Ayahuasca trata el trastorno de estrés postraumático	134
<i>Más cerca de lo que parece: una enfermedad que ya ha afectado a uno de cada diez</i>	134
<i>Una nueva esperanza: Ayahuasca y la rana de Colorado</i>	136
<i>Conclusión</i>	137
Recordar todo: cómo la Ayahuasca ayuda a combatir la enfermedad de Alzheimer	137
<i>Más peligroso de lo que usted piensa</i>	137

<i>Una oportunidad para sanar</i>	139
<i>Conclusión</i>	140
Vida sin cáncer: ¿es cierto que la Ayahuasca salva de enfermedades oncológicas?	140
<i>Historia de Donald Topping</i>	141
<i>Historia de April Blake</i>	142
<i>Historia de Margaret De Wys</i>	142
<i>Participantes del experimento de Robert Forte</i>	143
<i>Participantes del experimento de Janine Schmid</i>	144
<i>¿Qué componente de la Ayahuasca cura el cáncer?</i>	144
<i>Conclusión</i>	145
Olvídense de los prejuicios: cómo afecta la Ayahuasca a la memoria	146
<i>Investigaciones de Jordi Riba</i>	146
<i>Otras teorías</i>	147
<i>Conclusión</i>	149
CAPÍTULO 5. FUNDAMENTOS DEL VEGETALISMO Y LAS PLANTAS MAESTRAS	151
Escuela de vida: ¡aprenda de los mejores maestros!	152
Tres mandamientos del vegetalismo: breve excursión a las creencias de los quechuas para aquellos que se preparan para tomar Ayahuasca	153
<i>N.º 1. Lo principal es encontrar armonía con la naturaleza y uno mismo</i>	153
<i>N.º 2. La vida inteligente no está limitada a las formas conocidas</i>	154
<i>N.º 3. Las plantas maestras proporcionan respuestas a cualquier pregunta</i>	155
<i>Conclusión</i>	156
Conociendo a la Pachamama: todos somos hijos de la Madre Tierra ..	156
<i>Costumbres de adoración</i>	156
<i>Día de la Pachamama</i>	157
<i>Apacheta e Illa</i>	158
<i>El culto a la Pachamama y el cristianismo</i>	159
<i>El culto a la Pachamama y el estado</i>	159
<i>Conclusión</i>	160
Hanaq Pacha, Ukhu Pacha y Kay Pacha: la trinidad del mundo indígena	160
<i>Hanaq Pacha</i>	161
<i>Ukhu Pacha</i>	161
<i>Kay Pacha</i>	162
<i>Viajes entre mundos</i>	163
<i>Conclusión</i>	163

Ajo Sacha (<i>Mansoa alliacea</i>): ¡hay gustos y colores... y hay maestros!	164
<i>Botánica y geografía</i>	164
<i>Uso en medicina tradicional</i>	165
<i>Papel en los rituales chamánicos</i>	166
<i>Conclusión</i>	167
Ayahuma (<i>Couroupita guianensis</i>): maestro que une el vegetalismo, el hinduismo y el budismo	167
<i>Conociendo la Couroupita guianensis</i>	168
<i>Potencial curativo</i>	169
<i>Uso en prácticas chamánicas</i>	170
<i>Conclusión</i>	171
Bobinsana (<i>Calliandra angustifolia</i>): flexibilidad, sabiduría y amor por la vida	171
<i>Características botánicas</i>	172
<i>Propiedades curativas</i>	172
<i>Su papel en prácticas chamánicas</i>	173
<i>Conclusión</i>	174
Chiric sanago (<i>Brunfelsia grandiflora</i>): el anciano amable y sabio	174
<i>Características botánicas y área de crecimiento</i>	175
<i>Propiedades curativas</i>	176
<i>Chiric sanago como planta maestra</i>	177
<i>Conclusión</i>	178
Mapacho (<i>Nicotiana rustica</i>): un viejo nuevo conocido	178
<i>Un poco de geografía, historia, botánica y química</i>	180
<i>Uso en la vida cotidiana</i>	180
<i>Mapacho como herramienta independiente de conocimiento</i>	181
<i>Mapacho, Ayahuasca y Rape</i>	183
<i>Conclusión</i>	184
Mucura (<i>Petiveria alliacea</i>): otro ajo complicado	184
<i>Características botánicas</i>	184
<i>Propiedades curativas</i>	185
<i>Uso en rituales chamánicos</i>	186
<i>Conclusión</i>	187
Renaquilla (<i>Clusia rosea</i>): maestro de relaciones armoniosas	188
<i>Características botánicas</i>	188
<i>Uso en medicina popular</i>	189
<i>Uso en rituales chamánicos</i>	190
<i>Conclusión</i>	191
Toe (<i>Brugmansia suaveolens</i>): desde el peligro hasta la iluminación, un paso	191
<i>Características botánicas</i>	192
<i>Medicina y veneno</i>	193

<i>Uso ritual</i>	193
<i>Conclusión</i>	195
Uña de gato (<i>Uncaria tomentosa</i>): maestro con carácter felino	195
<i>Características botánicas</i>	196
<i>Uso en medicina</i>	197
<i>Uso en prácticas chamánicas</i>	198
<i>Conclusión</i>	199
Wachuma (<i>Echinopsis pachanoi</i>): el sabio abuelo San Pedro	200
<i>Conociendo a Wachuma</i>	200
<i>Sustancias activas</i>	201
<i>¿Cómo es la ceremonia?</i>	202
<i>¿Cómo afecta el San Pedro a una persona?</i>	203
<i>Conclusión</i>	204
Sueños lúcidos: ¡ni siquiera lo soñó!	204
<i>Esto no solo es un sueño</i>	205
<i>Sueños lúcidos como experiencias extracorpóreas</i>	206
<i>¿Para qué se utilizan los sueños lúcidos?</i>	207
<i>¿Cómo se logran los sueños lúcidos?</i>	208
<i>Conclusión</i>	209
CAPÍTULO 6. ¿QUÉ SIGUE?	211
Integración de la experiencia de Ayahuasca: el viaje psicodélico es solo el comienzo del trabajo integral en uno mismo	212
<i>La esencia de la integración</i>	212
<i>Etapa n.º 1. Comprender las experiencias psicodélicas</i>	213
<i>Etapa n.º 2. Interpretación de los conocimientos</i>	214
<i>Etapa n.º 3. Implementación de la experiencia interpretada</i>	214
<i>Recomendaciones adicionales</i>	214
<i>Conclusión</i>	215
EN RESUMEN	217

INTRODUCCIÓN

Nunca olvidaré ese día: 9 de abril de 2019. Durante un viaje psicodélico, los espíritus me explicaron en detalle cómo abrir un negocio de un millón de dólares al año. El 10 de abril ya estaba grabando los primeros videos para un curso en línea a gran escala sobre hipnoterapia y curación. Así comenzó el *Hypno-coaching*. En el primer año me generó el millón prometido y cada año siguiente mucho más. Pero lo más importante que obtuve ese día fue la comprensión de que la magia de la Ayahuasca, los maestros de plantas y los hongos es real. Ese día dividió mi vida en un antes y un después para siempre.

Me dedico a la hipnoterapia desde el 2000 y enseñé desde el 2005. Desde el 2007 tengo una consulta privada en los Estados Unidos. No necesitaba ir al cine para ver a las estrellas de Hollywood; ellos mismos venían a mi consultorio. Ayudé a los tiburones del mundo de los negocios, incluyendo a aquellos cercanos a Jordan Belfort (el Lobo de Wall Street), a superar su adicción al tabaco y a las drogas, a mejorar sus relaciones con sus seres queridos y a dejar atrás el pasado. Curé a oligarcas rusos y a políticos estadounidenses con los mismos problemas de salud, tan conocidos que nunca confirmarían nuestro encuentro si yo empezara a mencionar sus nombres. Ayudé a todos, pero no podía curarme a mí mismo.

La hipnoterapia es la herramienta más poderosa disponible para un curandero. Pero ni siquiera ella puede corregir los programas subconscientes más profundos, cambiar la esencia misma del ser humano. Era un empresario próspero. Me dedicaba al transporte de carga, bienes raíces y era considerado el principal experto en negocios para la emigración de habla rusa a los Estados Unidos. Manejaba millones, pero nunca me sentí rico, exitoso o feliz. El negocio consumía una cantidad enorme de energía y tiempo. Sabía que debía haber una forma de deshacerme de la sensación de que la vida se me escapaba entre los dedos mientras hacía algo equivocado. Si alguien me

hubiera dicho hace diez años que el método sería un antiguo ritual indígena, nunca le habría creído. Pero Dios tiene sentido del humor, ¿no es así? Hablé con él.

En una de las ceremonias de Ayahuasca, ya no la primera, me arriesgué a beber una dosis triple del brebaje de *la liana de los espíritus*. No recomiendo hacerlo, es extremadamente peligroso. En algún momento sentí que algo empezó a crecer y despertarse dentro de mí. Era la conciencia de Dios. Me dijo por qué creó el universo y todo lo que existe: como un juego de arena. Me informó de que ahora podía hacer milagros, detener la muerte. Y mi misión era devolver a las personas las cuatro cosas principales en la vida: salud, riqueza, amor y felicidad. Desde entonces, eso es lo único en lo que me enfoco. Y todo se está desarrollando sorprendentemente bien, como si fuerzas superiores me estuvieran ayudando.

Cuando me di cuenta de que estaba listo para organizar retiros por mi cuenta, volé a Ecuador sin un plan claro de acción, sin contactos que pudieran ayudarme en el lugar. No sabía por dónde empezar, cómo elegir al chamán adecuado y cómo sobrevivir en este país que no es precisamente tranquilo ni seguro. Además, no podía ni siquiera articular un par de palabras en español.

Por casualidad, me encontré con Ari Shaffir, un comediante de *stand-up* que tiene su propio *show* en Netflix. Nunca había oído hablar de él. Pero él y su novia se acercaron a mí para saber qué hacía un hombre como yo en Ecuador. Les expliqué y su compañera contó que recientemente había participado en una ceremonia de Ayahuasca y que todo había sido maravilloso, tanto como fuera posible. Así es como conocí a Jesús, un chamán experimentado y presidente de una de las tribus quechuas. El milagro ocurrió en nuestro primer retiro. Una de mis estudiantes no le había dicho a nadie que tenía un tumor en el pecho. Cuando regresó a casa después de la Ayahuasca y se sometió a una revisión médica, no había rastro del tumor.

El libro que tiene en sus manos es una guía exhaustiva y única sobre la Ayahuasca y las plantas maestras. Me costó mucho trabajo reunir toda la información presentada aquí, verificar su veracidad con los chamanes y, por supuesto, compartir mi experiencia única. Pero lo logré porque esa es mi misión, mi vocación: devolver la salud, la riqueza, el amor y la felicidad a las personas. La Ayahuasca y las plantas maestras le dan todo esto, como me lo han dado a mí y a decenas de personas que ya han asistido a nuestros retiros.

La Ayahuasca es una verdadera magia que, como descubrí, existe. Es la oportunidad de mirar detrás de las escenas del universo, a donde los mortales comunes no pueden ir. Es la oportunidad de curar enfermedades mortales y lograr cualquier cosa. Es la respuesta. La respuesta a toda su vida.



CAPÍTULO 1.

**CONOCIENDO
LA AYAHUASCA**

La bebida más importante de su vida

Enteógeno y alucinógeno. El brebaje que contenía la *molécula de espíritu* mil años antes de que la humanidad supiera de la existencia del DMT (dimetiltriptamina) o de cualquier otra molécula. Ayahuasca, yagé, daime y otras treinta y nueve denominaciones menos populares, ninguna de las cuales puede transmitir la fuerza encerrada en esta bebida. Formalmente, es un brebaje hecho de liana de los espíritus (*Banisteriopsis caapi*) y chacruna (*Psychotria viridis* o *Diplopterys cabrerana*), que sumerge a la persona en un viaje psicodélico que dura de cuatro a seis horas. En realidad, es una bebida que permite interactuar con el espíritu del maestro *Banisteriopsis caapi*, ver la verdadera esencia de las cosas, curar la mente y el cuerpo, encontrar respuestas a cualquier pregunta y alcanzar lo que se conoce como la iluminación.



La Ayahuasca fue descubierta por los quechuas, uno de los pueblos indígenas de la Amazonía, que en su día superaron en desarrollo cultural y estatal a los mayas y a los aztecas. Han llevado la magia de esta bebida a través de los siglos y aún son fieles a la Pachamama (Madre Tierra). Ni las lanzas

de los conquistadores ni las hogueras de los jesuitas inquisidores ni la propaganda antidrogas ni las máquinas estatales que prohibieron la bebida sagrada en casi todos los países lograron romper la magia de esta bebida. A pesar de todo, la verdad triunfa: desde mediados del siglo xx hasta nuestros días, la Ayahuasca está viviendo un verdadero renacimiento. Los elegidos de todo el mundo recorren un largo camino hasta las selvas amazónicas para participar en ceremonias con un auténtico chamán.

Si ya tiene este libro en sus manos, ya tiene una idea de qué es la Ayahuasca. Por lo tanto, prescindiré de las frases comunes que puede encontrar fácilmente en internet. Prepárese para leer el libro más útil de su vida. Comenzaré desde el principio: la historia de la Ayahuasca.

Desde la antigüedad hasta nuestros días: breve historia del brebaje chamánico más famoso

Muchos creen erróneamente que la Ayahuasca es una bebida antigua, pero una moda reciente. Algunos piensan que el turismo psicodélico tiene solo diez años, que pronto perderá importancia, y que nadie volverá a pensar en las tribus indígenas con nombres divertidos como quechua o Shipibo-Conibo. Solo alguien que no sabe nada sobre la historia de la Ayahuasca podría decir algo así. Es hora de iluminar este tema. Después de leer este capítulo, cualquier escéptico finalmente entenderá que el brebaje de la liana del espíritu ha estado con nosotros durante mucho tiempo y lo estará por mucho tiempo más.

Antes de Cristóbal Colón

En el año 905 d. C. Rusia aún no había sido cristianizada y tardaría aún ochenta y tres años, el primer cruzado aún no

había sido convocado y el descubrimiento de América por Colón se daría apenas 587 años después. En la bolsa de cuero de un chamán indígena ya están los ingredientes para preparar la Ayahuasca. Esta bolsa fue encontrada en 2019 en los Andes bolivianos, al menos a quinientos kilómetros de donde crecen la liana del espíritu y la chacruna. Esto significa que la bebida de la liana del espíritu ya era ampliamente conocida en el continente en ese momento y que el intercambio y la entrega de ingredientes para su preparación estaban bien establecidos. La edad de la bolsa se determinó mediante análisis de radiocarbono, el método más preciso disponible hoy en día.

La tradición de usar sustancias psicoactivas en rituales vegetales es aún más antigua. Pipas de tabaco, polvos vegetales y recipientes para su almacenamiento encontrados por arqueólogos en el actual Ecuador indican que los indígenas ya consumían coca, mapacho e ingredientes individuales de Ayahuasca en el periodo entre 1500-2000 a. C. La historia no proporciona evidencia de que en aquellos tiempos los chamanes prepararan la bebida, pero sin duda ya practicaban la interacción con plantas maestras.

Los seguidores de la iglesia União do Vegetal (UDV) afirman que alrededor del siglo X a. C., el rey judío Salomón viajó a América del Sur y transmitió a los indígenas la receta de la Ayahuasca. No suena muy probable, pero, de todos modos, en el comienzo de la colonización, el ritual del consumo de la enredadera de los espíritus ya se consideraba antiguo, como lo indican los registros de misioneros españoles del siglo XVI. Las ceremonias de Ayahuasca eran tan comunes en el continente que la Iglesia católica romana declaró una verdadera guerra contra esta bebida.

Durante el período de colonización española

Los jesuitas llamaron a la Ayahuasca «obra de las manos del diablo», destruyeron la liana *Banisteriopsis caapi* y,

durante muchos siglos, convirtieron al cristianismo a los seguidores del culto de la Pachamama (Madre Tierra) mediante fuego y espada. El resultado de esta guerra fueron las siguientes palabras: «Adorar a la Pachamama no es más que reconocer a Dios y su gracia, que les dio comida a sus antepasados desde la tierra que cultivaban». Estas palabras las pronunció el papa Juan Pablo II el 3 de febrero de 1985 en un sermón en Perú. La adoración de la Madre Tierra dejó de ser oficialmente una herejía, y la Ayahuasca dejó de ser una poción diabólica. La Iglesia católica romana luchó contra ellos durante cinco siglos y finalmente tuvo que admitir su derrota.

Sin embargo, el cristianismo dejó una huella notable en la vida espiritual de los pueblos indígenas de la Amazonía. La colonización formó creencias sincréticas en las que la Pachamama, por ejemplo, se representa en la imagen de la Virgen María. Estas creencias son, en gran parte, comunes entre los mestizos, descendientes de matrimonios mixtos entre indígenas y colonizadores, que, en su mayoría, viven en ciudades. Las tribus que viven en lo profundo de la selva, por otro lado, aún conservan su identidad espiritual. Los quechuas y los Shipibo-Conibo realizan ceremonias de Ayahuasca de la misma manera que sus antepasados lo hicieron hace muchos siglos.

En la actualidad

El año de nacimiento de la Ayahuasca para la ciencia oficial es 1851. Fue en este año cuando el botánico inglés Richard Spruce documentó por primera vez cómo los indígenas de la tribu Tukano consumían un brebaje alucinógeno hecho de una enredadera que aún no tenía un nombre científico. Spruce le dio ese nombre: *Banisteria caapi*. Ochenta años después, en 1931, la enredadera de los espíritus adquirió su nombre botánico moderno: *Banisteriopsis caapi*.

Las *Notas botánicas* de Spruce inspiraron al joven Richard Schultes, un hombre destinado a convertirse en el padre de la etnobotánica moderna. En 1941, después de graduarse en Harvard, se embarcó en una expedición a América Latina que duró —con breves interrupciones— más de quince años. Schultes aprendió de los chamanes y, en esencia, descubrió la Ayahuasca para la generación *beat*. Amigo cercano del escritor William Burroughs, le sugirió que se curara de su adicción a los opiáceos con la liana de los espíritus. Burroughs describió su experiencia en el libro de culto para la generación hippie *Cartas de Yage*, y Schultes se convirtió en el modelo para uno de sus personajes: el profesor Schindler.

En 1967, durante el verano del amor, el Gobierno de Estados Unidos organizó un simposio llamado «Ethnopharmacologic Search for Psychoactive Drugs». Este evento reunió a luminarias mundiales de la etnobotánica —incluido el propio Richard Schultes—, la química y la medicina. En los años siguientes, la humanidad aprendió sobre los mecanismos bioquímicos del efecto de la Ayahuasca en el cuerpo. Cuando el movimiento *hippie* decayó y el Estado comenzó a apretar los tornillos en todo lo relacionado con las sustancias psicodélicas, la investigación de la Ayahuasca se ralentizó, pero el número de sus adeptos solo creció.

A mediados de la década de 1980, el antropólogo colombiano e investigador de sustancias psicodélicas Luis Eduardo Luna justificó científicamente la necesidad de una dieta preparatoria antes de la ceremonia de la Ayahuasca e introdujo el término «plantas maestras» en la ciencia oficial. Desde entonces, el mundo ha recibido pruebas convincentes de que el brebaje de la enredadera de los espíritus es efectivo contra la depresión terapéuticamente resistente; las adicciones a opiáceos, alcohol y tabaco; el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la enfermedad de Alzheimer e incluso algunas formas de cáncer. Y el número de personas que visitan América del Sur con

el único propósito de participar en una ceremonia de Ayahuasca sigue creciendo año tras año.

Conclusión

Ni los colonizadores ni los jesuitas ni los gobiernos que prohibieron los productos que contienen DMT en la mayoría de los países del mundo han podido vencer a la Ayahuasca. Todo esto solo ha aumentado el interés de decenas de miles de personas. Intentaron excluirlo de la ciencia oficial sin prestar atención a investigaciones sensacionales. Pero esto solo fortaleció el entusiasmo de los científicos que demuestran la efectividad del brebaje contra enfermedades que hasta ayer parecían incurables. La historia de la Ayahuasca se remonta a siglos atrás, pero solo está comenzando. Les aseguro que lo más interesante aún está por venir.

Tan diferente liana de los espíritus: seis variedades de *Banisteriopsis caapi*



Como ya saben, la Ayahuasca es una unión de varias plantas maestras; principalmente, la liana de los espíritus y la chacruna.

Pero es con la primera con la que se asocian tanto el famoso brebaje chamánico como la ceremonia relacionada en la conciencia popular. A pesar de que la *Banisteriopsis caapi* es una verdadera estrella entre las plantas maestras (*maestro*), los adeptos de las creencias quechuas no saben mucho al respecto.

El error principal es considerar la liana de los muertos como una planta con una única variación. De hecho, tiene muchas variedades. Los chamanes indígenas encontraron la clave para cada una de ellas de manera empírica y encontraron situaciones en las que se puede liberar completamente su potencial. Hoy en día, los ayahuasqueros identifican seis variedades principales de esta liana. Su composición química es diferente, pero los chamanes, por supuesto, destacan principalmente la diferencia entre los espíritus de estas plantas.

☑ Ayahuasca celestial (Ayahuasca cielo). También se la llama amarilla. Crece en territorio peruano y es especialmente popular entre los llamados mestizo curanderismo, sanadores mestizos nacidos de matrimonios mixtos entre europeos e indígenas. Con este brebaje, la ceremonia transcurre de manera fácil pero efectiva, y sus participantes obtienen una experiencia transcendental poderosa y observan distorsiones visuales y auditivas intensas. Por lo tanto, la variación celestial de la liana es la opción ideal para los principiantes.

☑ Ayahuasca blanca. El espíritu de esta planta actúa con mucho cuidado. A veces su efecto es incluso más suave que el de la variedad celestial, sin mencionar las otras. Los chamanes recolectan las hojas de esta liana solo de brotes jóvenes. Los indígenas la utilizan activamente también en otros rituales relacionados tanto con la magia blanca (amor) como con la roja (mal).

☑ Ayahuasca trueno. Los quechuas también la llaman Ayahuasca negra. No recibió sus apodos por casualidad. Este maestro es un maestro muy estricto. Actúa de manera dura tanto a nivel mental como físico. En particular, realiza una

limpieza intensa. Los chamanes utilizan esta variedad principalmente con fines terapéuticos.

☑ Ayahuasca india. Esta variedad también ha sido apodada Ayahuasca negra. Si no es la primera, al menos es una de las primeras variedades con las que los habitantes de la Amazonía se familiarizaron. Lo utilizaron para preparar Ayahuasca incluso en la época precolombina. Crece lejos de la civilización, en lo profundo de la selva, donde no ha pisado el pie humano. Y si ha pisado cerca, ha sido solo en casos excepcionales.

☑ Ayahuasca roja. Una variedad que es un poco menos potente en comparación con sus *hermanas negras*. Sin embargo, debido a sus características específicas, este tipo de liana se considera artillería pesada. Por lo tanto, durante la ceremonia, generalmente solo los chamanes beben la infusión de esta liana.

☑ Ayahuasca cascabel. Este maestro es el más poderoso de todos los enumerados. No tiene ningún reparo con sus pupilos, pero tiene un efecto colosal. Por lo general, la variedad ruidosa proporciona un viaje largo y enriquecedor, después del cual regresas como una persona completamente diferente. Naturalmente, esta es una opción para aquellos que ya están familiarizados con la liana de los espíritus y están preparados para tal experiencia.

La preparación teórica nunca ha perjudicado a nadie, pero no se apresure a creer que este conocimiento cambiará significativamente su retiro. Después de todo, la ceremonia de Ayahuasca no es como ir al supermercado, y el chamán no es un vendedor que le traerá lo que señale con el dedo. Tiene su propia receta, perfeccionada a lo largo de años de práctica e incluso transmitida por un mentor. Calculará la dosis ideal para usted y hará todo lo necesario para que el ritual sea lo mejor posible.

Además, los chamanes no suelen revelar sus secretos. Sin embargo, los más curiosos pueden preguntarle al espíritu de la planta. Después de todo, viene aquí para obtener respuestas, ¿no es así?

Los secretos de la chacruna: la eminencia gris de la iluminación



Cuando decimos Ayahuasca, nos referimos a la liana de los espíritus; cuando decimos liana de los espíritus, nos referimos a la Ayahuasca. Los seguidores de esta infusión chamánica, en realidad, tienden a asociarla principalmente con la liana *Banisteriopsis caapi*. En resumen, es el componente principal de la bebida, y todos los demás desempeñan un papel secundario. Esta versión tiene claramente un tufillo a discriminación. La discriminación de una planta maestra indispensable conocida como chacruna.

Es precisamente esta planta la que contiene DMT, lo que proporciona alucinaciones visuales y otras experiencias increíbles. En este aspecto, es la liana de los espíritus la que actúa como un componente auxiliar para la chacruna. Esto se debe a que los alcaloides harmina y harmalina que contiene son inhibidores de la monoaminoxidasa (MAO) que intensifican y prolongan el efecto del DMT. Ralentizan la eliminación de la *molécula de espíritu* del cuerpo para que pueda ingresar al torrente sanguíneo en cantidad suficiente y alcanzar el cerebro.

La clasificación tradicional de los indios quechuas dio lugar a confusiones al nombrar a dos plantas como chacruna: *Psychotria viridis* (chacrana verde) y *Diplopterys cabrerana* (chaliponga). Ambas plantas pertenecen a familias

completamente diferentes, pero comparten una característica: el contenido de triptaminas, incluida la DMT.

La chacruna obtuvo su sobrenombre del quechua *chaqruy*, que significa *mezclar*, y hay una buena razón para eso. Los chamanes aprecian la planta, sobre todo, por su capacidad para interactuar con otras plantas maestras. Al fin y al cabo, la comunicación entre los maestros que forman parte del brebaje es una de las claves para una ceremonia exitosa. Solo la interacción de los espíritus de estas plantas revela al participante del ritual la verdadera imagen del mundo.

En las representaciones tradicionales quechuas, la chacruna es una planta con un principio femenino, ya que su habilidad más importante es unir y establecer comunicación. Sin embargo, también tiene un principio masculino, que se manifiesta, sobre todo, en su enfoque en la visión. La *Psychotria viridis*, así como la chaliponga, se siente atraída por la compañía de otras plantas de poder, y la Ayahuasca satisface por completo esta necesidad.

Según las leyendas indígenas, fue gracias a las plantas de visión que todas las plantas de poder aparecieron en nuestro planeta en algún momento. Les indicaban a los espíritus dónde debían crecer los diferentes maestros. Por lo tanto, la chacruna es la responsable de la aparición de la liana de los espíritus y todos los demás componentes de la Ayahuasca.

La habilidad de interactuar con la chacruna es uno de los indicadores clave del dominio chamánico. Mezclar los componentes de la Ayahuasca es, en general, una tarea no trivial, pero calcular la dosis de chacruna es una etapa de mucha responsabilidad, ya que proporciona la comunicación entre el resto de los maestros.

Los no iniciados perciben el viaje como un conjunto de distorsiones visuales, auditivas y otras que les permiten experimentar una nueva experiencia. Pero los chamanes están convencidos de que es la chacruna la que abre el velo, lo que permite

conocer el espacio y el tiempo. Lo que para un principiante se convierte en experiencias incontrolables, para los ayahuasqueros experimentados es la acumulación de conocimientos sobre el macrocosmos y la vida más allá de la esfera terrestre.

La chacruna también recibió su nombre, *mezclado*, porque rara vez se consume separada de otras plantas. Solo a través de la interacción con maestros se puede lograr el efecto deseado. La chacruna los guía y ellos a ella. Y solo juntas, las plantas maestras señalan el camino correcto. Esto es cierto no solo a nivel espiritual, sino también a nivel físico. La chacruna, sin inhibidores, puede no causar daño, pero no se pueden esperar las sensaciones correctas en ese caso.

Los chamanes quechuas tienen una excelente metáfora para describir la interacción entre la *Psychotria viridis* y la *Diplopterys cabrerana* con su compañero clave, la *Banisteriopsis caapi*. Creen que el espíritu de la chacruna, en su deseo de explicar al participante de la ceremonia tanto como sea posible, eleva su conciencia muy alto. Y la liana de los espíritus actúa como una cuerda por la cual ascienden al cielo. Pero al mismo tiempo, esta cuerda sigue siendo un canal de comunicación con la realidad, a la que hay que regresar tarde o temprano.

Hoy en día, la fama de la chacruna, así como la de la Ayahuasca, ha ido más allá de la Amazonía, donde hace mucho tiempo se convirtió en un patrimonio sagrado y, en algunos países sudamericanos, incluso oficial. Fuera de su tierra natal histórica, esta planta es especialmente venerada en diversas religiones sincréticas. Por ejemplo, en Santo Daime.

Los propios quechuas son escépticos acerca de esta popularidad. Están convencidos de que las ceremonias que involucran cualquier planta maestra solo tienen sentido donde las fuerzas superiores las destinaron a crecer. Solo allí, donde el espíritu del maestro está activo, se puede absorber la sabiduría de la Madre Tierra. Y todos los intentos de exportar chacruna a otros continentes son un insulto directo a la planta maestra.

Se puede hablar infinitamente sobre las posibilidades de la chacruna. Pero lo mejor es que ella misma lo haga. Este maestro es, en general, un narrador asombroso. Conózcalo y convéncase usted mismo.

A cada uno lo suyo: ¿qué receta de Ayahuasca es la mejor?

La Ayahuasca no solo es el patrimonio colectivo del pueblo quechua, sino también la creación individual de cada chamán en particular. Es la figura clave en el ritual y todos los aspectos de la ceremonia dependen de él. Y, sobre todo, la receta de la bebida en sí. Cada curandero auténtico aprende su arte durante años e incluso décadas. Recibe la receta de su maestro, pero en el proceso de su carrera puede perfeccionarla basándose en su propia experiencia.

Inicialmente, la receta del brebaje era extremadamente simple. Pero incluso llegar a la combinación de la liana de los espíritus (*Banisteriopsis caapi*) y la chacruna (*Psychotria viridis* o *Diplopterys cabrerana*) fue un desafío nada trivial en ese momento, ya que nunca crecen cerca. Es de suponer que, al principio, los chamanes preparaban la bebida con la liana solamente y luego, mediante ensayo y error, buscaban sus propias combinaciones. Especialmente porque en algunas comunidades quechuas todavía consumen bebidas de un solo componente.

Al mismo tiempo, los curanderos actuales utilizan hasta veinte componentes vegetales para preparar Ayahuasca. Hoy en día no se puede hablar de una receta universal, aunque en la mayoría de los casos todo se reduce a una secuencia específica de acciones:

- triturar las plantas;
- cocinarlas durante varias horas;

- ☑ colar y cocinar nuevamente;
- ☑ dividir en porciones y enfriar;
- ☑ reducir el caldo al día siguiente;
- ☑ colar, eliminar el sedimento y calentar la bebida antes del consumo.

Por supuesto, en cualquiera de estas etapas, cada chamán puede improvisar a su manera. Quizás aquí radica la principal dificultad para que una persona ajena evalúe la receta. La cabaña del chamán no es una farmacia y nadie le entregará un papel donde se detalle la composición del medicamento con precisión en miligramos.

Afortunadamente, cada receta tiene un ingrediente clave en el que puede confiar: la habilidad del chamán. Después de todo, la Ayahuasca se trata principalmente de cómo prepararla en lugar de qué preparar. Por lo tanto, la mejor receta para el brebaje de la liana de los espíritus es la que practica un verdadero curandero. El chamán que recolecta las plantas correctas en los lugares correctos. El que entiende claramente sus objetivos, evalúa objetivamente sus parámetros y selecciona la dosis ideal. El que realiza ceremonias no por ganancias o cualquier otra cosa, sino solo con un propósito: ayudar a las personas a cambiar sus vidas para mejor. La fama de un verdadero curandero va mucho más allá de él.

Sin embargo, encontrar uno simplemente llegando a un país extranjero es bastante complicado. ¡Pero lo logramos!

Once amigos de la liana de los espíritus: ¿qué y por qué se agregan a la Ayahuasca?

La Ayahuasca es como una *pizza*. La correcta incluye solo dos ingredientes, además de la base de pan: salsa de tomate y *mozzarella*. Pero ¿solo comes Margarita? Al igual que el té psicodélico indígena, la Ayahuasca tradicionalmente consta solo

de la liana de los espíritus (*Banisteriopsis caapi*) y chacruna (*Psychotria viridis* o *Diplopterys cabrerana*). Pero ¿por qué los curanderos guardarían y transmitirían recetas de Ayahuasca a sus alumnos si todo fuera tan simple? Exactamente, puede haber muchos más componentes. Y no solo hablamos de mapacho o brugmansia, sobre los cuales hablaré en detalle en una de las siguientes secciones. Aquí hay once ingredientes poco comunes, pero extremadamente interesantes.

Ayahuma (Couroupita guianensis)

En el hinduismo este árbol se considera sagrado, y los pueblos indígenas de la Amazonía lo consideran un maestro y lo utilizan como medicina. La pulpa de sus grandes frutos, que se asemejan a balas de cañón, desinfecta heridas y trata enfermedades de la piel. La corteza trata la hipertensión, los resfriados y los trastornos estomacales. Las hojas jóvenes se mastican para el dolor de muelas, y una mezcla de frutos secos molidos y corteza se utiliza como antiinflamatorio. En la Ayahuasca se agrega la corteza de ayahuma para liberar al participante de la ceremonia del susto. Así es como los indígenas llaman a una enfermedad similar al trastorno de estrés post-traumático. Sus síntomas son debilidad, depresión y ataques de pánico después de una experiencia traumática.

Capirona (Calycophyllum spruceanum)

Los colonizadores solo encontraron un uso para este enorme árbol, que alcanza los treinta metros de altura: convertirlo en parque. Los indígenas, en cambio, ven un profundo simbolismo en el hecho de que una o dos veces al año el árbol se desprende completamente de su corteza para evitar la aparición de líquenes, hongos, enredaderas y epífitos. Desde tiempos inmemoriales, han utilizado su corteza seca como remedio para las infecciones por hongos en la piel, la diabetes y las infecciones oculares. Los curanderos creen que la corteza

de esta planta mejora las propiedades desintoxicantes de la Ayahuasca, al mismo tiempo que suaviza su efecto.

Uchu Sanango (Tabernaemontana sananho)

El *abuelo sanango* se las arregla fácilmente sin compañía. Los indígenas creen que seguir una dieta con este maestro cura enfermedades físicas y mentales, brinda armonía interna, mejora la memoria y fortalece los músculos. También se utiliza para curar heridas, bajar la fiebre y como emético y diurético. Cuando se agrega a la Ayahuasca, el uchu sanango limpia el cuerpo a nivel celular y aumenta significativamente la efectividad del brebaje en la lucha contra la dependencia del alcohol, el tabaco y las drogas.

Punga amarilla

Los curanderos afirman que el espíritu de este maestro aparece en la forma de una anaconda amarilla: sabia, comprensiva y llena de paz. La anaconda enseña persistencia y flexibilidad en el pensamiento, y también protege de los espíritus malignos. La Ayahuasca, reforzada con la corteza de este enorme árbol, libera de manera más efectiva al participante de la ceremonia de energía negativa e incluso expulsa a las entidades oscuras. La anaconda es despiadada con sus enemigos.

Remo caspi (Macaglia excelsa)

Este árbol de hasta treinta metros de altura es fácilmente reconocible por su extenso sistema de raíces de soporte. Los pueblos de la Amazonía utilizan su corteza como remedio contra la malaria y otras fiebres (aparentemente debido al alto contenido de alcaloides indólicos), hepatitis, bronquitis, diabetes, enfermedades oncológicas y como afrodisíaco (gracias a la yohimbina). Los indígenas Shipibo-Conibo mastican la corteza y las hojas de *Remo caspi* para aliviar el dolor de muelas y prevenir las caries. Los curanderos creen que la Ayahuasca,

sazonada con la corteza de las raíces de soporte de este árbol, ayuda a encontrar la fuerza interna y a liberarse de patrones de comportamiento dañinos.

Bobinsana (Calliandra angustifolia)

Cáncer de útero, edema, artritis, reumatismo, prolapso de órganos pélvicos: esta es una lista, lejos de ser completa, de enfermedades contra las que lucha este árbol amante de la humedad. Los indígenas lo utilizan para purificar la sangre, como afrodisíaco y anticonceptivo, y también lo incluyen en el panteón de maestros. Los curanderos creen que seguir una dieta con bobinsana brinda paz, armonía con la naturaleza y uno mismo, y también abre el corazón a nuevas experiencias. Por eso, muchos chamanes recomiendan tomar decocciones e infusiones de esta planta antes de la ceremonia de Ayahuasca. Si se agrega bobinsana directamente al brebaje de liana de los espíritus, ayudará a encontrar las causas de los problemas en las relaciones con los seres queridos.

Lopuna blanca

Los indígenas creen que la corteza de este gigantesco árbol, uno de los más altos en la selva amazónica, da fuerza, coraje y llena de sentido de dignidad. Añadida a la Ayahuasca, protege de los espíritus malignos y sirve como guía entre los mundos, facilitando así los viajes astrales. El profundo simbolismo de esta misión es que la lopuna blanca, según las creencias indígenas, sirve como eslabón de unión: el árbol se encuentra firmemente en la tierra, pero se extiende hasta el cielo.

Shiwawaku (Coumarouna odorata)

La corteza de este árbol es un antiguo remedio para la artritis, el reumatismo, la diarrea, la malaria y la enfermedad de Lyme. Los indígenas también la utilizan como tónico y agente curativo. Los curanderos añaden la corteza de *shiwawaku* a la

Ayahuasca si el participante de la ceremonia necesita principalmente sanación física. Esta planta cambia el enfoque, pero no debilita el efecto mental del brebaje de la liana de los espíritus.

Wyra caspi (Cedrelinga catanaeformis)

La corteza de este árbol se ha utilizado desde tiempos remotos para tratar enfermedades del tracto gastrointestinal. Pero en la Ayahuasca, su tarea es, a primera vista, más simple: provocar el vómito. Los chamanes están convencidos de que esto no es un efecto secundario, sino parte de la purga, la limpieza física y mental del organismo. Sin este fenómeno desagradable, la liana de los espíritus no puede desplegar completamente su potencial. Por lo tanto, *Wyra caspi* como componente de la Ayahuasca es mucho más importante de lo que parece.

Chullachaki caspi (Byrsonima christianeae)

Los sanadores de la tribu Shipibo-Conibo consideran que hacer dieta con este maestro es una de las prácticas vegetalistas más peligrosas. Según la creencia, si se descubre que las intenciones del participante no son puras, el espíritu del árbol protector de la selva le privará de su cordura. La corteza de esta planta maestra se añade a la Ayahuasca en cantidades muy pequeñas. Los curanderos están convencidos de que, en combinación con la chacruna y la liana de los espíritus, la *Chullachaki caspi* actúa como un desintoxicante físico y mental.

Huacapurana (Campsandra angustifolia)

La corteza de este árbol, como la de *shiwawaku*, es efectiva contra las fiebres (incluida la malaria) y la enfermedad de Lyme. En polvo, se utiliza para limpiar heridas purulentas y tratar infecciones fúngicas. En la Ayahuasca, su función es purificar y sanar el organismo en casos en que el participante

de la ceremonia busca principalmente ayuda, no iluminación. Por ejemplo, cuando la medicina moderna resulta ineficaz.

Conclusión

Ya mencioné alguna vez que cualquier Ayahuasca es correcta si la prepara un curandero experimentado. Quizás, parte del encanto de esta bebida radica en la variedad de recetas. No hay dos caldos iguales y, como resultado, no hay dos viajes psicodélicos iguales. Cada experiencia es única, útil y educativa.

DMT: cinco hechos que cambiarán su percepción de la molécula de espíritu

La dimetiltriptamina no es lo que parece. Incluso muchos de los que usan psicodélicos para el desarrollo personal están convencidos de que esta sustancia es algo así como LSD, pero de origen vegetal. ¿Qué podemos decir de la gente común? Es hora de explicar por qué el componente químico principal del Ayahuasca es mucho más que un simple alucinógeno y una sustancia psicoactiva, por qué se llama a la DMT la *molécula de espíritu* y por qué aún sabemos tan poco sobre los mecanismos de su efecto en el cerebro.

N.º 1. Denominador común de todos los organismos vivos

¿Qué tienen en común un humano, un perro mapache, un manzano y el coronavirus SARS-CoV-2? Todos contienen L-triptófano, un precursor de la DMT. Solo tres reacciones enzimáticas simples y el L-triptófano se convierte en dimetiltriptamina. En el cuerpo humano, esto ocurre en la glándula pineal (epífisis) —una glándula endocrina del cerebro—. Mucho antes del descubrimiento de las propiedades psicodélicas

de la DMT, el filósofo francés Descartes llamaba a la epífisis el recipiente del alma.

Los científicos sugieren que la presencia obligatoria de L-triptófano en todos los organismos vivos sin excepción podría significar que la dimetilriptamina es un lenguaje molecular universal comprensible para todas las formas de vida en nuestro planeta —y quizás más allá—. Esta hipótesis es sorprendentemente coherente con el vegetalismo amazónico, ya que los chamanes creen que el consumo de Ayahuasca, que contiene DMT, permite comunicarse con el espíritu de la enredadera *Banisteriopsis caapi*.

N.º 2. Hormona de revelaciones premortales

La glándula pineal produce dimetilriptamina constantemente, pero en pequeñas cantidades, como parte del metabolismo normal. Debido a que su estructura química es similar a la hormona de la felicidad, la serotonina, el mal funcionamiento de la epífisis puede causar cambios en la percepción: sin la dimetilriptamina endógena (producida por el organismo), la vida parece opaca y sin perspectivas. Durante la fase de sueño REM, la síntesis de DMT se intensifica, y esta es una de las razones por las que soñamos.

Pero la liberación más significativa de DMT endógeno ocurre en estados preagónicos y durante la muerte clínica. La vida que pasa ante los ojos, la luz al final del túnel, la contemplación del propio cuerpo desde la posición de un observador externo y muchas otras cosas descritas por aquellos que han experimentado un paro cardíaco son, en esencia, un viaje de dimetilriptamina.

En los últimos momentos de la vida, es precisamente la DMT la que brinda claridad mental: una persona, de repente, se da cuenta de todo, pero a menudo ya es demasiado tarde.

N.º 3. Portal a otros mundos

Entre 1990 y 1995, el psiquiatra estadounidense y científico en el campo de la psicofarmacología Rick Strassman llevó a cabo investigaciones clínicas sobre los efectos de la dimetiltriptamina en la Universidad de Nuevo México. Muchos de los voluntarios afirmaron que después de tomar la sustancia, ingresaban a otros mundos donde se encontraban con seres inteligentes que intentaban averiguar información sobre nuestra realidad. Aparentemente, se parecían a reptiles, payasos, mantis, arañas, abejas, robots mecánicos, elfos, gnomos y cactus. Algunos participantes describieron experiencias sexuales con estos seres.

Los voluntarios no se conocían entre sí, tenían diferentes estados sociales, situación financiera y contexto cultural. Sin embargo, mucho de lo que contaron coincidía. Los participantes del experimento llamaron a estos seres *guías* o *ayudantes* que explicaban que la molécula de espíritu les daba acceso a una realidad paralela y la oportunidad de establecer contacto con civilizaciones extraterrestres.

N.º 4. Apenas estudiado por la ciencia oficial

Investigaciones individuales, cuyos resultados han sido publicados en revistas científicas autorizadas, indican que la Ayahuasca —y, por lo tanto, la DMT— es efectiva en el tratamiento de la depresión terapéuticamente resistente y adicciones —principalmente cocaína, alcohol y tabaco—. Parecería que esto ya es suficiente para causar un gran revuelo. Pero la comunidad científica finge que nada ha pasado. Nadie inicia investigaciones más amplias ni busca implementar los resultados ya obtenidos en la práctica terapéutica. La dimetiltriptamina, como hace cuarenta años, cuando se consideraba ruido biológico, solo la estudian los entusiastas de la ciencia.

Todo esto recuerda a una teoría de la conspiración. El ya mencionado Rick Strassman admitió que *personas serias* le

habían instado en repetidas ocasiones a cambiar el enfoque de sus investigaciones. Supuestamente, no debería estudiar la DMT desde el punto de vista de la psicoterapia, sino limitarse a la fisiología pura. Por ejemplo, medir la frecuencia cardíaca antes y después de tomar la sustancia. Se sugería simplemente ignorar la experiencia trascendental obtenida durante el viaje y su efecto en la salud mental.

N.º 5. También es una religión

La dimetiltriptamina le da a la persona lo que otras religiones solo prometen. Aquellos que han consumido DMT o productos que lo contienen, principalmente Ayahuasca, afirman que experimentaron la salida de la conciencia del cuerpo, se encontraron en un lugar donde las almas esperan la reencarnación e incluso hablaron con Dios en una dimensión donde el flujo habitual del tiempo pierde su sentido. Las religiones populares no tienen una respuesta convincente sobre por qué los milagros descritos en los textos sagrados ya no ocurren. Pero la dimetiltriptamina está lista para mostrar la verdadera magia a cualquiera. El surgimiento de una religión en este contexto era solo cuestión de tiempo.

Las iglesias más populares de este tipo son Santo Daime y União do Vegetal (UDV). La última incluso defendió en los Estados Unidos su derecho a usar Ayahuasca con fines religiosos. En 2006, la Corte Suprema dictaminó por unanimidad que la prohibición del brebaje que contiene DMT viola directamente la libertad de religión. Es interesante la investigación de Charles Grob de la Universidad de California: descubrió que los seguidores de UDV son mental y físicamente más saludables que la gente en promedio en el país.

Conclusión

Posiblemente, la dimetiltriptamina (DMT) es uno de los mayores descubrimientos de la humanidad, que aún ayudará a

nuestra civilización a conocerse verdaderamente a sí misma y al mundo que la rodea. Aquellos que se preparan para la ceremonia de la Ayahuasca tienen la oportunidad de hacerlo antes que los demás. Ser uno de los pioneros de la iluminación. ¿Está listo para esto?

Ayahuasca vs. farmahuasca: ¿sin chamán las sensaciones no son las mismas?

Si la Ayahuasca es una mezcla de dimetilriptamina e inhibidores de la monoaminoxidasa, surge la pregunta: ¿por qué no prepararlo en condiciones de laboratorio a partir de sustancias purificadas? ¡Qué conveniente! Traga un par de pastillas y obtiene el mismo efecto que en la ceremonia. Además, sabe con certeza que ningún chamán en un traje ridículo agregó nada extra al brebaje. ¿Es realmente así de simple? Y si no le importan las vitaminas de la farmacia, ¿significa que debería probar la Ayahuasca en píldoras, la farmahuasca?

Opinión de los chamanes

Para muchos de aquellos que aún no han pasado por ninguna ceremonia, la Ayahuasca es solo un entretenimiento místico, una especie de atracción psicodélica. Estas personas vienen a América del Sur con la misma actitud que van a un *coffeeshop* en Ámsterdam. En cierto momento, yo también me relacioné con la decocción de liana de los espíritus y chacruna de manera no demasiado seria. Recuerdo persuadir al chamán para que no fuera cauteloso con la dosis, sino que me llenara un vaso completo de su brebaje: ¡crecí en Brooklyn, donde los niños tienen heroína en lugar de un chupete! La Ayahuasca, por supuesto, me puso en mi lugar.

Pero incluso ahora, no me relaciono con este ritual con la misma devoción abrumadora que los lugareños. Para los

indígenas, la Ayahuasca es religión, práctica espiritual, medio de comunicación con los espíritus e incluso un atributo inseparable de la adultez. No saben nada sobre bioquímica, pero están convencidos de que el espíritu de la liana maestra *Banisteriopsis caapi* puede ofenderse si se desatienden los rituales establecidos, y la interpretación de los icaros — cantos rituales— es tan importante como la ingestión de la bebida.

La misma idea de que la ceremonia de Ayahuasca puede ser reemplazada por dos cápsulas —50 mg de DMT y 100 mg de harmalina— parece blasfema para los chamanes. Probablemente, tan blasfemo como si le sugirieras a un cristiano bautizar a un niño en un charco en lugar de un ritual de bautismo completo. Después de todo, la sustancia activa en ambos casos es la misma: agua.

Opinión de expertos en psicodélicos

¿Has oído hablar de Timothy Leary? Este gran científico, cuyo nombre debe estar al lado de los nombres de Carl Rogers, Fritz Perls y Abraham Maslow, también es un ícono del movimiento *hippie* conocido como el gurú del LSD, a quien The Beatles dedicó su famosa canción *Come Together*. Toda su vida consciente, Leary estudió drogas psicodélicas y estados de conciencia expandida, y también desarrolló un modelo de cómo los psicodélicos afectan a las personas. Afirmó que la intensidad y la calidad de tal experiencia dependen de tres factores:

☑ mentalidad (*mindset*) - disposición mental, psicológica y emocional, así como expectativas del viaje;

☑ entorno (*setting*) - entorno físico y, lo que es igualmente importante, entorno social;

☑ droga (*drug*) - sustancia activa.

Ya en 1969, en el libro *The Psychedelic Experience: A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead*, Leary señaló

directamente: «La dosis de la sustancia no determina directamente la experiencia trascendental. La sustancia solo sirve como una llave química que abre la mente y libera el sistema nervioso de las estructuras y patrones habituales. La naturaleza de las experiencias depende casi por completo de la mentalidad y el entorno».

Los chamanes quechuas probablemente no han leído los trabajos de Timothy Leary, pero desde tiempos inmemoriales prestan mucha atención a la formación de una mentalidad y entorno adecuados. La ceremonia tiene lugar en un lugar aislado en medio de la selva, rodeado de personas afines, así como en un ambiente de total confianza y relajación, que se logra en parte mediante rituales con mapacho y la interpretación de icaros.

Es posible que si reemplaza la decocción de la liana de los espíritus y chacruna con cápsulas de DMT y harmalina, pero mantiene los demás atributos de la ceremonia que determinan la mentalidad y el entorno, obtendrá una experiencia mística similar o incluso idéntica.

Pero este es un escenario fantástico. Los chamanes nunca renunciarán a sus tradiciones, y la farmahuasca fue inventada precisamente para no tener que volar a ceremonias chamánicas al otro lado del mundo. Sin embargo, resulta que este enfoque pragmático da, en el mejor de los casos, un tercio del resultado.

Opinión de aquellos que han probado tanto Ayahuasca como farmahuasca

Interrogué a aquellos que tienen algo con que comparar. Todos notaron la diferencia en los viajes después de tomar píldoras y el producto natural. Por supuesto, no se puede discutir con la bioquímica: la molécula de espíritu funciona en ambos casos, pero muchos señalan que las visiones después de tomar farmahuasca son menos claras y estructuradas. En

consecuencia, es más difícil llevar a cabo una integración efectiva de la experiencia adquirida. Al mismo tiempo, las náuseas son mucho menos frecuentes y no son tan fuertes. Probablemente, esto se debe a la pureza química del medicamento.

¿Pero es mejor la falta de náuseas? Los chamanes están convencidos de que la Ayahuasca limpia a nivel mental y físico, y estos procesos son inseparables el uno del otro. Noté que cuanto más suciedad mental acumula una persona en su vida, más fuertes son sus vómitos en la ceremonia. También lo experimenté y no puedo llamar a las náuseas un efecto secundario. Por el contrario, siento que es un componente importante del efecto de la Ayahuasca.

Conclusión

Se bromea sobre los informáticos cuyo principio más importante es «¿Funciona? ¡No lo toques!». Quizás también debemos usarlo con quienes intentan adentrarse en lo desconocido. La Ayahuasca funciona y lo confirman decenas de miles de personas. Pero el mecanismo de su impacto en la conciencia y el subconsciente aún no se ha estudiado completamente. Entonces, ¿vale la pena intentar mejorarlo en este caso? ¿Vale la pena cambiar lo que ni siquiera podemos entender? Creo que cada uno responderá a estas preguntas por sí mismo.

¿Qué está mal con la iluminación?

Deconstruyendo los efectos de la Ayahuasca

Recientemente, me encontré con una advertencia en internet: si el organizador del retiro o el chamán menciona la palabra «iluminación», entonces es un estafador. Porque cualquiera que haya pasado por una verdadera ceremonia nunca hablará de esa manera sobre los efectos de la Ayahuasca. La

iluminación es, dicen, un cliché de la industria del autodesarrollo falso. ¿Sabe qué? El autor tiene razón. Llamar a cuatro o seis horas de experiencias místicas incomparables con la palabra gastada «iluminación» realmente no es apropiado. Pero no menciona que simplemente no hay otras palabras en nuestro idioma para describir todo esto con precisión y exhaustividad.

Intentaré encontrarlas. Desglosaré mi experiencia, las historias de los estudiantes y la visión científica de los estados de conciencia expandida.

El caso de la trascendentalidad

Imagine que está en la penumbra de una cueva y algunas figuras pasan junto a usted. No puede distinguirlos: solo se ven siluetas y sombras. Construye suposiciones sobre quiénes son y qué llevan. Algunas hipótesis las encuentra bastante razonables e incluso piensa que ha rastreado ciertas regularidades. Pero luego se enciende la luz y su imagen imaginaria del mundo se derrumba. En realidad, todo era completamente diferente de lo que suponía. La Ayahasca actúa de manera similar: enciende la luz. Ilumina, pero no a usted, sino al mundo que le rodea, permitiéndole conocer la verdadera imagen del universo.

¿Piensa que yo inventé la comparación con la cueva? No, fue Platón. Él sostenía que nuestra realidad objetiva es solo sombras borrosas en la pared de una cueva. Percibimos y entendemos el mundo en la medida en que nuestros sentidos, nuestra conciencia y nuestro subconsciente nos lo permiten. ¿Cómo es realmente? La Ayahasca responde a esta pregunta. Más bien, le ayuda a encontrar la respuesta por sí mismo. Pero compartir esta respuesta es inútil. Lo que parece claro y evidente en un estado de conciencia expandida es solo una locura de drogadicto para una persona común. Porque esta experiencia es trascendental, es decir, inasequible la conciencia limitada.

¿Qué sucede cuando la Ayahuasca le quita las anteojeras?

Cada viaje es diferente, pero algunos efectos son más comunes que otros:

☑ Sinestesia. Una persona adquiere la habilidad sobrenatural de experimentar el mundo de manera multifacética. Por ejemplo, ver la música. Los científicos aún no pueden explicar por qué la estimulación de un sentido puede provocar una respuesta única en otros.

☑ Dimensión pulsante. Resulta que las cosas que parecían inmóviles pueden cambiar de tamaño y proporciones ante sus ojos, cobrar vida, parpadear y fluir de una a otra.

☑ Una percepción diferente del tiempo. No solo se ralentiza, sino que uno también adquiere la habilidad de trascender el tiempo. Pierde su significado habitual. Surge la comprensión de que el tiempo es maleable.

☑ Vida de nuevo. Usted revive el pasado. A veces el suyo, generalmente episodios emocionales de la infancia, y a veces no solo eso. La regresión a vidas pasadas es común en un viaje.

☑ Nacimiento y muerte. Se revelan recuerdos de nacimiento y estar en el útero de la madre. Luego experimenta su propia muerte y renace.

☑ Claridad de pensamiento. Los problemas que parecían difíciles o incluso imposibles se resuelven como si chasqueara los dedos. Siente que antes de la Ayahuasca, su cerebro no funcionaba a pleno rendimiento.

☑ Distorsiones visuales. Basta con cerrar los ojos y aparecerán patrones caleidoscópicos geoméricamente correctos y composiciones psicodélicas en las que se pueden reconocer ojos, plumas y hojas.

☑ Experiencias transpersonales. Adquiere la habilidad de trascender el cuerpo físico y reconectarse con el espíritu de la planta maestra y lo que la gente simplifica como Dios.

☑ Mayor sensibilidad. Los colores se vuelven más brillantes y los sonidos más fuertes. Por eso la ceremonia debe realizarse lejos de la civilización: el ruido de la ciudad puede arruinar el viaje. Las emociones también se vuelven más concentradas.

Conclusión

¿Logré describir el efecto de la Ayahuasca? No. Releo este capítulo y me doy cuenta: todo está bien, pero es de poca utilidad. Ninguna descripción le acercará a la comprensión de las sensaciones y posibilidades que se abren a una persona durante una ceremonia. Esta experiencia debe vivirla uno mismo.

Expansión de la conciencia: ¿qué tiene que ver la ciencia con esto?

Muchos buscadores de iluminación psicodélica no confían mucho en la ciencia oficial. Están convencidos de que la ciencia en relación con la Ayahuasca termina donde comienza la ceremonia. Es decir, la bioquímica del proceso se describe en parte: los científicos saben que el DMT provoca alucinaciones. Pero todo lo demás va más allá de simples tesis. Se trata, en particular, de la expansión de la conciencia a la que aspiran los adeptos al autodesarrollo. Y los racionalistas rígidos rápidamente califican esta formulación —expansión de la conciencia— como una tontería anticientífica. Y, por supuesto, se equivocan.

¡Conozca los estados elevados de conciencia!

Así es como la ciencia oficial llama a la clase de estados alterados de conciencia caracterizados por el aumento de las emociones, la atención, las habilidades cognitivas y el sentido de propósito de la existencia. Es como si una persona se

pusiera gafas y descubriera que solo ahora ve la verdadera esencia de las cosas, y antes las juzgaba por siluetas borrosas. La primera mención científica de estados elevados de conciencia tiene casi ciento veinte años —las descripciones en textos religiosos y místicos son mucho más antiguas—. En 1902, el psiquiatra canadiense Richard Maurice Bucke formuló la teoría de los tres niveles de conciencia:

☑ **Conciencia simple.** Es inherente a todos los animales superiores, se basa en instintos, reflejos y análisis primitivo de la experiencia empírica. Un perro, por ejemplo, es consciente del peligro y la amenaza a su vida, pero no tiene la categoría de finitud de la vida en sí. Bucke escribió: «El animal está inmerso en su conciencia, como un pez en el agua. No puede salir de él ni darse cuenta de ello ni por un momento».

☑ **Autoconciencia.** Esta es la característica distintiva del ser humano. Es consciente de su propio yo como un principio activo, reflexiona sobre su lugar en el mundo, las propiedades de su personalidad y forma un sistema de autoevaluaciones sociomorales. Podemos pensar en lo que pensamos y esto, según Bucke, es lo que nos hace humanos.

☑ **Conciencia cósmica.** Es la comprensión profunda de la vida y el sistema del mundo, la sensación de unidad con la energía universal —Dios—. Solo unos pocos viven en tal estado de forma permanente y, por lo tanto, son capaces de cambiar el curso de la historia humana. Bucke consideraba a Jesucristo, Buda, Mahoma, Dante Alighieri y Walt Whitman como portadores de la conciencia cósmica. Para las personas comunes, este nivel de conciencia está disponible solo en forma de destellos temporales.

El interés en los estados elevados de conciencia creció en los años 60, en el contexto de la revolución psicodélica, y está estrechamente relacionado con los nombres de Timothy Leary y Stanislav Grof. Fue entonces cuando la amplia comunidad occidental, en particular los movimientos *beatnik* y *hippie*,

conoció y se interesó seriamente en la Ayahuasca y otros rituales vegetalistas. Hoy en día, una de las figuras clave en el estudio de los estados elevados de conciencia es el profesor de la Universidad de Columbia y cercano amigo del dalai lama, Robert Thurman —padre de la actriz Uma Thurman—.

Cómo alcanzar la iluminación respaldada científicamente

A pesar de los estereotipos, no es necesario consumir sustancias psicoactivas para alcanzar estados elevados de conciencia. Aunque son ellas —por ejemplo, la dimetiltriptamina de la Ayahuasca o la mescalina del San Pedro— las que proporcionan mayor claridad de conciencia y aumento de la actividad cerebral. Los factores naturales que expanden la conciencia están principalmente relacionados con situaciones extremas. Por ejemplo, en estados preagónicos o durante la muerte clínica, una persona siente que la naturaleza de las cosas se vuelve absolutamente clara.

La euforia del corredor también se considera un estado elevado de conciencia, que puede durar varios días después de una carrera larga y difícil —por ejemplo, un maratón o ultramaratón— y se caracteriza por la claridad del pensamiento, la facilidad para resolver problemas de la vida, la tranquilidad y la sensación de felicidad. Se sabe que algunas personas han logrado los mismos efectos a través de técnicas de meditación.

Los científicos sostienen la opinión conservadora de que los estados elevados de conciencia no proporcionan al individuo información que no poseía antes, y el fenómeno de las experiencias extracorporales —salida del alma del cuerpo— son simplemente alucinaciones cuya naturaleza aún no se ha explicado. Por supuesto, no podemos saber cuánta información está contenida en nuestra conciencia y cuánto la utilizamos en la vida cotidiana. Pero hay casos documentados en los que los maestros yoguis, gracias a profundas meditaciones,

recordaron en detalle, por ejemplo, el momento de su propia concepción.

Conclusión

El profesor Thurman una vez comparó los estados elevados de conciencia con el orgasmo: «Suelta su yo, se separa del cuerpo y se disuelve en el absoluto éxtasis. Al principio puede ser aterrador, porque esto es luz, energía pura. Pero en ese mismo instante, usted es Buda». No sé cuán precisas sean sus comparaciones. Pero lo que está claro es que la expansión de la conciencia ayuda a obtener un placer incomparable en la vida, probado por mí y mis estudiantes.

«No siento nada»: cuatro razones por las que la Ayahuasca podría no funcionar

Sí, esto sucede. Y no solo en los casos en que compraste una sustancia marrón de los traficantes locales o de un tipo peculiar con una camiseta colorida que supuestamente conoce a un chamán. La verdadera Ayahuasca, preparada según recetas centenarias de los quechuas, puede no tener efecto. Vuelas al otro lado del mundo a un país no muy próspero, encuentra un chamán experimentado, pasas varios días en la selva, bebes una infusión de liana de los espíritus y ¡nada! Mientras los otros miembros del grupo se sumergen en un viaje místico, usted solo siente aburrimiento y náuseas. ¿Qué podría estar mal con usted?

N.º 1. No se preparó usted para la ceremonia

Realmente hay muchas recomendaciones para prepararse. Por lo tanto, algunos están convencidos de que es suficiente seguir solo aquellos cuya inobservancia podría dañar la salud. Por ejemplo, limitar la ingesta de alimentos que contienen

tiramina para evitar el síndrome de tiramina. Suspender el uso de medicamentos del grupo de ISRS para no provocar el síndrome de serotonina. Dejar de tomar medicamentos que contienen dextrometorfano para no causar un conflicto con los IMAO de la liana de los espíritus. Pero otras restricciones son solo trucos chamánicos.

¡Imagine no beber alcohol, no tener relaciones sexuales e incluso no masturbarse un par de semanas antes de la ceremonia! ¿Realmente esto tiene fundamento científico? No. Pero la práctica demuestra que aquellos que se preparan estrictamente siguiendo las instrucciones tienen una experiencia más brillante y constructiva que aquellos a quienes les gusta hacer las cosas a su manera. Y aquellos que deciden no renunciar a la marihuana o incluso en la selva se drogan con LSD y MDMA a menudo se quedan sin nada.

N.º 2. Está escéptico

Los indígenas creen que los efectos místicos de la Ayahuasca son causados no por sustancias psicodélicas, sino por la interacción con el espíritu de la enredadera *Banisteriopsis caapi*. Este espíritu es infinitamente sabio, pero con carácter. Es fácil ofenderlo, por ejemplo, violando el ceremonial establecido o con un estado de ánimo irónico. Si no está abierto a nuevas experiencias y no ha dejado de lado sus prejuicios, la Ayahuasca podría jugar una broma cruel con usted. Tus visiones pueden convertirse en pesadillas o no tenerlas en absoluto.

Este escenario también tiene una explicación científica. Según el modelo de Timothy Leary, la saturación del viaje psicodélico depende no solo de la sustancia activa y su dosificación, sino también del set —estado de ánimo— y el entorno —entorno—. Si espera de la ceremonia solo confirmaciones de que todo es una estafa, las obtendrá. Y esto se aplica no solo a la Ayahuasca. Una vez, un viejo amigo escéptico vino a mí para una sesión de hipnoterapia. Él se burlaba y soñaba

con demostrarme —o tal vez a sí mismo— que la hipnosis no existe. Naturalmente, la sesión fracasó.

N.º 3. El efecto se manifiesta de manera diferente a lo que esperaba

Sí, en la gran mayoría de los casos, el consumo de la decocción conduce a cuatro o seis horas de visiones y experiencias místicas causadas por la dimetiltriptamina. Pero la Ayahuasca no es solo una forma vegetal de la molécula de espíritu. Su impacto en la conciencia y el subconsciente es más amplio, más complicado y no se limita al viaje psicodélico. Su ausencia no significa que la Ayahuasca no haya funcionado. Muchos de aquellos que no obtuvieron lo que querían en la ceremonia descubrieron en los días siguientes que habían cambiado. Por ejemplo, se libraron de antiguos rencores que los devoraban por dentro o adquirieron una claridad mental inusual para ellos.

Dicen que la ceremonia de la Ayahuasca reemplaza cien horas en el sofá de un psicoterapeuta. Este efecto no necesariamente se manifiesta como si le hubieran golpeado en la cabeza con un palo. A veces, la enredadera de los espíritus prefiere actuar suave y discretamente.

N.º 4. Tiene afantasia

Los científicos afirman que este trastorno psicofísico, en uno u otro grado, afecta a aproximadamente el 2 % de la humanidad. Una persona con una forma severa de afantasia no puede visualizar imágenes a menos que estén respaldadas por información de los órganos sensoriales. En pocas palabras, no puede imaginar lo que no ha visto o escuchado antes. Su cerebro no puede fantasear, lo que significa que no es receptivo a la experiencia psicodélica.

Pero no se apresure a considerarse una persona sin imaginación. La forma severa de este trastorno es extremadamente rara y la forma leve solo significa que su viaje no será tan

intenso como le gustaría. Una dosis más alta de Ayahuasca puede solucionar el problema, pero tenga mucho cuidado: solo debe aumentarla bajo la supervisión y guía de un chamán experimentado. Y no olvide que el efecto terapéutico de la infusión no se limita solo al viaje.

Conclusión

Se dice que la suerte favorece a los preparados. La Ayahuasca también lo hace. Y también a los pacientes, sinceros y abiertos a nuevas experiencias. Si no funcionó, probablemente sea su culpa. La enredadera de los espíritus es un maestro. Como todos sabemos, el aprendizaje es un proceso mutuo. Respete al maestro, siga sus demandas, aspire al conocimiento, y se sorprenderá de lo productiva que puede ser la interacción con la naturaleza. La Ayahuasca dividió mi vida, sin exagerar, en un antes y un después. Todo esto está por delante para usted.

La Ayahuasca está fuera de la ley: ¿por qué la Ayahuasca no es una droga, pero está prohibida en casi todos los lugares?

La bebida de la enredadera de los espíritus realmente no se puede comprar en la tienda más cercana. Tendrá que volar a otro país, o incluso al otro lado del mundo, para conseguirla. Por ejemplo, a Ecuador, Brasil o Perú. Es allí, en América del Sur, en lo profundo de la selva amazónica, donde los verdaderos chamanes realizan ceremonias tradicionales de Ayahuasca. Esto también sucede un poco más al norte, en Costa Rica. Para aquellos que están dispuestos a sacrificar la autenticidad en favor de la comodidad, los Países Bajos, España, Italia y la ciudad estadounidense de Oakland, en California, los esperan. En otros lugares, la Ayahuasca está fuera de la ley. Y sí, es precisamente porque se clasifica como una sustancia narcótica.

¡El Estado en contra!

Nada fortalece la fe en las teorías conspirativas como el estatus legal de la Ayahuasca. Los poderosos de este mundo hacen todo lo posible para que personas como usted nunca la prueben. Incluso en Rusia, donde la rigidez de las leyes, como se sabe, se compensa con la no obligatoriedad de su cumplimiento. Hace unos años, encarcelaron al diseñador de Nizhny Tagil, Maxim Gert, por traer un litro y medio de Ayahuasca desde Perú. Solo la resonancia pública lo ayudó en la corte de apelaciones a reducir esta sentencia a dos años. Y Maxim ni siquiera se dio cuenta del potencial de esta bebida. Planeaba usarla para tratar su espalda. ¡Piénselo, encarcelaron a una persona durante dos años solo por intentar probar la medicina alternativa!

El sistema preferiría prohibir la Ayahuasca en todas partes. Pero en América del Sur y Central, esto podría causar levantamientos populares. Para los lugareños, el brebaje curativo de la enredadera *Banisteriopsis caapi* no es solo un exótico psicodélico, sino un patrimonio nacional y una parte integral de las religiones locales. En países donde no hay tales tradiciones, la religión se convierte en un vacío legal. Por ejemplo, en los Estados Unidos, varias iglesias defendieron en la Corte Suprema su derecho a llevar a cabo rituales religiosos con Ayahuasca. El sistema fue burlado, pero rápidamente lanzó una contraofensiva, organizando campañas de información masiva para marginar a estas iglesias. Los llamaron *sectas* y a sus seguidores *adictos a las drogas*.

Entonces, ¿qué es una droga?

Es hora de dar una definición a esta palabra. Encuesté a varias docenas de personas y todos mencionaron las mismas características que, en su opinión, deberían ser inherentes a todas las sustancias narcóticas:

Causan adicción. No solo psicológica, que puede ocurrir con cualquier cosa, incluso con café o té, sino también física.

El adicto siente un deseo irresistible de tomar una dosis, y si no lo logra, comienza el síndrome de abstinencia o el mono. Pocos pueden resistirse a esta condición, pero incluso a los más resistentes que han soportado varias semanas de dolor y sufrimiento, les esperan meses de depresión. Es por eso por lo que los adictos que han vuelto a la vida normal están tan orgullosos de sí mismos. No solo dejaron de consumir ciertas sustancias, sino que pasaron por decenas de círculos del infierno.

☑ Provocan crímenes. Desde pequeños robos hasta robos, asaltos y asesinatos. El deseo de tomar una dosis es tan abrumador para el adicto que primero toma dinero sin pedir a sus seres queridos, luego saca de la casa todo aquello de lo que puede conseguir al menos algún fondo, y cuando ya no queda nada que sacar, asalta a los transeúntes. Según las estadísticas, en los países de la CEI, hasta el 80% de todos los delitos callejeros son cometidos por drogadictos. Incluso en Moscú, que a primera vista parece próspera, este índice no baja del 50%. En busca de una nueva dosis, el adicto no se detendrá ante nada, ni siquiera ante el asesinato de su cónyuge, padres o hijos.

☑ Causan daño irreversible a la salud. Los médicos afirman que, una vez que una persona se engancha seriamente, puede consumirse en tan solo seis u ocho meses. Por lo general, aquellos que se vuelven adictos a drogas duras mueren entre cinco y siete años después de la primera inyección. Sí, a menudo esto sucede debido a causas indirectas: asesinato por otro adicto, sobredosis, infección sanguínea y gangrena debido a jeringas sucias. Pero incluso aquellos que logran dejarlo heredan problemas de la adicción a las drogas en prácticamente todos los sistemas del cuerpo: desde defectos cardíacos adquiridos y un sistema inmunitario catastrófico hasta trastornos mentales y problemas de potencia.

¿Qué tiene que ver la Ayahuasca aquí?

No causa tolerancia ni, mucho menos, dependencia. Diré más: uno tiene que esforzarse para pasar por la ceremonia por segunda o tercera vez. Sí, se conocen casos en los que las mujeres, después de tomar la decocción de la enredadera de los espíritus, experimentaron un orgasmo ininterrumpido durante las siguientes cuatro o cinco horas. Pero más a menudo, este ritual se parece a una operación casi sin anestesia: entiendes que todo esto es beneficioso, pero hay poco placer. Las drogas, por otro lado, se consumen en busca de euforia, ¿verdad? Y también cometen delitos en busca de euforia. Pero hasta 2021, no se había registrado ningún delito en todo el mundo cometido por una persona bajo la influencia de la Ayahuasca. Ni asesinato, ni robo, ni siquiera violación de las normas de tráfico.

¿Tal vez esta poción es perjudicial para la salud? Tampoco. No tiene absolutamente ningún efecto fisiológico a largo plazo, solo un aumento temporal e insignificante de la presión arterial y la temperatura del cuerpo, así como vómitos —los chamanes lo interpretan como un símbolo de purificación— y, a veces, diarrea —si no se sigue la dieta prescrita durante la preparación del ritual—. La ciencia moderna solo ha podido demostrar los beneficios de la Ayahuasca, de los cuales hablaré con más detalle más adelante.

Las verdaderas razones para la prohibición de la Ayahuasca

Entonces, ¿cómo es posible que una bebida tan útil y segura haya sido incluida en la lista de drogas duras en casi todos los países del mundo? ¿Después de todo, no tiene ninguna de las características que podrían hacer que se la considerara como una droga! Es simple, Watson. Al sistema no le importan las características. Mire la legislación de cualquier país y no encontrará ninguna explicación. En cambio, leerá un texto

más o menos así: «Las drogas son las sustancias de la siguiente lista». A menudo, estas listas coinciden con las que se adjuntan a la Convención Única de las Naciones Unidas sobre Estupefacientes de 1961, con enmiendas introducidas de acuerdo con el Protocolo de 1972. Pero no necesariamente.

Piénselo: un grupo de personas investidas de autoridad se reúnen y deciden qué puede consumir, almacenar y transportar como persona libre, y por qué le encarcelarán durante once años y medio, como a Maksim Gerta. Al mismo tiempo, nadie se basó en argumentos racionales. De lo contrario, ¿cómo explicar que el alcohol, que causa adicción, daño catastrófico a la salud, destruye la personalidad y provoca delitos, según la opinión de estos caballeros, no se considera una droga, pero la Ayahuasca sí lo es?

Conclusión

El alcohol convierte a las personas en animales fáciles de controlar, mientras que la Ayahuasca ayuda a convertirse en el dueño de su propia vida. ¿Cree que el sistema necesita personas iluminadas y conscientes que entiendan sus verdaderos objetivos y se muevan hacia ellos sin cesar? El sistema necesita un material humano. Criaturas sin voluntad que beben cerveza frente al televisor, acumulan créditos y permanecen pobres toda su vida. El sistema necesita ladrillos. ¿Está listo para convertirse en otro ladrillo en el muro? ¿O cree que tiene derechos?

Delito y castigo: estatus legal de la Ayahuasca en Rusia, Ucrania y Kazajstán

En la mayoría de los países del mundo, la Ayahuasca es ilegal porque contiene DMT, un compuesto químico que no crea adicción ni daña la salud. ¿Paradójico, no? Vamos a entender

cómo la Ayahuasca llegó a las listas de drogas y si los residentes de la CEI que van a retiros en América del Sur deberían temer la responsabilidad criminal al regresar a casa.

Estatus legal de la Ayahuasca en Rusia

La dimetiltriptamina está incluida en la Lista I de sustancias controladas en la Federación Rusa. Esto significa lo siguiente: sin importar lo que hagas con productos que contengan DMT en el territorio de la Federación Rusa, las autoridades intentarán castigarte:

☑ por consumo: una multa de 4000 a 5000 rublos o arresto administrativo por hasta quince días (según el artículo 6.9 del Código de Infracciones Administrativas);

☑ por adquisición, almacenamiento, transporte, fabricación y procesamiento: una multa de hasta 500 000 rublos y, ¡oh, no!, encarcelamiento por hasta quince años (según el artículo 228 del Código Penal);

☑ por intentar importarlo desde el extranjero: una multa de hasta 1 000 000 de rublos y encarcelamiento por hasta siete años (según el artículo 229.1 del Código Penal).

La legislación rusa no ve ninguna diferencia entre la Ayahuasca y, por ejemplo, la heroína. Y aplica multas y penas reales por cualquier acción no solo con el producto terminado, sino también con las plantas que contienen la sustancia prohibida.

Estatus legal de la Ayahuasca en Ucrania

Lamentablemente, la situación es similar. Por la Resolución del Gabinete de ministros N.º 770 «Sobre la aprobación de la lista de drogas, sustancias psicotrópicas y precursores» del 6 de mayo de 2000, el DMT fue injustamente incluido en la lista de «sustancias psicotrópicas particularmente peligrosas, cuyo tráfico está prohibido». Pero los castigos son un poco menos aterradores:

☑ por consumo público en lugares donde se realicen eventos educativos, deportivos y culturales, así como en cualquier lugar donde se congreguen ciudadanos: privación de libertad por hasta tres años (de acuerdo con el artículo 316 del Código Penal);

☑ por producción, adquisición, almacenamiento, transporte, envío y distribución: privación de libertad por un período de cuatro a ocho años (de acuerdo con el artículo 307 del Código Penal);

☑ por intentar importar o exportar desde el país: privación de libertad por hasta ocho años (de acuerdo con el artículo 305 del Código Penal).

A diferencia de Rusia, Ucrania no impone multas por delitos penales y, *de jure*, no tiene reclamaciones contra aquellos que consumen sustancias prohibidas en privado. De facto, la policía y la fiscalía en tales casos *cosen* al individuo con el artículo 307 del Código Penal, ya que el consumo, se argumenta, es imposible sin producción o adquisición, transporte y almacenamiento.

Estatus legal de la Ayahuasca en Kazajistán

El DMT se menciona en la Lista de sustancias controladas en la República de Kazajistán. Pero en comparación con Rusia y Ucrania, la legislación es bastante indulgente. Por ejemplo, interpreta de manera diferente los delitos relacionados con drogas cometidos con fines de distribución y sin ellos. Si interactúas con la Ayahuasca sin fines comerciales, en Kazajistán, según el artículo 296 del Código Penal, enfrentas:

☑ por consumo en lugares públicos: arresto por hasta veinte días, hasta ochenta horas de trabajo comunitario o una multa de hasta 202 000 tenges (aproximadamente 470 dólares);

☑ por producción, procesamiento, adquisición, almacenamiento y transporte: arresto por hasta cincuenta días, hasta

doscientas horas de trabajo comunitario o una multa de hasta 505 000 tenges (aproximadamente 1180 dólares).

El contrabando, de acuerdo con el artículo 286 del Código Penal, se castiga con la privación de libertad por hasta cinco años (con o sin confiscación de bienes), una multa de hasta 12 625 000 tenges (aproximadamente 29 500 dólares) o trabajos correccionales por la misma cantidad.

Tres consejos principales

☑ Piénselo dos veces antes de decirles a los agentes de aduanas el verdadero propósito de su viaje. Asistir a una ceremonia de Ayahuasca en países donde está oficialmente permitida es absolutamente legal, incluso para extranjeros. Puede decir con confianza en la frontera que se dirige a Ecuador para probar el brebaje de la enredadera de los espíritus, y nadie tiene derecho a hacerle reclamaciones. Pero después de tales palabras, un agente de aduanas sin educación le etiquetará de inmediato como parte de un grupo de riesgo y puede organizar una inspección detallada.

☑ No intente llevar Ayahuasca a través de la frontera. Si en el aeropuerto encuentran en su equipaje recipientes con un líquido oscuro sospechoso que contiene DMT, será acusado inmediatamente de contrabando de drogas y sustancias psicotrópicas. Tal vez incluso en grandes cantidades. Y eso es casi un boleto garantizado para la cárcel.

☑ No intente comprar Ayahuasca en la CEI. Esto se aplica tanto al brebaje en sí como a las plantas para su preparación. Especialmente a través de anuncios en plataformas públicas y canales de Telegram dudosos. Lo más probable es que sea una trampa de la policía. O en lugar de Ayahuasca, le venderán un sustituto desconocido. Además, recuerde que la ceremonia es mucho más que simplemente consumir la bebida.

Conclusión

Por su propia seguridad, debe aceptar las reglas del juego impuestas por el Estado. Pero nadie puede prohibirle asistir a un retiro en países donde la Ayahuasca es legal.

«Tal vez algún día»: cinco mitos que le separan de la ceremonia de Ayahuasca

Contraindicaciones estrictas debido a condiciones de salud, falta total de dinero, miedo a volar: hay razones suficientes para no participar en un retiro. Aunque algunos de estos problemas pueden superarse. Por ejemplo, superar la falta de dinero dejando de trabajar para alguien más y comenzando su propio negocio, o deshacerse de la fobia trabajando con un psicoterapeuta o hipnoterapeuta.

Pero también hay razones que no necesitan ser combatidas, solo ignoradas. Después de todo, son solo estereotipos falsos. Algunos incluso han sido creados intencionalmente para evitar el autodesarrollo masivo de aquellos que lo deseen. Aquí hay cinco mitos dañinos sobre la Ayahuasca con los que es hora de despedirse.

N.º 1. «Tengo miedo de la adicción»

La Ayahuasca ha sido etiquetada como una droga durante décadas por personas ajenas a ella. El ciudadano promedio tiende a equiparar los psicodélicos con las drogas. No es sorprendente que el té chamánico sea considerado en la conciencia colectiva como otra forma de obtener placer, solo un poco más exótico.

Llamar a la Ayahuasca *droga* es absurdo. Y *droga recreativa* es aún peor. Ayahuasca proporciona respuestas a preguntas, permite deshacerse de problemas, conocerse a sí mismo y al mundo que nos rodea. Pero el ritual de la Ayahuasca no es algo

que quiera experimentar nuevamente. Limpiarse mental y físicamente es un desafío. Depender de la Ayahuasca es como engancharse a los procedimientos dentales.

N.º 2. «Es ilegal»

Declarar la Ayahuasca ilegal es tan absurdo como clasificarla como una droga. Pero, lamentablemente, es cierto. Los poderosos en la mayoría de los países —incluidos los de la CEI— no están interesados en que los ciudadanos rompan las cadenas mentales y vayan más allá. Por lo tanto, almacenar, fabricar, transportar y vender Ayahuasca puede dar como resultado una multa en el mejor de los casos, y en la pérdida de la libertad durante un tiempo considerable en el peor de los casos.

Pero no debería preocuparse por participar en un retiro. Después de todo, realizamos la ceremonia en un país donde la Ayahuasca no está prohibida. Y todo lo que sucede en Ecuador se queda en Ecuador. Las autoridades de su país no tienen motivos para reclamarle. Lo principal es no intentar llevar el brebaje de la enredadera de los espíritus a través de la frontera.

N.º 3. «Es peligroso»

Sí, la Ayahuasca requiere preparación y puede castigar a aquellos que no siguen las reglas. Pero, como cualquier buen maestro, es estricta pero justa. Los infractores de la dieta pagan con vómitos más intensos y prolongados, diarrea u otras sensaciones desagradables. Pero la Ayahuasca nunca tiene como objetivo causar daños irreparables a la salud.

Las excepciones ocurren solo en casos de enfermedades crónicas graves. Por ejemplo, un aumento en la presión arterial que una persona sana puede manejar fácilmente puede provocar problemas graves en personas con enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, antes de ir al retiro, simplemente debe consultar con su médico y cumplir con todas las condiciones de preparación. Entonces todo saldrá bien.

N.º 4. «Se aprovecharán mi vulnerabilidad»

¿Tiene miedo de que le sugestionen algo durante la ceremonia? Es imposible. Nadie puede interferir en su diálogo con la Ayahuasca. Y, mucho menos, nadie intentará apropiarse de sus pertenencias. Todos los participantes del ritual, incluido el chamán, se sumergen en el mismo estado. No solo usted, todos serán vulnerables durante la ceremonia. Además, ¿quién querría distraerse del viaje por el que han pagado miles de dólares?

No espere trampas por parte del chamán. Los curanderos no buscan bienes materiales ni acumulan grandes riquezas. El principal valor de un chamán es su reputación y su estatus. Si los pierde, se podría decir que lo ha perdido todo. Además, ¿qué podría darle la oportunidad de manipular a un gringo desconocido que se irá en unos días a un lugar lejano? ¿Y cómo podría someterle a su voluntad si apenas habla usted español y quechua, y el chamán nunca ha sabido ruso?

N.º 5. «Los indígenas inventan demasiado»

Muchos representantes de la civilización occidental perciben la Ayahuasca principalmente como una combinación de DMT, IMAO y otras sustancias que realizan sus funciones a nivel químico y hacen que el cerebro funcione de manera diferente. El aspecto espiritual de la ceremonia no es más que trucos chamánicos para ellos, atributos de un espectáculo exótico para turistas extranjeros.

Los científicos modernos, en efecto, han explicado mucho y han proporcionado explicaciones bastante mundanas para muchos fenómenos elevados. Pero no todos. El ritual de la Ayahuasca es definitivamente algo más que simplemente beber una decocción alucinógena. Cualquier ayahuasquero experimentado se lo confirmará: cuanto más precisamente se siguen las antiguas tradiciones quechuas, más intenso es el viaje y más impresionantes son sus resultados.

Conclusión

Es muy sensato de su parte abordar el tema con toda responsabilidad y examinar cuidadosamente los riesgos potenciales. Apoyo completamente esta estrategia. Sin embargo, debe aprender a distinguir la verdad de la ficción por su cuenta. Durante la ceremonia, la Ayahuasca le ayudará a ver todo a la luz de la verdad.

Ayahuasca, indígenas quechuas y éxito: preguntas incómodas y desmontando estereotipos

Los escépticos de diversos tipos disfrutaban encontrando lagunas en todas las teorías propuestas, incluso si se han probado en la práctica muchas veces. Por supuesto, también hay muchas personas que quieren encontrar inconsistencias relacionadas con los rituales de la Ayahuasca. Mientras los científicos trataban de descubrir cómo funciona la liana de los espíritus, los escépticos simplemente buscaban a qué aferrarse. Y lo encontraron. Supuestamente.

No es la etnia más exitosa

La Ayahuasca es una herramienta para el autoconocimiento y la comprensión del mundo que nos rodea. Permite comprender lo que está oculto para la mayoría de las personas en nuestro planeta. Incluso después de pasar por la ceremonia solo una vez, puede cambiar su vida para siempre y lograr lo que nunca antes se atrevió a soñar. Aquí es donde surge la pregunta de los escépticos: si los indígenas quechuas han estado practicando estos rituales durante siglos, ¿por qué no se han convertido en el grupo étnico más exitoso en la historia de la humanidad?

No hay duda de que los indígenas quechuas realmente no pueden presumir del mayor número de millonarios. No

producen automóviles de lujo, no sorprenden al mundo con los rascacielos más altos, no presentan anualmente nuevos teléfonos inteligentes al público y no inventan robots con inteligencia artificial avanzada. No comen con cucharas de oro en platos de plata.



Por lo general, los quechuas se dedican a la agricultura y la ganadería, como lo hacían sus antepasados hace muchos años. Algunos trabajan en fábricas y minas, y otros incluso trabajan como empleados domésticos. Muchos quechuas modernos viven en casas modestas sin lujosos acabados y montones de electrodomésticos. Por supuesto, también hay quienes siguen el estilo de vida tradicional de su pueblo, que se formó hace siglos. Sin embargo, considerar a los indígenas quechuas como un grupo étnico que se ha quedado al margen de la vida sería un gran error.

Excursión al pasado

Para empezar, un pequeño recorrido por la historia. En el momento de la invasión de los colonizadores blancos en el continente americano, los antepasados de los quechuas eran el pueblo más avanzado y poderoso del Nuevo Mundo. En términos de cultura, superaron a todos sus vecinos, incluidos los

mayas y los aztecas, ya que su civilización había entrado en la Edad del Bronce, mientras que otros grupos étnicos americanos aún estaban en la Edad del Cobre.

Todos sabemos lo que sucedió después. El exterminio físico y la esclavitud no contribuyen mucho al desarrollo de un pueblo indígena. Muchos quechuas renunciaron a su idioma y su cultura. Pero también hubo quienes llevaron las tradiciones de sus antepasados a través de los siglos. Quién sabe cuán desarrollados serían los quechuas hoy si no hubiera sido por la colonización en su historia. Sin embargo, se puede decir con certeza que para ellos mismos las cosas habrían sido mucho mejores.

Geografía con etnografía

No es del todo correcto comparar a los quechuas con otros pueblos que, incluso si perdieron temporalmente su estado, aún lo restauraron, como sucedió con muchas víctimas de la política colonial británica, francesa, española, rusa y cualquier otra. Los quechuas modernos no tienen un estado étnico propio. Esta gente vive en el territorio de varios países a la vez.

La gran mayoría de estos indígenas, casi catorce millones de personas, viven en Perú. Otros seis millones en Ecuador, casi cuatro millones en Bolivia y casi un millón y medio en Argentina. Además, alrededor de cuarenta mil se han establecido en Colombia y trece mil quinientos en Chile. Incluso, según las estimaciones más optimistas, en ninguno de estos países los indígenas quechuas constituyen una mayoría. Así, en Perú representan el 47 %, en Ecuador el 41 % y en Bolivia el 37,1 % de la población total. Otros datos indican cifras cercanas al 30 %.

Al mismo tiempo, hay que entender que una parte significativa de estas personas solo se mantienen formalmente como representantes de su etnia, ya que han perdido conexión con las tradiciones culturales y creencias de su pueblo, han abandonado su lengua nativa en favor del español y, por lo tanto,

no se diferencian del ciudadano promedio de América Latina. Además, hoy en día, el pueblo quechua consiste en miles de comunidades, a menudo bastante aisladas.

En conjunto, todos estos factores crean serias barreras para los indígenas en el camino hacia el estatus de un pueblo exitoso en el sentido occidental. Sin embargo, ellos mismos no aspiran a esto y no se preocupan por ello. Porque piensan en otras categorías.

No se puede medir con el mismo rasero

Hemos llegado al primer error clave del escéptico: tratar de evaluar a los representantes de otra cultura según los criterios de su propia cultura. No puede entender que el indígena quechua no aspira a llenar su casa de oro o conmocionar al mundo con su invención. Y menos aún sueña con tener la mayor cantidad posible de tanques, aviones y misiles en el ejército de su país para amenazar al resto del mundo.

El segundo error clave del escéptico es pensar que la Ayahuasca puede enseñar cualquier cosa a cualquiera de la nada. No sucede que uno beba una infusión de enredadera de los espíritus y domine perfectamente el francés sin haberlo estudiado nunca. De la misma manera, un agricultor común, después de tal ritual, no ofrecerá un diseño de motor para un cohete espacial ni creará un esquema para un negocio digital multimillonario. La Ayahuasca permite un avance colosal, pero solo en el paradigma en el que la persona siempre ha existido.

Y si la mayoría de los indígenas quechuas buscan lograr la armonía con el mundo circundante, sus seres queridos y ellos mismos, eso es precisamente a lo que la enredadera de los espíritus los lleva. Tienen su propia idea de éxito. En primer lugar, consiste en encontrar la felicidad humana simple, conocida por los quechuas desde tiempos inmemoriales. Y en esto han tenido más éxito que cualquier otro pueblo cautivado por el brillo material externo.

No se sorprenda al ver a un chamán viviendo en una casa pequeña con una decoración modesta. Los atributos externos del éxito no son relevantes para esta cultura. El estatus de una persona respetada por todos sin excepción y la capacidad de ayudar a otras personas a encontrarse a sí mismas y resolver problemas acumulados es lo que realmente es prestigioso.

Conclusión

No importa cómo vivan los indígenas quechuas, la bebida que inventaron resultó ser una herramienta universal para lograr cualquier objetivo para representantes de cualquier cultura, ya sea riqueza, salud, relaciones armoniosas o posición en la sociedad. Lo importante es su deseo de alcanzar un nuevo nivel, y la Ayahuasca le sugerirá la receta óptima.

Vidas iluminadas de personas maravillosas: seis celebridades que han experimentado el ritual de la Ayahuasca

Miles de personas en todo el mundo deben su riqueza, posición en la sociedad, felicidad personal, salud física y mental a la Ayahuasca. Pero no todos lo publicitan. Algunos temen la reacción del público, que considera el brebaje de la liana de los espíritus como otro narcótico exótico. Algunos temen que revelar el secreto de su éxito devalúe sus propios méritos. Pero hay quienes comparten con gusto su experiencia de participar en la ceremonia más importante de sus vidas.

Sting

Caballero de la Orden del Imperio Británico, ganador de diecisiete premios Grammy y simplemente uno de los más grandes artistas contemporáneos, describió en detalle su participación en el ritual de la Ayahuasca en su libro autobiográfico

Broken Music, publicado en 2004. «No tuve la oportunidad de entender quién era, dónde estaba y de dónde venía. Estaba en un mundo *extraterrestre*, holográfico, geométrico y rotativo», comparte sus experiencias el músico y filántropo.

Una de las confirmaciones indirectas del efecto de la Ayahuasca es el hecho de que después de su viaje por la Amazonía, Sting amplió el alcance de su labor filantrópica, fundando junto con su esposa la Fundación para la Protección de Bosques Tropicales.

David Icke

Antiguo exitoso futbolista y comentarista deportivo, y ahora conocido teórico de la conspiración y autor de una veintena de libros, ha experimentado la ceremonia dos veces. Se puede suponer que la Ayahuasca desarrolló su habilidad para notar lo que otros no ven de cerca y analizar cuidadosamente los hechos recopilados.

Según Icke, algunas personas tienen que pasar por una experiencia no muy fácil y agradable durante el ritual, pero a algunas les toca experimentar una increíble gama de emociones. El escritor llama a su participación en la ceremonia *inolvidable*, especialmente señalando el flujo de poderosa energía concentrada que pasó a través de él.

Lindsay Lohan

Lindsay es una de esas actrices que no pudo lidiar con la enorme fama que llegó desde temprana edad. Para ella, esto dio como resultado un estilo de vida extremadamente desenfrenado, incluida la adicción a las drogas y el alcohol, así como problemas con la ley. La carrera de Lindsay se dirigía cuesta abajo. Al igual que su vida en general. Afortunadamente, se recuperó a tiempo.

Los primeros pasos fueron varios cursos en centros de rehabilitación. Luego, se centró en diversas prácticas espirituales

y, finalmente, llegó a la Ayahuasca. La actriz recuerda: «Físicamente, casi morí en ese momento, pero desde entonces he podido dejarlo todo y comenzar a recuperarme». La carrera cinematográfica y musical de Lindsay realmente volvió a despegar.

Natalia Andreichenko

La brillante actriz, que interpretó a Mary Poppins en la adaptación soviética, rara vez se ve en las pantallas hoy en día. Pero esos problemas ya no le preocupan. Están en el pasado, al igual que sus matrimonios fallidos, su mudanza entre varios países y su alcoholismo. Hoy, Natalia Andreichenko vive en armonía consigo misma y con el mundo que la rodea.

La actriz experimentó la ceremonia de la Ayahuasca bajo la guía de chamanes peruanos. Sobre esto, y también sobre su gratitud y amor por toda la humanidad, se apresuró a contar en un video filmado a principios de 2020.

«En este lugar increíble, estás en completa soledad, y nadie tiene derecho a molestarte. Durante las dos semanas previas, estuve en un retiro de purificación y limpié mi cuerpo», dijo Andreichenko a sus admiradores.

Victoria Bonya

La popular presentadora de televisión, modelo, empresaria y *socialité* reveló el secreto de su éxito no hace mucho tiempo, en 2020. Victoria Bonya les dijo a los periodistas que en diez años había pasado por la ceremonia un total de quince veces. En ese momento, incluso pidió a los espíritus que la ayudaran a quedar embarazada, y este sueño se cumplió de inmediato.

Al igual que muchos que alcanzaron la iluminación gracias a la Ayahuasca, Bonya también presentó esta práctica a sus seres queridos. La madre de Victoria, Galina, pudo deshacerse de bloqueos psicológicos y soltar la pesada carga del pasado.

Yana Troyanova

La estrella de la película *El país de Oz* y la serie de televisión *Olga* tuvo que enfrentarse a la peor prueba posible: la muerte de su hijo. La actriz tardó años en recuperarse de esta tragedia, y en un intento por llenar el vacío en su alma buscó consuelo en el fondo de una botella.

Afortunadamente, Yana no solo pudo salir de las profundidades de la adicción al alcohol, sino también llegar a la orilla salvadora. Resultó ser la Ayahuasca. Pasó un mes entero en compañía de chamanes amazónicos para mirarse desde el ángulo correcto y encontrar nuevamente el sentido de la vida.

Conclusión

Perseguían un sueño y huían de los problemas. Aspiraban a alturas aún no conquistadas e intentaban salir del abismo. Abrieron nuevos horizontes y dejaron atrás el pasado. Lo hicieron frente a sus ojos. Conoce sus historias y, si lo desea, puede aprender más sobre ellas. Gracias a la Ayahuasca, estas estrellas no solo no se desvanecieron, sino que también pudieron brillar aún más.

CAPÍTULO 2.

**PREPARACIÓN
PARA LA CEREMONIA**

En vísperas de la iluminación: todos los aspectos de la dieta preparatoria

La ceremonia de Ayahuasca es un ritual multicomponente, en el cual el éxito depende no solo de la calidad y cantidad de la sustancia activa, sino también de cada aspecto, desde la preparación previa hasta el ambiente en el centro de retiro. Por lo tanto, la ceremonia está precedida por una limpieza obligatoria, tanto física como espiritual.

Enfoque integral

Antes de permitirse avanzar al siguiente nivel, debe restringirse en ciertos aspectos. De hecho, en muchos. La limpieza implica cinco aspectos:

☑ Alimentación. La víspera de la ceremonia, tendrá que renunciar a los excesos en la dieta a favor de productos ascéticos y ligeros.

☑ Alcohol y drogas. Estos métodos para escapar temporalmente de la realidad pueden impedirle ver lo más importante.

☑ Médico. Durante el período de limpieza, están contraindicados los antidepresivos, nootrópicos y varios medicamentos recetados.

☑ Sexual. No solo se trata de la falta de intimidad con la pareja, sino incluso de la masturbación.

☑ Conductual. Trate de llevar un estilo de vida más moderado, evitando situaciones conflictivas y preocupaciones en general.

Ahora nos centraremos en que el camino hacia el conocimiento de uno mismo y el mundo que nos rodea pasa por la dieta.

Dos aspectos de la dieta y las tres razones principales para seguirla

Limitar su dieta se puede considerar en dos dimensiones: física y espiritual. Así que considere la dieta como:

- ☑ preparación para el consumo de Ayahuasca;
- ☑ una práctica más profunda, directamente relacionada con las enseñanzas de los chamanes y las plantas maestras.

Se puede dar una lista completa de razones para seguir la dieta, pero primero es necesario destacar tres:

- ☑ demostrarse a usted mismo que está dispuesto a trabajar seriamente en sí mismo;
- ☑ excluir el riesgo de dañar su salud;
- ☑ obtener el máximo efecto de la ceremonia y experimentar una experiencia verdaderamente valiosa.

Idealmente, el período de preparación para la limpieza debe ser de dos semanas, o incluso un mes. Desafortunadamente, debido a varias razones, no todos pueden lograrlo. Pero la dieta es obligatoria al menos durante tres días.

La dieta recomendada

Cada chamán tiene su propia receta y tradiciones, y, por lo tanto, requisitos para la dieta. Pero en general, no hay nada complicado. Cuanto más se limpie, mejor. Sin embargo, no es razón para caer en extremos. El menú debe ser lo más simple posible, sin cargar el sistema digestivo y el cuerpo en general. Prefiera productos frescos. O recién preparados, si requieren tratamiento térmico, como pescado y carne. Su menú puede incluir:

- ☑ verduras y frutas orgánicas;
- ☑ pescado;
- ☑ pollo;
- ☑ huevos;
- ☑ arroz, lentejas, amaranto, quinoa y otros granos;
- ☑ semillas;
- ☑ aceite de oliva, coco y otros aceites naturales;
- ☑ hierbas frescas;
- ☑ miel;
- ☑ sal marina.

La dieta después de la ceremonia

La Ayahuasca es un ritual después del cual mentalmente ya no volverá a la vida anterior, porque se convertirá en una nueva persona. Sin embargo, nada le impedirá volver a su dieta anterior. Aunque, un regreso abrupto no está permitido: tendrá que cambiar el menú gradualmente.

El hecho es que la acción de la Ayahuasca no se limita a unas pocas horas. Que continúa trabajando en su cuerpo lo confirman tanto chamanes experimentados como autores de estudios científicos, quienes le dieron a este fenómeno el nombre de efecto *afterglow*. Para prolongarlo se necesita una dieta.

Por lo general, los requisitos son los mismos que antes de la ceremonia. Sin embargo, en este asunto se debe consultar con el mentor. Cada planta maestra implica restricciones adicionales. Y respecto de las recetas, como recordará, cada chamán tiene las suyas. Por lo general, la dieta posterior dura de dos a cuatro semanas.

Conclusión

Siguiendo todas las recomendaciones con respecto a la dieta, podrá pasar por la ceremonia sin ningún riesgo para la salud. Si descuida la preparación o vuelve abruptamente a su dieta anterior después del ritual, no debería contar con la máxima efectividad de la Ayahuasca.

En ningún caso: lista de sustancias prohibidas para el consumo

La infusión de liana de los espíritus es absolutamente segura para un organismo saludable. Sin embargo, antes de la ceremonia y después de consumir la bebida chamánica, está prohibido tomar:

☑ medicamentos con efecto anorexígeno, es decir, que suprimen el apetito (por ejemplo, dexfenfluramina, clorfenilhidrato de clorfentermina, mazindol);

☑ barbitúricos y cualquier otro medicamento que deprime el sistema nervioso central (por ejemplo, pentobarbital, talbutal, aprobarbital);

☑ corticosteroides y otros medicamentos recetados para el asma y la bronquitis (por ejemplo, dexametasona, medrol, betaspan);

☑ betabloqueadores, inhibidores de la ECA y otros medicamentos para reducir la presión arterial (por ejemplo, nebilet, concor, lisinopril);

☑ antihistamínicos, es decir, medicamentos antialérgicos (por ejemplo, mebhidrolina, suprastin, dimedrol);

☑ medicamentos para la tos que contienen dextrometorfano (DXM);

☑ tranquilizantes, tanto ansiolíticos (por ejemplo, lorazepam, hidroxizina, ácido aminofenílico) como neurolépticos (por ejemplo, betamax, xanax, haloperidol);

☑ vasodilatadores, es decir, medicamentos que dilatan los vasos sanguíneos (por ejemplo, bosentán, ácido nicotínico, sulfato de magnesio).

Debes dejar de tomar siete, y preferiblemente catorce días antes de la ceremonia:

☑ ISRS: inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (por ejemplo, paxil, fevarin, zoloft);

☑ IMAO: inhibidores de la monoaminoxidasa (por ejemplo, azilect, yumex, rasagilina);

☑ sustancias psicoactivas, especialmente MDMA (éxtasis), efedrina, anfetaminas;

☑ alcohol;

☑ productos que contienen tiramina (por ejemplo, quesos picantes y añejos, kéfir, salchichas de almacenamiento prolongado, ostras, chucrut, hongos, vino tinto).

¡ATENCIÓN! Si se le ha diagnosticado una patología del sistema cardiovascular, consulte con su médico antes de la ceremonia y comience a tomar la infusión en dosis reducidas. La Ayahuasca aumenta el pulso y la presión arterial, especialmente la inferior, la diastólica. Esto no es peligroso para una persona sana, pero puede empeorar la condición de un paciente con ciertas enfermedades del sistema cardiovascular.

En combinación con sustancias narcóticas y psicoactivas, así como algunos medicamentos, la Ayahuasca puede causar daño grave a la salud, incluso la muerte. ¡Por lo tanto, recuerda estas instrucciones y sigue las recomendaciones cuidadosamente!

Síndrome de tiramina: por qué la Ayahuasca es incompatible con el queso y el vino

Los antiguos quechuas no conocían las palabras «tiramina» e «inhibidores de la monoaminoxidasa», pero descubrieron que si comían en exceso antes de la ceremonia, por ejemplo, carne asada a la parrilla, la Ayahuasca castigaba con un dolor de cabeza palpitante, trastornos del ritmo cardíaco, convulsiones y abundante sudoración. Los indígenas decidieron que algunos productos ofendían a la liana de los espíritus y a la chacruna. Siglos después, los científicos encontraron la respuesta de por qué una dieta especial antes de la ceremonia no es solo un tributo a las tradiciones, sino una necesidad médica.

Sobre rituales chamánicos: en el lenguaje de la bioquímica

Si dejamos de lado las teorías sobre la interacción con espíritus, los efectos psicodélicos de la Ayahuasca se deben al alto contenido de dimetiltriptamina (DMT) e inhibidores de

la monoaminoxidasa (IMAO) que potencian y prolongan su efecto. Inhibir significa ralentizar los procesos fisiológicos. La monoaminoxidasa es una enzima que neutraliza (metaboliza) el DMT antes de que llegue a la sangre. Así, los IMAO (más precisamente, los alcaloides harmina y harmalina, cuya fuente es precisamente la liana de los espíritus) impiden que la enzima descomponga el DMT de la chacruna. Luego, este llega a la sangre, después al cerebro y el participante en la ceremonia se sumerge en un viaje psicodélico durante cuatro o seis horas.

El problema es que los IMAO ralentizan la neutralización en el intestino y el hígado no solo del DMT, sino también de la tiramina y la tirosina, compuestos orgánicos que aumentan la presión arterial. La tiramina puede ser endógena —es decir, sintetizada por el propio organismo— y exógena —obtenida externamente a través de alimentos o medicamentos—. Si el participante no siguió la dieta chamánica, durante la ceremonia habrá altos niveles de tiramina y tirosina en su organismo. Los inhibidores de la MAO de la Ayahuasca impedirán su descomposición, entrarán en la sangre y causarán un aumento repentino de la presión arterial.

Aquellos que siguieron las recomendaciones del chamán también experimentarán un aumento en la presión arterial, pero solo ligeramente. Esto se debe a la tiramina endógena. Si el participante ha obtenido grandes cantidades de ella externamente, casi seguramente experimentará una crisis hipertensiva: un aumento grave en la presión arterial acompañado de dolores de cabeza, dolor en el área del corazón, dificultad para respirar, vómitos, sudoración profusa, convulsiones y confusión mental. El riesgo de insuficiencia cardíaca aguda, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio aumenta significativamente.

El síndrome de tiramina rara vez se desarrolla de manera tan trágica, solo en el contexto de patologías crónicas. La mayoría de las veces, seguir estrictamente la dieta chamánica y

reducir la dosis de Ayahuasca es suficiente para evitar completamente las consecuencias para la salud. Sin embargo, insistimos en que si tiene problemas con el sistema cardiovascular, consulte a un médico antes de la ceremonia.

Los principales perturbadores de la tranquilidad

Hemos descrito en detalle la dieta que debe seguirse al menos tres días antes y tres días después de la ceremonia de la Ayahuasca, aunque es mejor extender el período a dos semanas. Recordemos los principales productos que deben evitarse:

- ☑ legumbres (incluida la salsa de soja), col y remolacha fermentadas;
- ☑ aguacates, aceitunas, plátanos y cualquier fruta demasiado madura;
- ☑ pasas e higos enlatados;
- ☑ hígado de pollo, res y cerdo;
- ☑ aves de corral fritas y aves silvestres;
- ☑ caldo de carne;
- ☑ embutidos y salchichas (especialmente ahumadas y de almacenamiento prolongado);
- ☑ caviar, ostras y camarones;
- ☑ pescado seco, ahumado, en escabeche, salado y seco;
- ☑ todos los quesos, excepto el queso fresco casero;
- ☑ leche, kéfir, crema y crema agria;
- ☑ huevos;
- ☑ setas;
- ☑ vino tinto;
- ☑ cerveza sin filtrar.

Conclusión

La dieta antes de la ceremonia de Ayahuasca es esencial, y esto lo confirma incluso la ciencia oficial. Pero no olviden que prepararse para el ritual principal de su vida no es solo

sobre restricciones gastronómicas. Para aprovechar al máximo el potencial del brebaje de chacruna y enredadera de los espíritus, es necesario preparar no solo el cuerpo, sino también el espíritu.

Morir de felicidad: ¿cuál es el peligro del síndrome de serotonina y qué tiene que ver la Ayahuasca?

La falta de la hormona de la felicidad puede provocar depresión y formas severas de migraña, pero su exceso es aún más peligroso. Si hay demasiada serotonina en el sistema nervioso central (SNC), se garantiza una enfermedad extremadamente rara pero potencialmente mortal: el síndrome de serotonina. La Ayahuasca en sí misma no puede causarlo, pero si se ignoran las recomendaciones y no se suspende el uso de ciertos medicamentos al menos dos semanas antes de la ceremonia, como poco, arruinarán su viaje. El curso severo de esta enfermedad a veces termina en muerte. ¡Así que lean atentamente!

¿Por qué sucede esto?

Como recordarán, los principales componentes activos de la Ayahuasca son el DMT, así como los alcaloides harmina y harmalina. Los últimos dos son inhibidores de la monoaminooxidasa, por lo que potencian y prolongan la acción de la molécula de espíritu. Inhibir significa ralentizar. En este caso, ralentizan la descomposición y la eliminación del DMT del cuerpo, y este ingresa al torrente sanguíneo y luego al cerebro. Pero esto también se aplica a la serotonina. Los IMAO impiden su degradación, por lo que el contenido de esta hormona en el SNC aumenta. Entre otras cosas, es precisamente este efecto el que los médicos utilizan para explicar la sensación de ligereza

después de tomar Ayahuasca. Y es justo por eso por lo que se utilizan IMAO como antidepresivos.

Aumentar el nivel de la hormona de la felicidad inducido por el brebaje de la liana de los espíritus es absolutamente seguro. Pero solo si al menos siete días —preferiblemente catorce— antes de la ceremonia no consumieron ISRS —inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina—. Estos se recetan para tratar la depresión y los trastornos de ansiedad. El medicamento más famoso de este grupo es Prozac. En los países de la CEI, también se encuentran Ciprexal, Aleva, Torin y Serlift. La combinación de estos medicamentos con IMAO lleva a un aumento brusco de la serotonina y, como resultado, al rápido desarrollo del síndrome de serotonina.

¿Cuáles son los síntomas y las consecuencias?

Esta enfermedad ataca indiscriminadamente, y por eso mismo es difícil de diagnosticar: hay demasiados síntomas que llevan a los médicos por el camino equivocado. El síndrome de serotonina se manifiesta de inmediato en tres aspectos: psicológico, vegetativo y neuromuscular. La lista de síntomas de cada uno de estos grupos es más que impresionante, y muchos de ellos se contradicen entre sí.

Trastornos psicológicos:

- sensación de ansiedad sin motivo aparente;
- euforia;
- disforia (estado de ánimo patológicamente bajo con brotes frecuentes de agresividad);
- agitación (excesiva inquietud en el contexto de ansiedad y miedo);
- alucinaciones;
- hipomanía (manía leve) y síndrome maniaco;
- letargo (fatiga patológica, languidez y lentitud);

- ☑ delirio (alucinaciones visuales y delirios seguidos de amnesia);
- ☑ confusión mental;
- ☑ mutismo (falta de respuesta y lenguaje espontáneo);
- ☑ coma.

Trastornos vegetativos:

- ☑ aumento de la temperatura (desde insignificante hasta 42 °C o más);
- ☑ hipertensión (presión arterial alta);
- ☑ taquicardia (aumento de la frecuencia cardíaca);
- ☑ taquipnea (respiración rápida y superficial);
- ☑ dolor de cabeza;
- ☑ náuseas y vómitos;
- ☑ escalofríos;
- ☑ dolor abdominal;
- ☑ meteorismo;
- ☑ diarrea;
- ☑ midriasis (dilatación de las pupilas);
- ☑ aumento de la sudoración;
- ☑ salivación;
- ☑ sofocos (enrojecimiento frecuente y sensación de calor en la piel de la cara, cuello y pecho).

Trastornos neuromusculares:

- ☑ hiperreflexia (aumento de las contracciones musculares reflejas);
- ☑ acatisia (deseo obsesivo de moverse y cambiar de posición);
- ☑ clonus (contracciones rápidas y rítmicas de los músculos en respuesta al estiramiento);
- ☑ rigidez muscular (aumento de la tensión y rigidez);
- ☑ parestesia (sensación espontánea de ardor, hormigueo, cosquilleo);

☑ nistagmo (movimientos oculares involuntarios muy frecuentes);

☑ problemas de coordinación;

☑ opistódomo (estado en el cual, debido a las convulsiones, la persona se *congela* en una posición con la espalda arqueada, la cabeza echada hacia atrás, las piernas extendidas y las articulaciones de los brazos, manos y pies dobladas);

☑ trismo (espasmo de los músculos masticatorios) y, como resultado, disartria (trastorno del habla).

Por supuesto, todo lo descrito no siempre ocurre de inmediato. Dependiendo del curso —leve, moderado o severo—, se manifiestan diferentes cantidades de síntomas. Al mismo tiempo, es común que solo predominen trastornos de un tipo. En una forma leve, el síndrome serotoninérgico puede limitarse a taquicardia y sudoración, es decir, pasar relativamente desapercibido. El problema es que la combinación de ISRS e IMAO casi siempre causa un curso moderado o severo de esta enfermedad.

A menudo es suficiente dejar de tomar medicamentos en conflicto, y en el transcurso de una semana, todo volverá gradualmente a la normalidad. Según las estadísticas, alrededor del 80 % de los casos de síndrome de la serotonina ocurren sin complicaciones, y la mortalidad, según diferentes datos, varía del 0,1 % al 12 %. La causa de la muerte suele ser la insuficiencia renal y hepática provocada por el síndrome serotoninérgico, la hipoxia —causada por la rigidez de los músculos respiratorios—, el accidente cerebrovascular, el síndrome de coagulación intravascular diseminada —formación masiva de coágulos— y hemorragias internas.

Conclusión

¿Cómo protegerse a sí mismo? Todo es simple: siga las recomendaciones para prepararse para la ceremonia. No intente ocultar que está tomando o ha tomado recientemente ISRS

o cualquier otro medicamento incompatible con Ayahuasca —consulte la lista completa—. Si han pasado al menos siete días, pero mejor catorce, desde la última toma, el riesgo de síndrome serotoninérgico es mínimo. Y eso significa que nada interferirá con la ceremonia principal de su vida.

Enfóquese en el resultado: cómo establecer el conjunto adecuado antes de la ceremonia

La iluminación de los ahogados es tarea de los propios ahogados. Ya lo he repetido varias veces: según el modelo de Timothy Leary (el más grande investigador de psicodélicos conocido como el gurú del LSD), la calidad del viaje psicodélico depende principalmente del set y el *setting*. No se preocupe por este último: el ambiente (*setting*) en nuestros retiros ya está ajustado en detalle. Sin embargo, proporcionar la mentalidad adecuada (set) es, ante todo, su tarea. ¿Cómo hacer esto? ¿Es suficiente seguir la dieta chamánica, llevar un estilo de vida equilibrado y no tener relaciones sexuales? ¿Cómo saber si está mentalmente preparado para la ceremonia? Encuentre las respuestas a estas y muchas otras preguntas a continuación.

¿Por qué necesita Ayahuasca?

Curiosamente, muchos de los que solicitan participar en el retiro no conocen la respuesta a esta pregunta. Están dispuestos a gastar una cantidad comparable a los ingresos anuales de una persona común, volar al otro lado del mundo y confiar en un chamán que ni siquiera habla inglés para... ¿qué? Sé que algunos se inspiran en mi ejemplo. Es decir, Paul Healingod es un millonario y bebe Ayahuasca. Entonces, también debe beber y se convertirá en millonario. Sí, el brebaje de la liana de los espíritus puede hacer a una persona rica. Más precisamente,

le dará ideas que, al interpretar e integrar, le harán cambiar su forma de pensar y comenzará a notar oportunidades previamente ocultas a su percepción. Pero para eso, se necesita un conjunto adecuado. El culto de cargo no funcionará.

Entonces, ¿cómo podría ser la respuesta correcta a esta pregunta?

☑ «Quiero sanar». La Ayahuasca es efectiva contra la depresión terapéuticamente resistente, el trastorno de estrés post-traumático, la enfermedad de Alzheimer, las adicciones, algunas formas de cáncer, y esto es solo lo que ya ha sido confirmado por investigaciones científicas. Los chamanes están convencidos de que la liana de los espíritus puede liberar a una persona de cualquier enfermedad. Pero es importante no perder la fe en la curación. Y esto no es fácil, ya que las personas que acuden a la ceremonia suelen ser las que ya han probado de todo sin éxito.

☑ «Busco armonía». A veces, una persona ni siquiera entiende lo que le molesta. La razón puede estar en traumas infantiles, relaciones con seres queridos, patrones de comportamiento dañinos —llamados virus de información—. En general, la persona no tiene de qué quejarse, pero no se siente feliz. No ve un propósito y simplemente vive la vida como si estuviera esperando que pase la lluvia. Se dice que una ceremonia de Ayahuasca equivale a diez años de psicoterapia. Volver a amarse a sí mismo y al mundo que le rodea, normalizar las relaciones con sus seres queridos y aprender a apreciar cada momento vivido es definitivamente algo que la liana de los espíritus puede enseñar.

☑ «Quiero alcanzar un nuevo nivel». Esto se refiere principalmente a los negocios y la prosperidad financiera. A primera vista, puede parecer extraño buscar riquezas de los indígenas quechuas pobres o esperar que el espíritu de una planta maestra amazónica reemplace a un MBA. Por lo general, la Ayahuasca no da conferencias, pero puede ayudar a mirar la información ya conocida de una manera nueva, notar

conexiones no obvias y comprender claramente hacia dónde avanzar. Conmigo fue así. Todo parecía ordenado en estanterías y solo me quedaba preguntarme cómo no había entendido todo esto antes de la ceremonia.

☑ «Quiero que la Ayahuasca decida por sí misma lo que necesito». En mi opinión, esta no es una posición muy constructiva. Pero es aceptable. A menudo, el participante dice una cosa, y recibe algo completamente diferente en la ceremonia, y solo después comprende que esto era exactamente lo que necesitaba. Este enfoque pasivo también requiere trabajo personal. No confíe en que se entregará a la Madre Tierra y ella hará todo por usted.

Por supuesto, la intención puede ser más precisa (y sería mucho mejor si lo fuera). Por ejemplo: «Siento que mis relaciones con mis padres en la adolescencia dejaron una huella traumática profunda en mi vida, y ahora esto afecta mi comportamiento e impide que me sienta feliz. Quiero liberarme de esta carga antigua». No todos pueden formular esto, ya que pueden no entender la causa de sus problemas. Entonces, una sesión con un psicólogo, regresionista o hipnoterapeuta puede ayudar.

Recomiendo limitarse a un objetivo por ceremonia. Esta es una estrategia óptima cuando quiere avanzar seriamente en la resolución de un problema. Si todo sale bien y la Ayahuasca le brinda ideas temáticas, su interpretación y su integración requerirán enormes esfuerzos. No hay necesidad de complicar este proceso con la necesidad de clasificar las revelaciones relacionadas con diferentes intenciones.

¿Cómo formar el set?

No hay ningún secreto aquí. Es necesario concentrarse en la siguiente ceremonia y reducir al mínimo la cantidad de factores irritantes. Controle sus pasiones. En parte, este es el propósito de los cinco tipos de restricciones que deben observarse durante las dos semanas previas a la ceremonia:

☑ renuncia a la comida elaborada, picante y, para ser honestos, sabrosa;

☑ renuncia al alcohol y las drogas;

☑ renuncia al sexo y la masturbación;

☑ renuncia a muchos medicamentos;

☑ renuncia a conflictos y emociones fuertes.

Sí, gran parte de lo mencionado se debe a otras razones. Por ejemplo, seguir la dieta chamánica evita la aparición del síndrome de tiramina, y renunciar a los antidepresivos del grupo ISRS evita el síndrome serotoninérgico. Pero, en general, la preparación para la ceremonia funciona según el mismo principio que el ayuno cristiano. A Dios probablemente no le importa si comes carne. El aprendizaje cristiano se formó en tiempos en los que era mucho más fácil comunicar a las masas el concepto de restricciones alimentarias que la abstención de emociones destructivas y la humildad meditativa, que proporciona armonía con uno mismo y el mundo circundante. Sin embargo, desde entonces casi nada ha cambiado.

Retírese en sí mismo. No conteste llamadas, no revise sus correos electrónicos y olvídense de las noticias. Piense solo en sí mismo, siéntese y observe tranquilamente la realidad circundante. No permita que pensamientos extraños perturben su equilibrio interior. Si practica la meditación, ahora es el momento de hacerlo.

Cuando una mañana se despierte y sienta, no la carga de la responsabilidad, sino la tranquilidad; no la preocupación por la próxima ceremonia, sino la inevitabilidad y grandeza del momento, no la agitación, sino la dulce indiferencia del mundo, téngalo en cuenta: ¡está listo!

Conclusión

La formación del set es como sintonizar una radio. Si puede captar la frecuencia correcta, no podrá despegarse de lo que la Ayahuasca le transmitirá en la ceremonia. Si decide que

tiene asuntos más importantes, escuchará ruido vacío y se enorgullecerá solo del número de rituales realizados. ¿Ha oído hablar de aquellos que bebieron Ayahuasca más de mil veces, pero no cambiaron nada en sus propias vidas? No vale la pena seguir su ejemplo.

Cuatro largas semanas: por qué la Ayahuasca es incompatible con el sexo

La abstinencia es uno de los puntos más controvertidos en el programa de preparación para la ceremonia. La mayoría de los participantes renuncian fácilmente a la comida salada, dulce, picante, grasa y que contiene tiramina, pero dos semanas sin sexo, masturbación, porno e incluso fantasías sexuales es algo completamente diferente. Especialmente porque después de la ceremonia es necesario vivir otras dos semanas en el mismo régimen. Aquí es donde surgen pensamientos de que no todas las tradiciones indígenas son igualmente útiles, y no hay razones científicas estrictas para vivir como un monje durante un mes en general. Entonces, ¿puede el sexo interferir con la iluminación?, ¿por qué?

Enfoque científico

El efecto del acto sexual en la profundidad de las experiencias psicodélicas casi no se ha estudiado. Pero el hecho de que el sexo y las sustancias psicoactivas sean compatibles es no solo un hecho científico, sino también histórico. En la década de 1960, la revolución sexual y el culto al LSD fueron proclamados en los Estados Unidos por las mismas personas. No parece que estos fenómenos hayan interferido entre sí. Hoy en día, no hay fundamentos científicos para renunciar al sexo y la masturbación antes del viaje psicodélico y mucho menos después de él. Pero ¿deberíamos confiar en la ciencia oficial si

planeas participar en un antiguo ritual indígena? Por ejemplo, todavía no tiene respuesta a por qué la experiencia de tomar Ayahuasca no es idéntica a la experiencia de tomar DMT mezclado con IMAO.

La abstinencia en sí y su efecto en el cuerpo se entienden mucho mejor. La falta prolongada de sexo causa estancamiento en los órganos de la pelvis pequeña y, como resultado, prostatitis, trastornos del ciclo menstrual, infertilidad, impotencia y hemorroides. Pero ciertamente no estamos hablando de cuatro semanas. Tal abstinencia es absolutamente segura. ¿Pero es necesario? Desde el punto de vista psicológico, la negación prolongada del sexo conduce a la sublimación: redirigir la energía hacia el logro de otros objetivos, generalmente relacionados con la creatividad. Mucho antes de que Freud describiera este fenómeno, la abstinencia en aras de la productividad fue practicada por Spinoza, Aristóteles, Newton, Da Vinci y Nietzsche.

El abandono del sexo antes de las competencias responsables fue defendido por grandes deportistas como Muhammad Ali. Muchos todavía siguen su ejemplo, aunque la ciencia ha demostrado que el sexo no reduce la productividad física y afecta la mentalidad de manera positiva, en la mayoría de los casos, o de ninguna manera.

La visión religiosa

El culto amazónico de la Pachamama (Madre Tierra), del cual forma parte la ceremonia de Ayahuasca, no es una religión institucionalizada, sino más bien un conjunto de creencias dispersas. Sin embargo, es muy probable que la práctica de muchas religiones de ver una conexión entre la abstinencia y el desarrollo espiritual ayude a comprender la motivación de los quechuas. Por ejemplo, en el hinduismo, el *brahmacharya* —renuncia al sexo— es una de las condiciones para la autoconciencia, la obtención de conocimiento trascendental y la

capacidad de controlar los deseos. En el budismo, los monjes hacen votos de celibato, y aunque no se requiere que los laicos limiten su vida sexual, se alienta, ya que la base de esta religión es la renuncia total a los deseos como fuente de sufrimiento.

El cristianismo interpreta la abstinencia de manera ambivalente. Por un lado, en la Primera Epístola a los Corintios se dice claramente que «es bueno para un hombre no tocar a una mujer». Pero allí mismo, el apóstol Pablo recomienda a las parejas: «No se nieguen el uno al otro, a menos que sea de común acuerdo, por un tiempo, para dedicarse al ayuno y la oración, y luego vuelvan a estar juntos, para que Satanás no los tienta por su falta de autocontrol». En la Iglesia ortodoxa, los sacerdotes pueden tener relaciones sexuales, pero solo con sus esposas, ya que la abstinencia «puede ofender al matrimonio establecido por Dios y bendecido por Él en su advenimiento» (Concilio Ecuménico VI). En el catolicismo, el celibato es obligatorio para el clero, y su violación se considera sacrílega.

La mayoría de las religiones modernas condenan el sexo fuera del matrimonio, incluido el islam y el judaísmo, que no establecen una conexión directa entre la abstinencia y la rectitud. Es por eso por lo que en el islam no hay institución del monacato, y en el judaísmo, un hombre soltero se considera incompleto y, por lo tanto, no puede ocupar muchos cargos públicos y religiosos, incluido ser sumo sacerdote (como se indica en Levítico, 21:13). Sin embargo, la abstinencia durante el ayuno (por ejemplo, en el Yom Kipur y durante el mes de Ramadán) es obligatoria, ya que los creyentes demuestran su respeto a Dios y su disposición a limitarse por Él.

Creo que las exigencias de los quechuas de abstenerse del sexo antes y después de la ceremonia de Ayahuasca son, en parte, del mismo tipo. El participante debe demostrar la seriedad de sus intenciones. Si no está dispuesto a olvidarse de la vida sexual solo por un mes por sanación y verdadera

iluminación, entonces probablemente la Ayahuasca no es para usted todavía. Los chamanes tienen otras explicaciones de por qué la actividad sexual interfiere en la interacción con la liana de los espíritus. Según las creencias de los quechuas, el sexo agota las reservas de energía vital que podrían ser utilizadas por el espíritu de la planta maestra. Además, el intercambio de energías que ocurre durante el acto sexual contamina la pureza del viaje: las experiencias del compañero se mezclan con las tuyas.

Hay una explicación más prosaica para tales requisitos. Los indígenas están convencidos de que el espíritu de la liana *Banisteriopsis caapi* es extremadamente celoso. Y si detecta el olor del sexo durante la ceremonia, se ofenderá. Entonces, los conocimientos de todos los participantes no serán tan constructivos como podrían haber sido, y el perturbador de la paz podría enfrentar un castigo en forma de un mal viaje.

Conclusión

Como cualquier práctica espiritual, la Ayahuasca requiere respeto por las tradiciones. O juega según las reglas del pueblo que le dio al mundo esta bebida verdaderamente mágica o se queda en casa. Si dos semanas de celibato antes de la ceremonia y otras dos semanas después es un precio demasiado alto para conocer los secretos del universo, entonces debería preguntarse si realmente está listo para la experiencia que ofrece la Ayahuasca o si tan solo está buscando algo exótico.

***Shit happens*: cómo evitar la diarrea en una ceremonia de Ayahuasca y por qué no tener miedo**

Es sorprendente, pero muchos de aquellos que no pueden decidirse a probar la Ayahuasca se detienen por... una diarrea

repentina durante el viaje psicodélico. No lo habría creído si no hubiera leído constantemente tales preguntas en mi Instagram. ¡Piénselo! La persona teme más no tener un mal viaje, no tener síndrome de tiramina y serotonina e incluso que la infusión no funcione. Lo que más teme es defecar frente a cinco o diez personas conocidas, que además tienen cosas más importantes que hacer en ese momento que contar chistes tontos. Es hora de abordar este delicado tema de manera abierta.

No hay razón para avergonzarse de la purificación

A diferencia de la farmahuasca creada en el laboratorio, la Ayahuasca provoca vómitos en casi todas las ceremonias. Es por eso por lo que se les da a los participantes recipientes especiales —a veces simplemente cubos— para no ensuciar el lugar. Los curanderos afirman que el vómito es una forma natural de purificación, no solo fisiológica sino también mental. He notado varias veces: cuanta más negatividad se ha acumulado en una persona, más fuertes y prolongados son sus vómitos. Los impulsos para defecar también son parte de la purga, pero ocurren con mucha menos frecuencia. Escuché algunas historias de personas que vomitaban y defecaban al mismo tiempo, pero nunca lo vi en persona.

Incluso aunque si le sucede a usted, no pasa nada. ¡En serio! Cuando se sumerja en el maravilloso mundo del viaje con Ayahuasca, también comprenderá cuán insignificante es esto. La interacción psicodélica con la liana de los espíritus es una experiencia religiosa y mística tan amplia que no puede ser arruinada por tales inconvenientes. Le aseguro que no encontrará a nadie en el lugar que le juzgue o se ría. Todos, incluidos los curanderos, tendrán cosas más importantes en mente.

Otro punto importante: durante un viaje psicodélico, una persona no pierde el control de su cuerpo. Los movimientos serán más difíciles, pero si siente el impulso correspondiente, definitivamente podrá levantarse e ir al baño. Es precisamente

para tales casos para lo que aconsejé llevar una linterna frontal. Lo único que los participantes experimentados no aconsejan en las ceremonias es aguantar e intentar encontrar un compromiso con su organismo, soltando gases. En un estado de conciencia alterada, esto casi seguramente terminará en lo que más teme. Es simple: si quiere ir al baño, simplemente levántase y vaya allí.

¿Cómo asegurarse de que los intestinos no fallen?

Los caminos de la Ayahuasca son inescrutables. Si la diarrea le ayuda a limpiarse mentalmente y a obtener valiosos conocimientos, entonces así será. Sin embargo, aquí hay dos consejos simples para minimizar la probabilidad de problemas intestinales:

☑ Siga la dieta chamánica. Especialmente en lo que respecta a evitar alimentos grasos, sal y otras especias. Según las críticas, los impulsos múltiples de defecar durante la ceremonia suelen afectar más a aquellos que han abusado de alimentos picantes, especialmente chiles. Y, si tiene un estómago débil o enfermedades crónicas intestinales, es mejor no comer demasiado el día del ritual.

☑ Elija un curandero experimentado. Hay tantos chamanes como recetas de Ayahuasca. Algunos, probados, se transmiten cuidadosamente de generación en generación, mientras que otros se prueban en gringos que intentan ahorrar. Por ejemplo, en aquellos que llegan al Amazonas por su cuenta. No olvides que en América Latina todos intentan aprovechar el auge del turismo de Ayahuasca. No todos los que agitan las manos de manera extraña son curanderos experimentados. Tal vez ni siquiera sean quechuas, sino algún astuto mexicano.

He encontrado algunos consejos perjudiciales. Por ejemplo, asistir a la ceremonia usando pañales para adultos. O tomar pastillas antidiarreicas con anticipación. Quizás el consejo más desesperado es realizar enemas con agua limpia para

que no quede rastro de materia fecal en los intestinos. ¡No haga tonterías! Antes del ritual, es necesario calmarse, concentrarse en su yo y abrir su corazón a nuevas experiencias, en vez de sentarse en el inodoro.

No olvide la importancia del entorno. Si su cabeza está llena de pensamientos sobre cómo no defecar durante la ceremonia, eso es exactamente lo que obtendrá. Es muy probable que no sea literalmente. Alguien me contó una vez sobre un viaje en el que la persona estaba convencida de que el incidente ya había ocurrido y trataba de ocultarlo a los demás. Pero cuando los efectos de las sustancias psicodélicas se debilitaron, resultó que todo había sido solo una alucinación. La Ayahuasca le gastó una mala broma a esa persona.

Conclusión

Es irónico que la gran sabiduría llegue a la humanidad no con una copa de vino, sino con un balde para vomitar en la mano. Y en casos extremadamente raros, también con algo desagradable en los pantalones. Sí, la naturaleza tiene un gran sentido del humor. Pero puedo repetirlo para aquellos que están demasiado preocupados por la limpieza de su reputación: la diarrea en la ceremonia de Ayahuasca es extremadamente rara y casi siempre el participante puede llegar tranquilamente al baño. Lo contrario, en mi experiencia, no ha sucedido. Y si tal cosa sucede, será un precio insignificante por lo que la liana de los espíritus le enseñará. Después de todo, es mejor defecarse una vez que tirar toda su vida por el inodoro, ¿verdad?

Preparándonos para la Ayahuasca: siete cosas simples que debe llevar a la ceremonia

¿De qué depende la efectividad del ritual de Ayahuasca? Parece que hay muchas cosas que considerar. La habilidad del

chamán, la calidad de la preparación del participante —siguiendo estrictamente los cinco aspectos—, la apertura a nuevas experiencias y la actitud antes del ritual, el ambiente en la maloca, la precisión en recordar e interpretar las percepciones, y la integración de la experiencia adquirida. Si se descuida incluso uno de estos elementos, todo puede desmoronarse. Las cosas de las que hablaré a continuación no se aplican a esto. Puede pasar por la ceremonia sin ellos, pero es mucho más cómodo tenerlos.

N.º 1. Poncho

Esta prenda tradicional de América del Sur combina dos cualidades clave: es cálido y fácil de poner y quitar. Si no tiene un poncho, no hay problema. Simplemente, lleva algo que cumpla con estos criterios. El hecho es que las noches en la selva pueden ser bastante frías (por ejemplo, ahora, a mediados de verano, la temperatura baja a + 5 °C), y durante el viaje (que dura hasta seis horas) es probable que sienta calor y frío alternativamente. Bajo los efectos de los psicodélicos, puede ser difícil lidiar con cremalleras, botones y mangas al revés. El poncho no tiene ninguno de estos problemas.

N.º 2. Calzado cómodo sin cordones

La razón es la misma: en un estado de conciencia alterada, a veces no tiene tiempo para lidiar con los cordones. Y, ciertamente, no espere encontrar un calzador en la maloca. En mi opinión, el calzado óptimo para la ceremonia son las chanclas o las sandalias. Sin embargo, tendrá que ponértelas sobre calcetines gruesos para no congelarse en las frías noches ecuatorianas. No es elegante, pero es práctico. Aunque no siempre debe descuidar la apariencia en favor de la funcionalidad.

N.º 3. Ropa favorita

El camino hacia la actitud adecuada, el set, pasa por la sensación de comodidad. Si realmente le molestan, por ejemplo, los calcetines debajo de las sandalias, no se fuerce. Esto llevará a una incomodidad interna que puede interferir con la concentración en la experiencia psicodélica. Elija ropa en la que se sienta seguro. Ropa en la que se guste. Si es usted mujer y no puede vivir sin joyas, úselas también en la ceremonia. Pero no olvide la practicidad: por ejemplo, los zapatos de tacón alto, incluso si está acostumbrada a ellos, seguramente causarán demasiados problemas.

N.º 4. Linterna

Recomendaría una linterna frontal, ya que es más difícil perderla. Si de repente necesita ir al baño por la noche, una linterna será muy útil. Sin embargo, no lleve modelos caros que emitan miles de lúmenes. La luz brillante puede alterar la integridad del viaje de otros participantes. Una linterna tenue —preferiblemente con luz roja en lugar de blanca deslumbrante— es lo que necesita.

N.º 5. Toalla

Necesitará una toalla para secarse el sudor de la cara. Además, no olvide la forma única en que la enredadera de los espíritus limpia su organismo. Después de vomitar, una toalla o al menos toallitas de papel serán útiles. También puede llevar más productos de higiene consigo, pero durante el viaje puede enredarse en ellos, y podrá secarse la cara con una toalla en cualquier situación.

N.º 6. Botella de agua

El agua siempre es útil, y después de seis horas de experiencias místicas incomparables, sudoración y vómitos, seguramente comenzará a sentir sed. Es mejor llevar una botella

deportiva de las que se abren y cierran con un solo clic. Algunos recomiendan optar por agua mineral (salada), ya que durante la ceremonia el cuerpo pierde demasiados electrolitos. Pero, según mi experiencia, el agua normal también es suficiente. Además, necesitará agua no solo para beber, sino también para limpiarse la cara.

N.º 7. Esterilla

La incomodidad puede provocar pérdida de concentración en las experiencias psicodélicas. Por lo tanto, lleve una esterilla de camping consigo para la ceremonia. En principio, una esterilla de espuma normal es suficiente. Pero una inflable es aún más cómoda y no requiere mucho esfuerzo para ponerla en estado de preparación. La esterilla no solo le libera de la incomodidad, sino que también le protege del frío nocturno.

Conclusión

Comprender lo que necesita para la ceremonia y aquello de lo que puede prescindir viene con la experiencia. Por lo tanto, no tome este artículo como una instrucción: es posible que pueda prescindir fácilmente de la mayoría de los elementos de esta lista o, por el contrario, agregar los suyos. Recuerde que lo más importante en el ritual es tener una mente y un corazón abiertos a nuevas experiencias.

Lo único que quiero advertir es el uso de tapones para los oídos y una máscara para dormir durante la ceremonia. Este consejo perjudicial a menudo se encuentra en internet. Aislándose del icaro y la contemplación de la naturaleza, como mínimo, destruirá el entorno. Los chamanes creen que un participante *ciego* y *sordo* es una presa fácil para los espíritus malignos. Por lo tanto, disfrute de todos los aspectos de la ceremonia.

CAPÍTULO 3.

LO QUE NECESITA SABER ACERCA DE LAS CEREMONIAS DE AYAHUASCA

El lugar de encuentro no se puede cambiar: por qué la ceremonia de Ayahuasca debe tener lugar en la Amazonía

Si vemos la Ayahuasca como lo hacen los periodistas occidentales, es realmente absurdo volar al otro lado del mundo solo para tomar una taza de té psicodélico. A la gente moderna no le importa de dónde vienen los productos que consume. Bebemos café todos los días, pero nunca hemos estado en plantaciones de café. Entonces, ¿por qué ir a un retiro en Ecuador, Brasil, Perú o Costa Rica? Si se trata solo del estatus legal de la Ayahuasca, ¿qué hay de malo con los Países Bajos e Italia? En estos países, el brebaje de liana de los espíritus también es legal.

Para entender por qué miles de personas eligen una cabaña decrepita en la selva amazónica en lugar de un cómodo centro de retiros en una ciudad bulliciosa, primero debemos comprender qué es la ceremonia de la Ayahuasca. No se trata simplemente de consumir el brebaje, sino de un ritual centenariano en el que no hay lugar para detalles insignificantes. La habilidad y el conocimiento del chamán, la receta de la bebida, el lugar donde se realiza la ceremonia, seguir la dieta e integración: cada uno de estos aspectos es crucial para la iluminación.

Los científicos explican el efecto de la Ayahuasca por su alto contenido de DMT, la molécula de espíritu. Sin embargo, el viaje después de consumir DMT puro no es idéntico a la experiencia de la Ayahuasca, y la ciencia clásica no encuentra explicación para esto. Al beber el brebaje de *Banisteriopsis caapi*, estamos tratando con lo desconocido. Los chamanes afirman que es el espíritu de la propia planta el que ayuda a las personas a ver más allá de su propia conciencia y utilizar la información adquirida para su beneficio. Pero esto no siempre sucede. El lugar de encuentro no se puede cambiar

La historia de Tatiana Plaksina, hija de Lyubov Uspenskaya, causó mucho ruido en la CEI. Después de pasar por una ceremonia de Ayahuasca con alguien que se hacía pasar por chamán y así aprovecharse de los gringos, primero se afeitó la cabeza porque el cabello contiene impurezas y daño, y luego fue ingresada en un hospital psiquiátrico. Sin darse cuenta, Tatiana mostró falta de respeto tanto hacia las tradiciones centenarias del pueblo quechua como hacia la planta maestra. Suponemos que la planta no se quedó en deuda.

Muchos centros de retiros en Europa afirman que sus ceremonias las dirigen chamanes hereditarios de Perú. Suena convincente, pero los chamanes experimentados —y mucho menos los hereditarios— son tan respetados en las tribus indígenas y su estatus social es tan alto que simplemente no se puede imaginar a un chamán dejándolo todo para convertirse en el ayudante de algún empresario europeo. Es probable que sean curanderos expulsados de su tribu, impostores que solo aparentan ser indígenas. Por ejemplo, mexicanos. Pasar por una ceremonia con tal guía conlleva un gran riesgo.

Cuando uno trata con lo desconocido, es mejor ser cauteloso en exceso que no serlo suficientemente. Para una integración exitosa, es necesario estar lejos del bullicio, lejos de la civilización, antes, durante y después del ritual. Pero ¿es realmente importante estar rodeado de la selva amazónica? ¿Podría ser suficiente un bosque común o una casa de campo? No hay respuestas precisas a estas preguntas. Pero el sentido común sugiere que es mejor no regatear con fuerzas que ni siquiera somos capaces de comprender por completo. Y ciertamente no debemos obligarlos a jugar según nuestras reglas.

¿Qué es más aterrador: un vuelo de diez horas y estar en un país con un alto nivel de delincuencia donde no gustan mucho los blancos o arriesgarse a tener una enfermedad mental grave en lugar de la iluminación? Cada uno debe responder esta pregunta por sí mismo.



Iluminación económica: cinco razones para no ir a la ceremonia de Ayahuasca por su propia cuenta

No se bebe el brebaje de la liana de los espíritus con el último centavo. Para un residente de la ex Unión Soviética, solo los boletos de avión a Ecuador y de regreso costarán varios miles de dólares. Y el costo total del retiro es comparable al precio de un automóvil usado no tan malo. ¿Unos pocos centavos para una nueva vida, verdad? Sin embargo, a nadie le importa ahorrar. Cuando las personas descubren que muchos locales beben Ayahuasca por aburrimiento y pagan de diez a veinte dólares por la ceremonia, surge la pregunta: ¿por qué no ir a Sudamérica por libre, eludiendo los centros de retiro, y no

pagar a los astutos negociantes que ganan dinero con los turistas de Ayahuasca? Les explico por qué esto es una mala idea.

Razón n.º 1. ¿Quién cuidará de su seguridad durante la ceremonia?

Durante las cuatro o seis horas después de tomar el brebaje de la liana de los espíritus, usted es extremadamente vulnerable tanto mental como físicamente. No quiero propagar historias de terror de los medios sobre cómo a los turistas les cortan la garganta por un par de cientos de dólares o los usan para tráfico de órganos. Pero no olvide que incluso en Ecuador, que es relativamente tranquilo para los estándares de América Latina, la tasa anual de homicidios es de 15,2 por cada cien mil habitantes. Sí, es la mitad que en Colombia, pero 1,6 veces más alto que en Rusia, 3,6 veces más alto que en los Estados Unidos y 12,7 veces más alto que en el Reino Unido. Los delitos menores como los robos florecen aún más. No aconsejaría consumir sustancias psicodélicas en compañía de extraños. Definitivamente no aquí.

Razón n.º 2. Usted no es oriundo

En América del Sur no les gustan los extraños. Incluso si habla con fluidez español o portugués, prepárese para que los adultos le miren de reojo, los niños le señalen y griten agresivamente: «¡Griiiiingo!», y cualquiera de quien intente comprar algo tratará de estafarle. Esto también se aplica a los ricos, pero en menor medida. Y si solo tiene un billete de regreso y cien dólares en el bolsillo, no espere hacerse amigo de los lugareños e ir con ellos a una ceremonia barata para los suyos. Le arrancarán tres pieles, le humillarán y al final le llevarán a un loco que, en lugar de Ayahuasca, le dará alguna porquería. Y, por cierto, no olvide la barrera del idioma. La mayoría de los lugareños no hablan inglés. ¿Quiere ganarse su confianza con el lenguaje de las señas?

Razón n.º 3. ¿De dónde sacaré un verdadero chamán?

No es solo parte del folclore local. Sí, yo también pensaba que la Ayahuasca era solo una forma exótica de probar la molécula de espíritu DMT. Pero la interacción con la planta maestra no es un cuento. Y es precisamente el curandero quien establece y dirige esta interacción a través del icaro, el sahumado de mapacho y la propia Ayahuasca. Les recuerdo que cada chamán tiene su propia receta para esta bebida. La liana de los espíritus y la chacruna están presentes en todos ellos, pero la cantidad de componentes adicionales puede fácilmente superar los diez. Pasé mucho tiempo y gasté mucho dinero antes de encontrar verdaderos curanderos del pueblo quechua, y estoy seguro de que hacer lo mismo en un par de días y con un presupuesto limitado es simplemente imposible.

Razón n.º 4. ¿Cree que una ceremonia es suficiente?

A veces sí. Por ejemplo, en la década de 1920, a un hombre negro brasileño que luego se llamó a sí mismo maestro Irineu, le bastó una sola ceremonia para comprender su vocación y fundar una religión bastante exitosa. Pero para la mayoría de los participantes, la primera ceremonia de Ayahuasca en su vida tiene un carácter más bien introductorio. Por eso, en nuestro retiro, hay cuatro ceremonias vegetalistas: tres de Ayahuasca y una de *wachuma* (San Pedro). Según mi experiencia, este número de ceremonias proporciona un número óptimo de percepciones. No demasiadas para no confundirse y no demasiado pocas para un cambio de vida radical. Este horario apretado requiere una planificación cuidadosa. Obviamente, no está disponible para aquellos que buscan la iluminación por su cuenta.

Razón n.º 5. ¿Está seguro de que no necesita un especialista en integración?

La parte más importante de la ceremonia ocurre fuera del maloca y, a menudo, incluso fuera de América del Sur. La Ayahuasca brinda una serie de revelaciones a una persona, pero ¿cómo interpretarlas? ¿Y cómo aplicar la experiencia adquirida en su propia vida? Es aquí donde los especialistas en integración pueden ayudar a encontrar las respuestas a estas preguntas. En una ceremonia de veinte dólares dirigida por un mexicano haciéndose pasar por un curandero del pueblo Shipibo-Conibo, no encontrará a estos especialistas. Si se descuida la integración, el consumo de Ayahuasca se convertirá en una simple proyección de dibujos animados psicodélicos. Y si confía en interpretaciones falsas, puede fácilmente arruinar toda su vida.

Conclusión

Se dice que el tacaño paga dos veces. Cuando se trata de Ayahuasca económica, también se expone a peligros mortales y corre el riesgo de no obtener nada del ritual, excepto recuerdos desagradables. En mi opinión, un viaje que definitivamente dividirá su vida marcando un antes y un después no es algo en lo que deba ahorrar. Y si un retiro completo aún no está a su alcance, simplemente corrija eso. Ganar diez mil dólares al mes es bastante posible incluso sin ceremonias vegetalistas. Cientos de mis estudiantes lo garantizan.

Existe tal profesión: sanar a las personas, cómo convertirse en un chamán

El chamán es la figura clave en una ceremonia de Ayahuasca. Sin él, ya no es un ritual sagrado, sino una travesura dudosa con té alucinógeno. Él es el guardián de las tradiciones

centenarias, prepara la Ayahuasca según la receta auténtica, guía a sus pupilos, mantiene la conexión con los espíritus de las plantas maestras y establece el tono para toda la acción. Esta persona tiene una gran responsabilidad. Por lo tanto, no es sorprendente que no pueda convertirse en un chamán de la noche a la mañana. Solo los elegidos son honrados con tal distinción después de muchos años de entrenamiento.

Haré un pequeño paréntesis lírico aquí. En este y otros capítulos, a menudo uso la palabra chamán. Por un lado, no hay error aquí, ya que es un nombre universal para cualquiera que realice rituales místicos. En cualquier cultura y en cualquier rincón del mundo: desde la fría Yakutia hasta la cálida África. Por otro lado, entre los indígenas, es común llamar a estas personas curanderos. También es relevante la palabra *maestro*, con la que honramos a los destacados artistas y los habitantes de la Amazonía a los líderes espirituales.

Escuela de transformación mental

Por lo general, los futuros curanderos comienzan su camino hacia su prestigioso estatus a una edad bastante temprana. A menudo, la iniciación ocurre entre los diez y trece años. Por lo general, los chamanes son aquellos cuyos padres, abuelos y antepasados más distantes también eran chamanes. Por supuesto, no todos los curanderos respetados provienen de una dinastía profesional, pero su presencia definitivamente se considera una ventaja. Esto significa que desde temprana edad vivió en el ambiente adecuado y comprendió las sabidurías correspondientes.

En la mayoría de los casos, los conocimientos secretos de los chamanes, incluida la receta de la Ayahuasca, se transmiten de generación en generación. Además, no todos los hijos pueden continuar con el legado de sus antepasados. El chamán elige quién de sus herederos se convertirá en su sucesor. Por lo general, hay suficientes candidatos porque los seguidores

de las antiguas tradiciones indígenas suelen tener familias numerosas.

Al igual que en la escuela a la que estamos acostumbrados, todo comienza con lo básico. El futuro chamán obtiene el derecho de trabajar con la Ayahuasca al final de su formación. Durante los primeros años, trabaja con plantas maestras menos potentes, aprende los principios de la dieta a base de hierbas y estudia las reglas para crear un ambiente adecuado.

Muchos futuros curanderos son entrenados por varios maestros a la vez. A menudo sucede que un joven comienza su entrenamiento con su padre, luego se une su tío y, hacia el final, aparece uno o incluso un par de maestros externos.

La formación puede durar mucho tiempo, alrededor de dos décadas. Es decir, si un niño de diez a trece años comienza a aprender el arte del curandero, es ya un hombre de treinta a treinta y cinco años quien termina este proceso. Sí, para convertirse en chamán, se necesita más tiempo que para convertirse en médico: veinte años bajo la dirección de un chamán frente a diez años en la escuela y entre cinco y siete años en la universidad de medicina.



Requisitos míticos para el curandero

Las tradiciones quechuas presentan numerosos requisitos para el chamán. Pero parece que esto no es suficiente para los profanos, y agregan restricciones inexistentes. Vamos a examinar los tres mitos más populares sobre los curanderos:

☑ Solo hombres. Admito que hasta ahora había hablado intencionalmente solo de chamanes en masculino, para luego romper este estereotipo. En realidad, sería extraño si un pueblo que adora a la Madre Tierra (Pachamama) mostrara sexismo cavernícola en un aspecto tan importante de su vida. Sí, hay menos mujeres entre los curanderos, pero existen. Y a las mujeres chamanes se las llama no maestros, sino maestras.

☑ Setenta años o más. No sé por qué, pero esta cifra es difundida por muchas fuentes en internet. Se dice que solo al alcanzar los setenta años, un chamán se convierte en un verdadero curandero. Antes de eso, solo madura. ¡Tonterías! Sí, la experiencia es maravillosa. Pero ser un maestro es un llamado, y mucho aquí depende de la dedicación a las creencias, la experiencia de los mentores y el talento del individuo. Personalmente, he participado en ceremonias lideradas tanto por un hombre mayor como por una mujer bastante joven. Ambos resultaron ser verdaderos maestros de su oficio, y en ambos casos los resultados fueron asombrosos.

☑ La descendencia por encima de todo. Sí, «del abuelo al padre y del padre al hijo» es una regla. Pero también hay excepciones. Un chamán puede no tener herederos, y un extraño se convierte en su discípulo. A veces este último no es inferior, e incluso supera al maestro si se esfuerza mucho. A veces ocurre lo contrario, cuando un curandero hereditario es expulsado de la tribu por una mala acción. Y, a pesar de toda su autenticidad, tal chamán no le ofrecerá nada bueno. Especialmente si se ha unido a las filas de los brujos oscuros.

Conclusión

El verdadero maestro atraviesa un camino largo y difícil. Y todo para llevarle a una nueva vida por el camino más corto.

Las canciones antiguas sobre lo principal: todo lo que necesita saber sobre la magia de los icaros

Yo también cometí este error: pensé que las canciones rituales de icaros eran solo una decoración, uno de los elementos del ambiente indígena. Como si contribuyeran a la formación de la mentalidad y el entorno adecuados, pero nada más. Las historias sobre la curación solo con icaros me parecían una hermosa leyenda. Pero luego aprendí de dónde vienen estas canciones y qué representan en realidad, y mi opinión cambió drásticamente.

Si las plantas maestras pudieran cantar...

Los icaros son cantos rituales que los curanderos realizan en ceremonias vegetalistas (Ayahuasca, San Pedro, rapé). En internet, puede encontrar obras musicales completas llamadas icaros, pero en realidad, los curanderos no tocan instrumentos musicales, excepto quizás el tambor ritual, y no invitan a orquestas a las ceremonias. Usualmente, solo cuentan con su voz y la chakapa, un manojo de hojas secas, generalmente de plantas de la familia pariana, que al agitar emite un sonido calmante. También, los icaros van acompañados de la purificación con mapacho, pero los cigarrillos humeantes no emiten sonidos.

Por lo general, escuchamos icaros en quechua o *shipibo-conibo*, pero también es aceptable cantarlos en español, inglés y, en teoría, incluso en ruso (más adelante comprenderá por qué). A veces no tienen texto en absoluto, solo un conjunto

de sonidos desarticulados que crean un motivo particular. Los indígenas no registran icaros. Existe un conjunto de cantos estándar que se transmiten de boca en boca. Durante la preparación, el curandero memoriza más de cien de estas composiciones. El resto se le revela durante las interacciones con las plantas maestras. La dieta se lleva a cabo en aislamiento y puede durar varios años.

Le pregunté al chamán cómo sucede la iluminación de icaros y él explicó que comenzó a escuchar una voz como si viniera de la base de su cabeza. La voz cantaba el icaro y el curandero sintió la necesidad de repetirlo. Cuando el icaro se aprendió, la voz se apagó. A veces, la canción llega espontáneamente, justo en la ceremonia. El chamán explicó que en raras ocasiones, los icaros se revelan incluso a personas comunes que no han practicado la ascesis durante largos meses, sino que simplemente se han preparado para la Ayahuasca. En el momento de la iluminación, el participante, sin darse cuenta, comienza a cantar sonidos o incluso una canción en su idioma nativo. A menudo no puede repetirlo después de la ceremonia.

Los curanderos protegen los icaros de personas con malas intenciones. Escuché historias sobre brujos (chamanes malvados) que recorrieron un largo camino y se hicieron pasar por participantes comunes en la ceremonia, solo para escuchar y memorizar los cantos del curandero experimentado. Los brujos no tienen iluminaciones porque las plantas maestras solo revelan icaros a aquellos cuyos pensamientos son puros. La Madre Tierra favorece solo a quienes llevan el bien.

Cantos para todos los casos de la vida

Los icaros no son solo un complemento de la ceremonia vegetalista, sino una herramienta completa para el curandero. Sirven al menos a nueve propósitos diferentes:

☑ Proteger. Los chamanes están convencidos de que durante la ceremonia, cuando se abren los canales energéticos, una

persona es especialmente vulnerable a los espíritus malignos. Sus escudos se convierten en icaros especiales. Con su ayuda, los curanderos alejan las fuerzas oscuras e incluso establecen un escudo protector sobre la maloca. Los indígenas creen que en tales casos los espíritus buenos del bosque les ayudan.

☑ Añadir sentido a las visiones. El icaro establece una conexión mental entre los participantes de la ceremonia y el espíritu de la planta maestra, convirtiendo el viaje psicodélico de una simple experiencia vívida en una serie de ideas. Los indígenas creen que la fuerza contenida en los cantos rituales lleva las almas de los participantes a la mareación —así llaman al viaje de Ayahuasca— en barcos y anacondas.

☑ Estabilizar las visiones. Según los quechuas, lo que llamamos un mal viaje ocurre cuando el alma se escapa al reino oscuro. Puede que no encuentre el camino de regreso y entonces la persona no volverá a la conciencia o incluso morirá. El icaro sirve como faro, señalando el camino de regreso a la Luz. Cuando el participante escucha dicho canto, las pesadillas se disipan.

☑ Limpiar la conciencia y el subconsciente. Parece que estos icaros causan malestar, ansiedad, miedo e incluso náuseas. Son desagradables de escuchar. Pero detrás de estas sensaciones se esconde una tormenta energética destinada a separar la energía negativa y las entidades extrañas, y luego expulsarlas del cuerpo. Cuando el canto cesa, el paciente siente alivio.

☑ Sanar enfermedades. Estos icaros, por otro lado, brindan una sensación de armonía e inspiración. Son hermosos y melódicos. La persona siente cómo las estrellas iluminan su corazón, las flores se abren en órganos enfermos y las serpientes reparan las cadenas de ADN dañadas. Los curanderos invocan la ayuda de los espíritus de las plantas maestras, animales e incluso deidades.

☑ Reflejar ataques de brujos. Si un chamán malvado se infiltra en la ceremonia, el curandero puede sentir su presencia.

En este caso, interpretará un icaro de batalla y así atraerá a su lado a los espíritus de seres poderosos. Se desarrolla una batalla energética entre el chamán bueno y el malvado. Los curanderos interpretan icaros de batalla también en casos en los que sus pacientes han sido víctimas de magia oscura.

☑ Manipular la conciencia. Estos cantos son una espada de doble filo. Por un lado, se utilizan para erradicar patrones de pensamiento y comportamiento destructivos, es decir, para el bien. Por otro lado, los icaros de amarre son ampliamente conocidos, un análogo chamánico de pócimas de amor, que en esencia es una invasión de la voluntad ajena.

☑ Abrir portales a otros mundos. Los indígenas creen que algunos icaros especiales pueden iniciar viajes astrales, tanto en el espacio como en el tiempo. Los espíritus invocados de las plantas maestras y los animales se convierten en guías para los curanderos.

☑ Cerrar canales energéticos. La acción de estos icaros es similar al hielo que se usa para estrechar los poros después de los procedimientos cosméticos. Los curanderos hacen lo mismo, pero con puntos de entrada mentales. Esto es parte de la higiene energética. Además, colocan un arcano, un escudo energético que protege al participante fuera de la maloca.

Conclusión

A diferencia de la Ayahuasca, que puede sumergir a una persona en un viaje psicodélico incluso en contra de su voluntad, la magia de los cantos rituales es fácil de destruir. Los chamanes admiten que la mayoría de los icaros —excepto quizás los de batalla y los de amarre— solo actúan sobre aquellos que han abierto sus mentes y corazones. Los efectos de los cantos pueden debilitarse por la fatiga, los trastornos emocionales intensos, la ingesta excesiva de alimentos, el hambre y, por el contrario, el ruido externo fuerte. Su iluminación está en sus manos. Le aconsejo que dejes de lado el escepticismo y aceptes

la magia de los cantos indígenas. Personalmente, me decidí a hacerlo y no me he arrepentido ni una sola vez.

Colores de la iluminación: cómo aplicar símbolos rituales en el rostro y por qué es necesario

En las fotos de nuestros retiros, se puede ver que los rostros de los participantes están adornados con un cierto ornamento étnico. A menudo me preguntan cómo esto ayuda en la ceremonia y si no hay blasfemia en que un blanco se aplique pintura facial indígena. La respuesta breve es: todo lo que hacemos en el retiro está orientado hacia el resultado y no viola las tradiciones de los quechuas. Para comprender cómo, por qué y en qué casos un participante que viene de lejos debe maquillarse la cara, es necesario profundizar en las tradiciones de las tribus amazónicas y las concepciones científicas modernas sobre los viajes psicodélicos.

La segunda piel de los indígenas

La aplicación de tatuajes y pintura facial —a veces también permanente— es una de las tradiciones más antiguas de los pueblos indígenas de la Amazonía. Este maquillaje casi siempre combina elementos de diferentes propósitos. Antes que nada, símbolos y colores que indican la pertenencia a una tribu en particular, intenciones —si la tribu está en estado de guerra— y el estatus social del portador. Hay que responder por el maquillaje: aquellos que intentan aumentar injustamente su estatus serán castigados severamente. Entonces, no intente aplicar maquillaje por sí mismo. Los quechuas interpretarán sus errores como un intento de engañar al amable anfitrión.

Los indios Matsés (Mayoruna) están convencidos de que las pinturas les dan superpoderes. Por ejemplo, la representación

de un jaguar o su patrón moteado otorga al indio velocidad y valentía, y la representación de una deidad otorga sabiduría. En esta misma tribu, la pintura facial con pinceladas grandes en rojo y negro se utiliza para infundir terror en los extraños. En las tribus Mundurucus (Weydjene) y Asháninkas (Kampa), el maquillaje tiene un carácter exclusivamente pacífico. Los primeros rinden homenaje a la belleza de la naturaleza, tratando de repetir sus ornamentos naturales, y los segundos transmiten su estado de ánimo con pinturas.

En la tribu Tucuna, las marcas negras especiales en la cara indican que una niña está lista para formar una familia y ha pasado el ritual de iniciación correspondiente en mujeres. Mientras que los quechuas y los Shipibo-Conibo utilizan pintura facial principalmente con fines religiosos: para alabar a la Madre Tierra y al maestro, así como para protegerse de los espíritus malignos y brujos (chamanes oscuros). Por supuesto, todos los indios aplican maquillaje también con fines triviales, como camuflaje para la caza. Las diferentes tribus comparten la fuente de pinturas. El pigmento rojo-anaranjado se obtiene de los frutos del achiote (*Bixa orellana*) y el azul oscuro, cercano al negro de la *Genipa americana*.

Pasar por la ceremonia significa ser parte de la tribu

En América del Sur no siempre son amigables con los gringos, pero los quechuas están lejos del racismo. Están convencidos de que todos son iguales ante la Madre Tierra, independientemente del color de piel, género, religión y el idioma que hablan. Aun así, las tradiciones centenarias requieren proteger la Ayahuasca de los extranjeros, para que ellos, al obtener conocimiento secreto, no dañen al pueblo indígena y a la selva. Por lo tanto, antes de pasar por la ceremonia, tendrá que ser parte de la tribu. La aplicación del maquillaje facial es uno de los elementos principales de este ritual.

No se requiere nada a cambio del participante. Con los nuevos derechos, no se le impondrán nuevas obligaciones. Excepto por algunos: no dañar al pueblo quechua, respetar sus tradiciones y la cultura de la Madre Tierra. Este ritual es similar a otorgar el título de ciudadano honorario. Y por eso, los chamanes pueden considerar a alguien indigno de unirse a la tribu. Por ejemplo, si ven la mala intención que quiere llevar a cabo con la ayuda del brebaje de la liana de los espíritus. Si sus intenciones son puras y su alma está abierta a nuevas experiencias, las mujeres le aplicarán un adorno especial en la cara —está prohibido para los hombres— y se convertirá en uno de los quechuas.



Un elemento importante del set y el setting

Ya he mencionado el modelo de Timothy Leary, según el cual la intensidad del viaje psicodélico depende directamente del estado de ánimo y el entorno. Incluso si dejamos de lado los argumentos mágicos sobre espíritus malignos, el ritual de aplicar el maquillaje le da importancia a lo que sucede, formando

así el set adecuado. Cuanto más se sumerja en la atmósfera de las tradiciones indígenas, mayor será el nivel de concentración en la próxima experiencia psicodélica y las expectativas más precisas de la interacción con la liana de los espíritus.

Los otros participantes de la ceremonia, vestidos con la ropa tradicional quechua y con adornos indígenas en el rostro, también son uno de los factores de éxito. Después de todo, forman un entorno auténtico, en el que nada se desvía del patrón general. La maloca, los sonidos del icaro y la selva, el olor del mapacho, el maquillaje facial de todos los participantes de la ceremonia: cada uno de estos detalles contribuye a la intensidad de las visiones que le esperan después de consumir Ayahuasca.

Conclusión

Es importante darse cuenta de la seriedad de lo que está sucediendo. El maquillaje facial no es como un lei, el collar de flores que los hawaianos suelen poner en cada turista, sino un elemento de iniciación completa. Los quechuas consideran que aquellos que son dignos de llevar adornos amazónicos son iguales y confían en ellos su valor más importante: la Ayahuasca. Según los indígenas, el maquillaje protege de los espíritus malignos y celebra a la Madre Tierra. Según los científicos, cuantos más detalles auténticos, más intensa será la experiencia psicodélica. Por lo tanto, no hay razón para rechazar el maquillaje.

Historia del Agua de Florida: cómo una colonia barata se convirtió en herramienta para curanderos

Estamos acostumbrados a pensar que los rituales chamánicos son algo separado del mundo moderno. Que no debería

haber ningún hilo que los conecte con la civilización actual. A menudo he notado cómo los participantes de la ceremonia se sienten inconscientemente molestos, por ejemplo, por los pantalones cortos de mezclilla del curandero. Este pequeño detalle parece agregar falsedad a lo que está sucediendo. Después de todo, la palabra «chamán» en sí misma se asocia con algo antiguo, sagrado y muy misterioso. ¿Puede un chamán conducir un automóvil? ¿Discutir con alguien en Facebook? En la percepción de una persona común, definitivamente no. ¿Puede una colonia barata, algo así como nuestro Triple, ser una parte integral de la ceremonia de Ayahuasca? Por extraño que parezca, sí.

La segunda vida del Agua de Florida

Estamos acostumbrados a llamar colonia a cualquier perfume masculino, cinta adhesiva a cualquier cinta adhesiva y secador de pelo a cualquier dispositivo para secar el cabello. Sin embargo, todas estas palabras originalmente eran marcas. Así, Eau de Cologne (a la manera francesa) o Kölnisch Wasser (a la alemana) es un perfume específico creado en 1709 en Colonia, Alemania, por el italiano Johann María Farina. El nombre se traduce como «Agua de Colonia». En 1808, el perfumista de Nueva York Robert Murray presentó su versión de esta fragancia. Al igual que la original, tenía notas cítricas, pero se diferenciaba por notas de lavanda y clavo, y naranja en lugar de limón. Murray la llamó Florida Water, agua de Florida, ya que creía que allí debía estar la fuente de la eterna juventud descrita por Herodoto.

El Agua de Florida ganó una gran popularidad. La utilizaron tanto hombres como mujeres, como loción corporal y como *aftershave*. En el siglo XIX, ninguna peluquería respetable podría prescindir del agua de Florida. En la década de 1890, su publicidad decía que era el perfume más popular del mundo. Aunque los publicitarios pueden haber exagerado, en

Sudamérica el aromático Agua de Florida —así se llamaba en la versión local— también era conocido y amado por todos, desde niños hasta adultos. Incluyendo a los representantes de los pueblos indígenas del Amazonas. Los curanderos están convencidos de que los espíritus del bosque se sienten atraídos por los olores dulces, mientras que los olores agrios los repelen. No es sorprendente que el dulce y refrescante Agua de Florida les gustara.

Otra ventaja indiscutible de esta colonia fue su accesibilidad, en todos los sentidos. A finales del siglo XIX, la distintiva botella amarilla con papel de aluminio en el cuello y una etiqueta colorida —cuyo diseño, por cierto, no ha cambiado hasta ahora— podía obtenerse por centavos en casi cualquier tienda en cualquier lugar remoto. Incluso ahora, cuando el Agua de Florida es más que un simple perfume y se vende en tiendas esotéricas como una esencia chamánica mágica, una botella de 270 ml no costará más de veintisiete dólares. Pero si se compra no a través de internet, sino en tiendas comunes en Ecuador o Perú, se puede encontrar fácilmente una botella del mismo tamaño por alrededor de ocho o nueve dólares.

¿Quiere ver un poco de magia floridiana?

El uso chamánico del Agua de Florida es mucho más prosaico de lo que se escribe en internet. Los indígenas eligen este perfume precisamente como un tributo a una tradición de aproximadamente ciento cincuenta años y también porque es barato, ahuyenta a los malos espíritus y atrae a los buenos. Antes de la ceremonia de la Ayahuasca, el curandero toma un poco de colonia en la boca y luego la rocía sobre el participante. Según las creencias indígenas, esta nube aromática actúa como un desintoxicante mental, es decir, limpia la energía negativa y rodea con un aura protectora. El incienso de mapacho funciona según el mismo principio. Pero, a diferencia de la colonia masiva, el tabaco azteca es una planta maestra en

toda regla, con numerosas propiedades curativas. Y el Agua de Florida es solo una herramienta auxiliar.

Algunos expertos en internet no están de acuerdo con esto. Me he encontrado con recomendaciones humorísticas de dieta con colonia-maestra. Una persona que se llama chamán aconsejaba fumar mapacho, beber perfume (que contiene al menos un 70 % de alcohol) y beber agua. De esta manera, según él, uno puede conocer al espíritu del Agua de Florida, que se presenta ante la persona en forma de un caballero extravagante de la época victoriana. Por supuesto, todo esto es absurdo, y el chamán que recomienda tales rituales, probablemente, nunca ha estado en América del Sur ni ha interactuado con verdaderos curanderos. ¿Será que hay chamanes en la CEI convencidos de que los borrachos que beben tintura de espinillo amarillo son en realidad respetables vegetarianos?

Conclusión

La historia del Agua de Florida es divertida y, además, instructiva. Muestra que cualquier cosa puede convertirse en una herramienta de curación, incluso algo tan mundano como la colonia. Se dice que la belleza está en el ojo del espectador. Las propiedades sorprendentes de la naturaleza o, como dirían los curanderos, la magia de la Madre Tierra, también lo están. Está cerca, solo hay que mirarla. La liana de los espíritus nos parece algo exótico y aterrador, mientras que los indígenas la encontraban constantemente, como los habitantes de la zona media de Rusia con el abedul o el pino. Se encontraban con ella y no se daban cuenta, hasta que el primer curandero de verdad vio en ella al principal maestro. Así nació la práctica espiritual que cambió para siempre la vida de cientos de miles de personas en todo el mundo. Incluyendo la mía.

¿Cuánto se puede? Todo lo que querías saber sobre la cantidad necesaria de ceremonias

Si la Ayahuasca es tan poderosa que una ceremonia reemplaza diez años de psicoterapia, ¿por qué hay tres ceremonias en el programa de nuestro retiro? Y si esta infusión no causa adicción, ¿por qué Internet está lleno de historias de personas que han pasado por más de cien, incluso mil ceremonias? ¿Y por qué estas personas no están en la lista Forbes? Después de todo, he afirmado más de una vez que la Ayahuasca le ayudará a ganar un millón de dólares, ¿no es así? En general, es hora de responder preguntas incómodas. O más bien, preguntas que parecen incómodas si estás lejos del tema.

La palabra mágica: integración

¿Cuántas ceremonias se necesitan para que la vida cambie? Depende de qué tan cuidadosamente estés dispuesto a hacer su tarea, es decir, interpretar las ideas y la integración de la experiencia adquirida. La liana de los espíritus indica de manera figurativa —y a veces explícita— el camino y otorga una comprensión especial de la vida. Aquel que aproveche sus consejos logrará todo lo que desee: paz mental, habilidad para disfrutar del mundo, relaciones armoniosas con familiares y seres queridos, fama, riqueza e incluso éxito con el sexo opuesto. Una sola ceremonia puede ser suficiente para eso. Pero aquel que beba Ayahuasca solo por las alucinaciones e ignore las ideas seguirá siendo un perdedor incluso después de cien.

Entonces, ¿por qué hay tres ceremonias en el programa de nuestro retiro? Muchos de mis estudiantes nunca han probado la infusión de la liana de los espíritus, y la primera ceremonia a menudo es a medias. Los chamanes explican que el espíritu de la planta maestra está observando al novato y decide si está listo para revelaciones realmente sorprendentes. Yo llamaría a esta ceremonia *de introducción*. Las siguientes

suelen ir acompañadas de experiencias trascendentales de un poder completamente diferente. Llegué a las tres ceremonias de Ayahuasca —y hay una cuarta, San Pedro— a través de la experiencia. Proporcionan al estudiante un número óptimo de ideas. No demasiadas, para no perderse en ellas y no fallar en la integración.

¿Cómo no convertirse en un adicto a la Ayahuasca?

La infusión de liana de los espíritus no causa adicción ni síndrome de abstinencia, y la ceremonia en sí proporciona una experiencia única y útil, pero no siempre agradable. Por lo tanto, es mucho más probable que se enganche al té o al café que a esta bebida. Sin embargo, muchas personas participan en ceremonias regularmente. Y no solo estamos hablando de residentes de, digamos, Perú o Ecuador, que consumen Ayahuasca por falta de otras formas de entretenimiento o simplemente por compañía. Miles de personas viven de retiro en retiro y consideran el número de ceremonias realizadas como una medida de la iluminación. ¿Qué está mal con ellos?

El deseo natural de ser mejor que los demás a veces adquiere formas patológicas, y la persona forma una imagen distorsionada del mundo con criterios de éxito convenientes solo para sí misma. Por ejemplo, los ratones de biblioteca están convencidos de que lo más importante en la vida es superar el *Ulises* de Joyce, y todos aquellos a quienes no les interesa esto son personas de segunda clase. Los fanáticos del gimnasio dividen a las personas en aquellos que levantan cien y los insignificantes. Y las víctimas de la industria del autodesarrollo falso perciben la Ayahuasca como un atributo de iluminación. Aunque no muy popular, para mantener un toque de elitismo. No es legal en todas partes, para parecer peligroso para uno mismo y para los demás. Por último, exótico, para atraer la atención de la gente común.

Casi es imposible medir el grado de autodesarrollo. Más bien, el saldo de la cuenta bancaria habla de ello sin lugar a duda. Pero aquellos de los que hablo no lo entienden. Pero es muy fácil contar el número de ceremonias. Quien tenga más es el más iluminado en su grupo. Por supuesto, no puede haber integración: es demasiado largo y complicado. Estas personas ni siquiera recuerdan los detalles del viaje psicodélico, ¿para qué? Su objetivo es simplemente dibujar otra estrella en el fuselaje de su propio autodesarrollo, para parecerse a un as esotérico para ellos mismos y para los demás.

¿No quiere ser uno de ellos? Entonces trate la Ayahuasca correctamente, como un medio y no como un fin. El espíritu de la planta maestra realmente revela los secretos del universo y ayuda a comprender cómo lograr lo deseado. Pero incluso este conocimiento es inútil si no lo respaldas con acciones. La iluminación no se puede cocinar en un caldero. Es el resultado de un largo y arduo trabajo en uno mismo.

Conclusión

Las ceremonias de Ayahuasca no son el caso en el que la cantidad necesariamente se convierte en calidad. Un nuevo viaje puede proporcionar una clave para interpretar el anterior y, en consecuencia, una integración más efectiva. Pero no busques solo allí. Los chamanes advierten: el espíritu de *Banisteriopsis caapi* no favorece a los perezosos. Por lo tanto, no recomiendo comenzar la siguiente ceremonia hasta que haya asimilado las lecciones de la anterior. Pero tampoco intente conformarse con un solo ritual. Escuche sus sentimientos y el espíritu de la planta maestra le dirán cuándo continuar o detenerse.

Mal viaje: quién tiene la culpa y qué hacer

En la literatura científica, el mal viaje se describe como algo relativamente inofensivo. Ansiedad sin causa, miedo y ataques de pánico: no es agradable, pero son aproximadamente las mismas sensaciones que experimenta un gerente de nivel medio cuando se acerca la fecha del pago mensual de la hipoteca. Entonces, ¿qué es un mal viaje? Es, por ejemplo, cuando está convencido de que le han arrancado la piel viva y le han dejado morir. Es un dolor inimaginable que, está absolutamente seguro, nunca terminará. Es un espacio ardiente hasta el punto de enrojecimiento: toca la pared y su mano se carboniza hasta el hueso.

A veces, la Ayahuasca brinda esta experiencia. E incluso puede ser útil si resulta que de alguna manera tortuosa se logra procesar una experiencia traumática del pasado. Pero a menudo, un mal viaje es un castigo por errores antes o durante la ceremonia. A continuación, lea cómo evitarlo y qué hacer cuando todo ya ha salido mal.

¿Cómo evitar caer en las garras de las pesadillas?

Los científicos afirman que al menos el 25 % de los que consumen psicodélicos se encuentran con malos viajes de vez en cuando. No parece haber estadísticas específicas para la Ayahuasca. Pero la experiencia de los estudiantes y mis observaciones sugieren que en una ceremonia dirigida por un chamán experimentado, esto casi nunca sucede. Las víctimas de chamanes impostores y consumidores autónomos de farmahuasca se enfrentan a malos viajes. Estas son las principales causas del mal viaje:

☑ **Sobredosis.** Es mejor no discutir con un chamán. Si está convencido de que la porción medida de la decocción es suficiente, entonces lo es. Los amantes de la farmahuasca a menudo experimentan malos viajes precisamente porque tragan

píldoras sin control externo. La persona bebe la dosis recomendada, espera, piensa que nada está sucediendo, y decide tomar un poco más. Y luego aún más, hasta que de repente se da cuenta de que el mundo se ha convertido en una pesadilla.

☑ Falta de preparación. La Ayahuasca no se puede beber en cualquier momento. Es necesario prepararse cuidadosamente para una ceremonia que dividirá la vida en un antes y un después. Hablamos tanto de seguir la dieta chamánica como de establecer el enfoque correcto, es decir, el set. Debe estar relajado, despreocupado y abierto a nuevas experiencias. La Ayahuasca no tolera la prisa. Por eso, el formato de retiro de fin de semana es inaceptable. Nuestros retiros son tan efectivos precisamente porque duran ocho días completos.

☑ El setting incorrecto. Durante la ceremonia, una persona es especialmente vulnerable a estímulos externos. Lo que parece insignificante en un estado normal —por ejemplo, los sonidos de la ciudad o vecinos ruidosos— puede arruinar un viaje psicodélico. Es por eso por lo que soy escéptico acerca de los centros de retiro que alquilan varias habitaciones en un edificio de oficinas. La configuración adecuada solo es posible lejos de la civilización, en comunión con la naturaleza, preferiblemente en la selva amazónica, donde se originaron las ceremonias de Ayahuasca.

☑ Ofender a la liana de los espíritus. Puede parecer gracioso, pero los chamanes están convencidos de que la principal razón del mal viaje es precisamente la falta de respeto al espíritu de la planta maestra. Según las creencias de los quechuas, el espíritu de la enredadera *Banisteriopsis caapi* es infinitamente sabio, pero celoso y resentido. Su ofensa puede causar la no seguir la dieta, desprecio hacia el pueblo quechua, incredulidad en las propiedades curativas del maestro o el olor del sexo (se recomienda abstenerse de tener relaciones sexuales, masturbación, ver porno y fantasías sexuales dos semanas antes y dos después de tomar Ayahuasca).

Todo es simple: para evitar un mal viaje, siga estrictamente las instrucciones del chamán. Un verdadero chamán, no un mexicano que intenta sacar dinero de ingenuos gringos. Respete el ritual en el que decidió participar y a las personas que lo abrieron al mundo. No se apresure ni se preocupe. No hay retrasos en visitar al maestro, y la iluminación ocurre cuando aquel que la busca está física y mentalmente preparado.

¿Cómo encontrar una salida del infierno?

No es una simple figura de expresión. Un mal viaje parece un infierno. El cerebro recrea de manera extremadamente realista todo aquello que teme en la vida cotidiana, elevándolo a un grado fantasmagórico. ¿Tiene miedo de las arañas? Prepárese para que todo su cuerpo esté cubierto de arañas y los objetos familiares se dispersen en miles de artrópodos agresivos. ¿Tiene miedo de espacios cerrados? Tendrá una habitación que, al pulular, se encogerá hasta envolver su cuerpo y apretarlo tanto que está a punto de explotar. Un novato durante un mal viaje está convencido de que todo esto durará para siempre y puede incluso hacerse daño a sí mismo: el fin de la pesadilla es mejor que una pesadilla interminable. Pero incluso en esta situación, lo primero es no entrar en pánico.

En términos bioquímicos y psicológicos, un viaje psicodélico se parece al sueño. Con la diferencia de que un durmiente preparado puede darse cuenta de que todo lo que sucede no existe: son visiones creadas por el cerebro desprovisto de barreras mentales habituales. El espíritu de la Ayahuasca enseña, es decir, transmite información. Pero la forma en que se viste es el resultado del trabajo de la conciencia y el subconsciente. En otras palabras, es el producto de su imaginación. Aprenda esto bien y, si llega a encontrarse en un mal viaje, úselo para bloquear pesadillas. No solo es un objeto, sino también un sujeto, aquel que controla las visiones.

Si un estímulo externo provoca un mal viaje, es necesario minimizar su efecto. Neutralizar sonidos extraños con tapones para los oídos. Esconderse de la luz demasiado brillante o, por el contrario, iluminar la habitación. Cuando se inicia el mecanismo de un mal viaje, esto no lo detendrá, pero reducirá la intensidad de las pesadillas. Lo mismo se aplica a las actividades externas. Intente distraerse. Cuente objetos, muévalos de un lugar a otro, intente leer un libro o un periódico, revise las redes sociales. Cuanto más se concentre en las alucinaciones, más realistas y saturadas serán.

Lo más importante es no perder contacto con la realidad. La forma más efectiva disponible es hablar con una persona real. Si es un acompañante de viaje experimentado, seguramente le fortalecerá en la comprensión de que las visiones son efímeras y solo tiene que esperar a que los efectos de las sustancias psicodélicas comiencen a debilitarse. Pero incluso una conversación sobre temas irrelevantes disminuirá la intensidad del mal viaje, rompiendo la concentración en las visiones.

Conclusión

La Ayahuasca es astuta pero justa. Sana y otorga conocimientos únicos sobre el mundo y uno mismo a aquellos estudiantes responsables y disciplinados. A aquellos que la consideran simplemente como un viaje psicodélico y a los chamanes como incultos salvajes con atuendos ridículos, la enredadera de los espíritus los castiga sin piedad. ¿Vale la pena provocar su ira? Usted decide.

CAPÍTULO 4.

**PROPIEDADES CURATIVAS
DE LA AYAHUASCA**

Adiós a la adicción: ¿es efectiva la Ayahuasca contra el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción?

Responderé de inmediato: sí. Esto está respaldado por investigaciones científicas que examinaremos a continuación. ¡Aprecie la ironía! Un caldo que no causa adicción ni daño a la salud es clasificado como droga y prohibido en casi todo el mundo. Luego se descubrió que es efectivo en el tratamiento de la adicción a la cocaína y reduce significativamente el deseo de drogas legales como el alcohol y el tabaco. ¿Cree que el estado legal de la Ayahuasca cambió después de tales descubrimientos? No. Y esto es una razón para reflexionar sobre quién y por qué está haciendo tanto esfuerzo para evitar que asistas a una ceremonia.

La investigación de Gerald Thomas

Los científicos canadienses, con el apoyo de MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies), llevaron a cabo un experimento en el que participaron doce personas que abusaban del alcohol, tabaco, marihuana, cocaína y opiáceos. Todos ellos pertenecían a comunidades indígenas de Canadá, un grupo social que, según las estadísticas, es más susceptible a adicciones destructivas. Cada uno de los participantes ya había intentado dejarlo, pero fracasó. El experimento implicaba un retiro de cuatro días con dos ceremonias de Ayahuasca y una discusión grupal posterior sobre la experiencia adquirida.

Los resultados, publicados en 2013 en la revista *Current Drug Abuse Reviews*, impactaron a la comunidad científica. La Ayahuasca demostró ser efectiva en el tratamiento de la adicción crónica a la cocaína y redujo significativamente el consumo de alcohol y tabaco, pero resultó inútil en la lucha contra la adicción a los opiáceos y el abuso de cannabis. También,

los científicos confirmaron una vez más la seguridad de la Ayahuasca: no se observó ningún efecto secundario.

La investigación de Anja Loizaga-Velder

En este experimento prolongado realizado en México participaron diez adictos a las drogas, y la mitad de ellos informaron de una reducción significativa en la necesidad de drogas —principalmente cocaína— después de la ceremonia de Ayahuasca. El efecto duró al menos dos años, durante los cuales los participantes permanecieron completamente limpios o consumieron drogas con menos frecuencia y en dosis menores. Todos los sujetos estudiados señalaron que la Ayahuasca les ayudó a comprender la naturaleza oculta de su adicción y a reducir los casos de comportamiento destructivo debido a las drogas. Los científicos también observaron una disminución significativa en el deseo de alcohol y cigarrillos en todos los sujetos.

Los resultados de este experimento fueron publicados en 2014 en el *Journal of Psychoactive Drugs*. Los escépticos afirman que su sensacionalismo puede deberse al hecho de que las creencias de todos los sujetos estaban relacionadas de alguna manera con el culto a la Pachamama (Madre Tierra), que incluye ceremonias vegetalistas. Sin embargo, otros estudios muestran que la Ayahuasca es efectiva independientemente del entorno en el que creció el participante del ritual.

La investigación de Rachel Harris

Los científicos investigaron el impacto general de la Ayahuasca en la calidad de vida y entrevistaron a 131 personas de diferentes rincones de América del Norte para este propósito. Cada uno de los participantes del estudio había participado, al menos, en una ceremonia. Los resultados, publicados en el *Journal of Psychoactive Drugs* en 2012, mostraron que la Ayahuasca tiene efectos duraderos: mejora del

estado de ánimo, armonización de las relaciones con la pareja, aceptación de uno mismo, compromiso con una alimentación saludable y reducción del consumo de alcohol. Los científicos concluyeron que el ritual chamánico ayuda a las personas a sentirse más felices y saludables. Al mismo tiempo, el 74% de los participantes afirmaron que experimentaron la influencia del espíritu de la planta maestra en la ceremonia y atribuyen la mejora en la calidad de vida precisamente a esta experiencia.

Conclusión

Los científicos aún no pueden explicar la naturaleza de las propiedades antiadictivas de la Ayahuasca y por qué la dimetiltriptamina (considerada su principal ingrediente activo) es mucho menos efectiva en la lucha contra las adicciones. Sin embargo, la disminución de la intensidad del síndrome de abstinencia y la mejora del estado psicológico después de tomar Ayahuasca ya son hechos científicamente comprobados. A pesar de ello, la medicina oficial parece no darse cuenta de los resultados sensacionales de las investigaciones publicadas en revistas científicas autorizadas. ¿Se trata de la inercia de la ciencia moderna o de la malicia? Esta pregunta sigue abierta.

Amargo remedio para una enfermedad amarga: cómo la Ayahuasca trata la depresión

Muchos subestiman la gravedad de esta enfermedad debido a aquellos a quienes les gusta diagnosticarse a sí mismos con el menor deterioro del estado de ánimo. Mientras tanto, la Organización Mundial de la Salud señala que más de trescientos millones de personas se han enfrentado a este problema. Lo que es peor, casi cien millones de ellos son resistentes al menos a tres tipos de antidepresivos.

En este contexto, los resultados de la investigación de científicos brasileños se ven especialmente sorprendentes y alentadores. La base de su trabajo científico fue el hospital universitario en la ciudad de Natal. Por supuesto, esto ocurrió después de la aprobación de las investigaciones por parte del comité especializado de la institución médica.

Condiciones del experimento

Diecisiete personas de 18 a 60 años participaron en él.

Cada uno de ellos tenía signos de trastorno depresivo mayor unipolar y ninguna reacción a al menos dos tipos de anti-depresivos. Llegaron al proyecto ya sea por recomendación de sus psiquiatras o a través de anuncios publicitarios, habiendo firmado previamente un consentimiento informado.

Los organizadores no permitieron la participación de aquellos que:

- ☑ ya tenían experiencia con la Ayahuasca;
- ☑ estaban embarazadas;
- ☑ padecían esquizofrenia, trastorno afectivo bipolar o hipomanía;
- ☑ consumían sustancias adictivas;
- ☑ eran propensos al suicidio.

Los participantes se dividieron en dos grupos. Uno recibió Ayahuasca y el otro un placebo. Para mayor objetividad, los científicos llevaron a cabo un estudio doble ciego y aleatorizado. Es decir, ni los pacientes ni los médicos sabían quién recibía la infusión de liana de los espíritus y quién recibía una imitación sin sustancias activas. Solo los farmacéuticos tenían esta información.

La tarea se simplificó por el hecho de que los pacientes nunca habían probado Ayahuasca y no podían reconocerla basándose en la experiencia previa. Aun así, el líquido placebo fue cuidadosamente preparado. El sabor agrio-amargo y el color marrón los proporcionó una combinación de varios

componentes, incluyendo agua, levadura, ácido cítrico, colorante de caramelo y sulfato de zinc. Este último también provocó trastornos gastrointestinales característicos.

Naturalmente, para garantizar la pureza del experimento, todos los participantes pasaron por un proceso de limpieza del organismo de los antidepresivos anteriores durante las dos semanas previas a la ingesta del brebaje. Y comenzaron a tomar nuevos medicamentos solo una semana después de la investigación. La excepción fueron solo las benzodiazepinas como ansiolíticos (tranquilizantes) e hipnóticos. Y solo en casos de extrema necesidad. De esta manera, los médicos pudieron observar el efecto puro después de tomar Ayahuasca o placebo.

Dado que el éxito de la ceremonia depende no solo de la calidad del brebaje, sino también del ambiente, se crearon condiciones lo más cómodas posible para los pacientes. Una habitación acogedora con una cama y un sillón, luz tenue, ausencia de ruidos extraños y temperatura óptima. Además, se les advirtió que quienes tomaron Ayahuasca podrían no sentir nada y quienes tomaron placebo podrían sentir algo. Este fue otro requisito para la pureza del experimento.

Durante la investigación, se utilizó Ayahuasca de un solo lote, fabricada y proporcionada gratuitamente por miembros de la iglesia Barquinha del filial en Ji-Paraná. La dosis fue cuidadosamente calculada y cada participante recibió una porción que contenía 0,36 mg de DMT por cada kilo de su peso corporal. Esto fue suficiente para que el viaje durara cuatro horas, al igual que durante una auténtica ceremonia chamánica.

Resultados

Al comienzo de la ceremonia, casi todos los participantes del experimento experimentaron una mejora significativa. Además, en el caso de aquellos que tomaron el placebo, el

resultado fue igual o incluso mejor que en los que consumieron Ayahuasca. Esto es bastante lógico. El efecto placebo alcanza el 30% en la mayoría de las pruebas con antidepresivos farmacéuticos. En este caso, el indicador alcanzó casi el 40%. Pero solo al principio.

Después de una semana, la situación cambió drásticamente. Solo el 27% de los que tomaron el placebo continuaron sintiendo cambios, mientras que el 64% de los que tomaron Ayahuasca seguían sintiéndose significativamente mejor en comparación con su estado inicial. Por supuesto, los investigadores no se conformaron con resultados abstractos. Registraron al menos una mejora del doble en los indicadores. La escala de estados disociativos les ayudó en esto.

Por lo tanto, la Ayahuasca superó a la mayoría de los antidepresivos modernos. Después de todo, tienen un efecto acumulativo y, generalmente, cambian la forma en que el paciente se siente después de dos semanas de tratamiento. Mientras tanto, la Ayahuasca cambió drásticamente el estado de los participantes del experimento para mejor, y el efecto fue duradero. Lo más importante es que esto es clave para tratar a pacientes que han demostrado ser resistentes a los antidepresivos conocidos.

Conclusión

Los científicos no se apresuran a sacar conclusiones, incluso si los resultados parecen prometedores. Estas diecisiete personas no son una muestra representativa. Se necesitarán estudios repetidos con un número mucho mayor de participantes para replicar estos resultados y observar a los sujetos durante un largo período de tiempo. Además, los médicos aún tienen que analizar detenidamente los mecanismos de acción de la Ayahuasca en pacientes con depresión. Sin embargo, de todos modos, la Ayahuasca ha sorprendido nuevamente a la comunidad científica y lo hará muchas veces más.

Dejar ir el pasado: cómo la Ayahuasca trata el trastorno de estrés postraumático

En una de mis primeras ceremonias conocí a dos exmilitares. Habían pasado por Irak, regresaron a los Estados Unidos, pero nunca pudieron regresar de la guerra. Esperaban encontrar en la Ayahuasca una forma de reconciliarse con lo que habían vivido. Me sorprendió en ese momento: ¿cómo es posible que a alguien lo hagan vomitar sin parar durante varias horas? El chamán explicó que de esta manera, la liana de los espíritus los purifica a nivel fisiológico y mental. Después de la ceremonia, los militares sintieron alivio y me convencí de que la Ayahuasca ayuda a superar experiencias traumáticas. Recordé este episodio porque recientemente me encontré con investigaciones científicas que confirman la efectividad de la dimetiltriptamina en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Más cerca de lo que parece: una enfermedad que ya ha afectado a uno de cada diez

Sí, según la investigación de Pascal Brillon, del 7 % al 10 % de la población mundial sufre síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT). Murray Stein descubrió que entre el 40 % y el 60 % de las personas experimentaron al menos una vez en su vida un evento traumático capaz de provocar un trastorno profundo. Entre el 7 % y el 12 % de los casos causó formas moderadas y graves de TEPT, que van acompañadas de depresión, ataques de pánico, agresión, reviviscencias psicopatológicas (*flashbacks*), pesadillas nocturnas, deterioro de las relaciones interpersonales e incluso comportamiento suicida. Se considera que el principal grupo de riesgo son los participantes en acciones militares. Entre los que han pasado por los horrores de la guerra, la proporción de personas con

TEPT, según la investigación de la profesora Holly Prigerson, es del 22% al 31%.

Desde 2001 hasta 2008, el Comité de Veteranos de los Estados Unidos llevó a cabo una investigación en la que participaron cuatro mil ochocientos militares —hombres y mujeres por igual— que habían estado al menos una vez en Irak o Afganistán. No necesariamente participaron en combates intensos, simplemente estuvieron en servicio regular. Se descubrió que para 2008, el 6,1% de los hombres y el 6,7% de las mujeres entre los participantes de la investigación sufrían de TEPT. Y en 2014, veintidós veteranos estadounidenses se suicidaban todos los días —de ahí el desafío de hacer veintidós flexiones durante veintidós días—. Sin embargo, los combatientes son solo uno de los muchos grupos de riesgo:

- ☑ Víctimas de desastres naturales y tecnológicos, así como accidentes y accidentes de tráfico;
- ☑ víctimas de violencia sexual y doméstica;
- ☑ víctimas de acoso escolar (incluido en línea);
- ☑ personas que han perdido seres queridos;
- ☑ personas que han experimentado un mal viaje;
- ☑ personas que han pasado por cirugías médicas (especialmente abortos);
- ☑ personas que lucharon durante mucho tiempo con enfermedades graves que causan fiebre alta.

Lo principal que une todas las causas del TEPT es la sensación de impotencia e incapacidad para enfrentar el peligro. Y esto también caracteriza los métodos modernos de tratamiento de este trastorno. La medicina confía en la psicoterapia y lucha farmacológicamente solo con las consecuencias de esta enfermedad, a través de antidepresivos y tranquilizantes. Los psicodélicos —y en particular la dimetiltryptamina— son capaces de erradicar las causas psicológicas del TEPT.

Una nueva esperanza: Ayahuasca y la rana de Colorado

En 2020, Alan Davis, Linette Averill y un grupo de otros científicos publicaron los resultados de una investigación en la que participaron cincuenta y un veteranos de las Fuerzas de Operaciones Especiales de EE. UU. Todos ellos padecían de TEPT y aceptaron viajar a México para recibir tratamiento con cinco metoxi-dimetiltriptamina (un compuesto similar al DMT), obtenido de la piel del sapo de Colorado. El tratamiento duró tres días, durante los cuales cada participante recibió al menos tres dosis de la sustancia psicodélica (la dosificación aumentaba cada vez). Seis meses después, los veteranos fueron encuestados y los resultados sorprendieron a los científicos.

El 92 % de los encuestados informaron de que recomendarían este programa a otros, y el 96 % dijo que les pareció mucho más efectivo que todos los tratamientos para el TEPT que habían utilizado en el pasado. La mayoría de los participantes reportaron efectos psicológicos duraderos:

- ☑ Aumento en la satisfacción con la vida - 77 %;
- ☑ mejora en las relaciones interpersonales - 73 %;
- ☑ desaparición de pensamientos suicidas - 56 %;
- ☑ mejora del estado de ánimo - 59 %;
- ☑ adquisición de un sentido de propósito en la vida - 73 %.

Al mismo tiempo, el 84 % de los participantes incluyeron el curso de tratamiento entre los cinco eventos más significativos de sus vidas. Aproximadamente las mismas tendencias fueron identificadas por Jessica Nelson, quien analizó en 2014 las opiniones de los veteranos después de la ceremonia de Ayahuasca en la base de Erowid. La gran mayoría de los participantes reportaron una mejora significativa en su condición después de tomar el brebaje de la liana de los espíritus. Los científicos sugieren que el secreto de su efectividad radica en que el DMT activa los lóbulos frontales del cerebro y el mesocortex, así como el giro parahipocampal. Estas áreas desempeñan un

papel importante en la formación de la memoria y la protección emocional. En otras palabras, la Ayahuasca ayuda a revivir la experiencia traumática, pero cambia nuestra relación con ella y nos permite dejar atrás el pasado.

Conclusión

La verdad no puede ocultarse. La Ayahuasca y otros productos que contienen DMT se incluyen en las listas de sustancias narcóticas, los funcionarios de la ciencia aconsejan a los jóvenes científicos que se mantengan alejados de este tema, y las investigaciones que demuestran la efectividad del brebaje indígena contra enfermedades graves siguen apareciendo. Llegará el momento en que se acumule una masa crítica de investigaciones, y entonces, creo, la medicina moderna finalmente tendrá que poner la salud de los pacientes por encima de los prejuicios tontos. ¿No es hora ya?

Recordar todo: cómo la Ayahuasca ayuda a combatir la enfermedad de Alzheimer

Se la considera una de las enfermedades que representan una pesada carga financiera para los países desarrollados modernos. No es broma, ya en 2006 había más de veinticinco millones y medio de personas en el mundo que padecían esta enfermedad. Según las proyecciones más pesimistas, para 2050 su número alcanzará los cien millones. Piénselo, cien millones de personas discapacitadas, convirtiéndose en una carga para la sociedad, sus seres queridos y, sobre todo, para ellos mismos.

Más peligroso de lo que usted piensa

Esta enfermedad neurodegenerativa, también llamada demencia senil de tipo alzhéimer, fue descrita por primera vez en 1907 por el psiquiatra alemán Alois Alzheimer. En la mayoría

de los casos, afecta a pacientes de sesenta y cinco años o más. Sin embargo, también existe una forma más rara de la enfermedad, que se encuentra incluso en personas jóvenes. Hoy en día, la enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia.

Esta enfermedad es peligrosa también por su astucia, ya que los primeros síntomas no causan sospechas particulares. ¡Piénselo, olvidaste algo trivial! O no tan trivial. Desafortunadamente, a menudo los seres queridos comienzan a preocuparse cuando los problemas afectan no solo la memoria a corto plazo, sino también la memoria a largo plazo. La persona se desvanece ante nuestros ojos: el habla y las funciones cognitivas se ven afectadas, pierde la capacidad de orientarse en un entorno familiar y de cuidarse a sí misma de manera básica. La pérdida gradual de las funciones del organismo lleva inevitablemente a la muerte.

En promedio, después de diagnosticar la enfermedad, los pacientes viven aproximadamente siete años. En casos raros —aproximadamente el 3% del total—, este período se extiende hasta catorce años. Pero ¿se puede llamar vida a esto? Sin embargo, estas cifras son algo condicionales, porque cada caso es individual y la enfermedad generalmente no se detecta de inmediato.

Lo peor es que los científicos todavía están desconcertados. No solo no han desarrollado un medicamento eficaz, sino que ni siquiera han entendido completamente las causas de la enfermedad de Alzheimer. La medicina moderna solo permite aliviar ligeramente los síntomas. No se habla de ralentizar los procesos destructivos, y mucho menos de detenerlos.

Cientos de estudios, que involucran a miles de científicos talentosos, aún no han llevado a nada. Después de gastar dinero en otra opción aparentemente prometedora, muchas compañías farmacéuticas detienen eventualmente el desarrollo de medicamentos. Incluso gigantes como Johnson & Johnson y

Pfizer están entre ellos. La acción de los medicamentos experimentales, por desgracia, no es diferente del placebo.

Una oportunidad para sanar

Mientras los científicos de todo el mundo se rinden, sus colegas en España presentaron al público los resultados de un importante experimento. Como parte de la Conferencia Interdisciplinaria sobre Investigación de Sustancias Psicoactivas, el profesor Jordi Riba sugirió despedirse del estereotipo de que las personas mayores que han perdido muchas células nerviosas y sufren de deterioro de las conexiones neuronales no tienen la oportunidad de recuperar las estructuras dañadas.

Los experimentos bajo los auspicios del Consejo Nacional de Investigación de España confirmaron lo que el Dr. Riba había estado persiguiendo durante toda su carrera de quince años: los alcaloides harmina y tetrahydroharmina, cuya concentración en la Ayahuasca es bastante alta, promueven la formación y maduración de nuevas neuronas y células.

En primer lugar, estas sustancias afectan positivamente el neocórtex y el hipocampo. Y es que, gracias al primero, tenemos percepción sensorial, la capacidad de realizar comandos motores y pensar conscientemente. El segundo es responsable de la formación de emociones, la transición de datos de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo, y también la memoria espacial. Por supuesto, estas áreas son las más susceptibles a los cambios destructivos debido a la enfermedad de Alzheimer.

Los experimentos en ratones ya han demostrado: la harmina y la tetrahydroharmina contribuyen a la formación de varios tipos de células, incluidos los astrocitos y los oligodendrocitos. Los primeros, bajo ciertas condiciones, pueden convertirse en neuronas. Los segundos cumplen funciones de apoyo y protección. Se avecinan experimentos en otros animales.

Por cierto, la formación de nuevas neuronas es responsabilidad del hipocampo mencionado anteriormente. Produce alrededor de mil cuatrocientas células de este tipo todos los días. Sin embargo, en el cerebro humano mayor de veinticinco años, aproximadamente ochenta y cinco mil neuronas mueren todos los días. Incluso en sus mejores años, el hipocampo no puede compensar las pérdidas. Y la neurogénesis se ralentiza gradualmente hasta desaparecer con la edad. Pero gracias a los alcaloides contenidos en la Ayahuasca, los científicos esperan aprender a estimular su trabajo de manera efectiva. Independientemente de la edad de la persona.

Conclusión

Por un lado, los científicos que han fracasado en repetidas ocasiones no quieren apresurar conclusiones. Por otro lado, suponen que, en caso de éxito, gracias a la Ayahuasca, obtendrán una herramienta efectiva para combatir no solo la enfermedad de Alzheimer, sino también muchos otros trastornos mentales y neurológicos.

Vida sin cáncer: ¿es cierto que la Ayahuasca salva de enfermedades oncológicas?

Quiero advertir de inmediato: no hay estudios a gran escala que confirmen que la Ayahuasca cura todas las formas de cáncer en todas las etapas. Y en los próximos años es poco probable que aparezcan, ya que los poderosos no favorecen el brebaje de lianas espirituales. Ya hay pruebas de que la Ayahuasca es efectiva contra la depresión, las adicciones y la enfermedad de Alzheimer, pero las máquinas estatales prefieren no notarlas. Tiene que conformarse con casos individuales descritos en publicaciones científicas. La mayoría los obtuve

del artículo de Eduardo Schenberg «Ayahuasca and cancer treatment» (SAGE Open Medicine, 2013).

Historia de Donald Topping

En 1988, le diagnosticaron un diagnóstico terrible: cáncer de colon. Donald tenía cincuenta y ocho años y, a pesar de su título académico —profesor de Lingüística en la Universidad de Hawái—, no confiaba demasiado en la medicina convencional. Entonces, en lugar de una cirugía, eligió un curso de métodos tradicionales durante cuatro meses. En ese momento, Donald todavía no había oído hablar de la Ayahuasca, pero tomaba algunos preparados herbales, seguía una dieta vegetariana, realizaba ejercicios físicos y descansaba mucho. Al final del curso, la biopsia no reveló células cancerosas, pero, lamentablemente, el resultado resultó ser falso. La siguiente biopsia, realizada dos semanas después, confirmó que Topping todavía tenía cáncer, por lo que tuvo que someterse a cirugía.

Todo salió bien y el profesor estaba convencido de que ya no tendría más problemas de cáncer en su vida. Sin embargo, en 1996 los médicos le diagnosticaron carcinoma hepatocelular —cáncer de hígado—. El tumor ya había metastatizado, por lo que las posibilidades de supervivencia después de su extirpación y un año de quimioterapia obligatoria, según los médicos, eran del 15 % al 25 %. A Topping le extirparon la mitad del hígado, pero se negó a la quimioterapia. En cambio, participó en cuatro ceremonias de Ayahuasca: dos en la iglesia de Santo Daime en Hawái y dos más en Perú. Al regresar a casa, se sometió a pruebas y descubrió que su marcador tumoral CEA estaba por debajo del límite normal. Esto significaba remisión.

El cáncer retrocedió durante siete años. El profesor Topping murió en 2003 a los setenta y tres años.

Historia de April Blake

En 2008, los médicos le informaron de que un tumor inoperable en la hipófisis se había acercado demasiado a los nervios ópticos y al tallo cerebral, lo que solo significaba ceguera y muerte. La vida de la antropóloga de treinta y cuatro años ya había sido difícil: desde la adolescencia, padecía acromegalia, un trastorno raro de la función hipofisaria acompañado de la expansión y engrosamiento de los huesos de los pies, manos y cráneo, dolores de cabeza frecuentes, fatiga, disminución de la agudeza visual, debilitamiento de las habilidades mentales y la interrupción del ciclo menstrual.

April ya estaba interesada en la medicina holística y popular, por lo que no tenía prejuicios en contra de métodos extraños. Estaba desesperada: practicaba la medicina tradicional china y acudía al famoso médium brasileño João de Deus. Nada funcionó. Finalmente, decidió ir a Perú a los chamanes de la tribu Shipibo-Conibo para una ceremonia de Ayahuasca. Después de la decocción de liana de los espíritus, su condición mejoró notablemente, y en 2011, después de pasar por muchas ceremonias de Ayahuasca, April anunció que se había curado por completo del cáncer y la acromegalia.

Desafortunadamente, eso no fue del todo cierto. Los exámenes mostraron que el tumor no había desaparecido, pero su crecimiento se había detenido. April ya no sufre dolores de cabeza, fatiga y otros síntomas de la acromegalia. Lo más importante es que está viva. Hace trece años, los médicos le dijeron que no había esperanza, pero en 2021 todavía se siente maravillosa. Gracias a la Ayahuasca.

Historia de Margaret De Wys

No le dijo a nadie sobre su diagnóstico: cáncer de mama. En lugar de someterse a una mastectomía y largos cursos de quimioterapia, fue a Ecuador, a un curandero de la tribu Shuar. Margaret le dijo que quería realizar una ceremonia de

Ayahuasca para el autodesarrollo. Pero el chamán inmediatamente le dijo que estaba en peligro, ya que su pecho estaba lleno de humo negro. Así fue como llamó más tarde a su libro sobre su increíble curación: *Humo negro*. El tratamiento duró tres años, desde 2000 hasta 2003, e incluyó once viajes a Ecuador. Allí, Margaret tomó Ayahuasca, interactuó con otras plantas maestras y siguió la dieta chamánica: solo alimentos cocidos sin sal ni aceite.

Hoy en día, es una exitosa compositora, escritora y divulgadora de la medicina tradicional amazónica. Está viva, completamente sana y nunca ha pasado por el quirófano. En 2003, cuando el curandero anunció que el humo negro se había disipado, Margaret consultó a los médicos. Ningún examen pudo confirmar el cáncer de mama. Era como si nunca hubiera existido.

Participantes del experimento de Robert Forte

Hay innumerables historias sobre cómo la Ayahuasca cura enfermedades incurables, especialmente entre aquellos interesados en el chamanismo amazónico. Pero ¿cuál es la verdad y cuánto ha distorsionado el teléfono descompuesto? Robert Forte, profesor de psicología e historia de las religiones en la Universidad de California, también se hizo esta pregunta. Y encontró la respuesta. Decidió acompañar a dos pacientes con cáncer a una ceremonia de Ayahuasca y luego realizar investigaciones clínicas. El primero, un psiquiatra de sesenta y seis años con cáncer de próstata. Diez años antes del experimento, ya había sido tratado y estaba seguro de que el cáncer no volvería. Pero los marcadores tumorales de PSA aumentaron. El segundo paciente era una maestra de escuela de cincuenta años con carcinoma de ovario, que ya había dado metástasis.

Los voluntarios fueron a Perú para la ceremonia de Ayahuasca, llevada a cabo por un curandero de la tribu Asháninka (Kampa). Forte midió los niveles de marcadores

tumorales antes y después del ritual. Resultó que disminuyeron significativamente. El marcador de cáncer de ovario CA-125 en la mujer con cáncer disminuyó de cuatro mil a seiscientas unidades, ¡6,7 veces! Esto no hablaba de una remisión estable, pero para estos pacientes, la Ayahuasca fue más efectiva que la quimioterapia. Obteniendo resultados sensacionales, Robert Forte profundizó en el estudio de las prácticas chamánicas y hoy es conocido como divulgador y defensor de la legalización de sustancias psicodélicas.

Participantes del experimento de Janine Schmid

En 2010, un grupo de científicos dirigido por Janine Schmid del Instituto de Psicología Médica de la Universidad de Heidelberg publicó los resultados de observaciones de cuatro pacientes con cáncer que habían pasado por una ceremonia de Ayahuasca. Eran un hombre de cincuenta y nueve años con cáncer de próstata, una mujer de cuarenta años con carcinoma de endometrio —cáncer uterino—, una mujer de treinta y seis años con mioma uterino —tumor benigno— y una mujer de cuarenta y tres años con cáncer de estómago. Todos afirmaron que la Ayahuasca había cambiado sus vidas y tuvo un impacto positivo en su salud, pero la última palabra quedó en manos de los médicos.

La condición del hombre con cáncer de próstata, según la experiencia médica, no cambió. La mujer con mioma uterino empeoró, y la paciente con cáncer de estómago informó de una remisión, pero se negó a someterse a un examen final. El verdadero revuelo fue el estado de la mujer con carcinoma de endometrio. El tumor parecía haberse disuelto y los médicos confirmaron que ahora estaba completamente sana.

¿Qué componente de la Ayahuasca cura el cáncer?

Los científicos tienen varias respuestas posibles, pero la mayoría de ellas solo tienen en cuenta el efecto fisiológico

de los componentes clave de la infusión: la dimetiltriptamina y los inhibidores de la monoaminoxidasa. Hay evidencia de que en la antigüedad las β -carbolinas —principalmente harmina y harmalina, que se encuentran en la enredadera *Banisteriopsis caapi*— se utilizaban con éxito para tratar el cáncer. Según algunas investigaciones, estos alcaloides pueden reducir el suministro de sangre al tumor y la DMT puede activar la apoptosis (muerte programada) de las células cancerosas. Además, la dimetiltriptamina puede retardar el crecimiento de tumores malignos al suavizar el efecto Warburg, la tendencia de las células cancerosas a la glucólisis activa con la posterior producción de ácido láctico, en lugar de un proceso más lento utilizando oxígeno.

Hay otras hipótesis, como que la remisión es causada por imágenes visuales que el participante de la ceremonia observa durante el viaje psicodélico, o que se trata de los sonidos del icaro. Todas estas suposiciones, lamentablemente, están unidas por la falta de material fáctico. Por alguna razón inexplicable, aquellos que están detrás de la ciencia oficial no aprueban la investigación de la Ayahuasca. Los casos documentados de curación completa del cáncer o logro de remisión estable son claramente suficientes para comenzar investigaciones a gran escala, pero a alguien le conviene no notar al elefante en la habitación.

Conclusión

La Ayahuasca no es una píldora mágica. Incluso de los nueve casos que describí, desafortunadamente, no todos terminaron con un final feliz. ¿Qué sabemos con certeza sobre el tratamiento del cáncer con rituales chamánicos? Que las ceremonias de Ayahuasca, bajo condiciones no del todo claras, pueden liberar a una persona de algunos tumores malignos o detener su crecimiento. Todo lo demás requiere un estudio detallado y ensayos clínicos. No me sorprendería si el científico

que supere la resistencia de las máquinas gubernamentales y finalmente lo haga, algún día reciba el Premio Nobel. Pero lo más importante es que salvará las vidas de cientos de millones de personas para quienes el terrible diagnóstico se ha convertido en una sentencia sin derecho a apelar.

Olvídese de los prejuicios: cómo afecta la Ayahuasca a la memoria

El brebaje de la liana de los espíritus ha sido víctima de muchos estereotipos. Incluida la idea errónea de que su consumo tiene un efecto negativo en las habilidades cognitivas y lógicas de una persona. Hasta el día de hoy, los mal informados atribuyen a la Ayahuasca las desventajas de las drogas a las que en realidad no pertenece. Entonces, ¿cómo afecta el principal instrumento de los chamanes amazónicos a la memoria humana? Los científicos ya han encontrado algunas respuestas.

Investigaciones de Jordi Riba

Riba es un farmacólogo español y uno de los defensores de la Ayahuasca como medicina para tratar trastornos cerebrales. Ha llevado a cabo investigaciones especializadas durante más de quince años en el hospital Sant Pau de Barcelona. En España no existe legislación que prohíba el consumo de Ayahuasca, por lo que no fue difícil para los científicos obtener la aprobación del protocolo del Ministerio de Salud.

Jordi Riba investiga cuidadosamente los mecanismos de acción de esta bebida en el cuerpo humano. Y ya ha obtenido resultados interesantes, entre otras cosas, confirmando que la Ayahuasca desencadena cambios orgánicos en el cerebro que afectan positivamente las habilidades mentales y la percepción correcta del mundo que nos rodea.

Estos cambios estructurales se refieren principalmente a la corteza cerebral. En pacientes que habían consumido Ayahuasca durante un tiempo suficientemente largo, se volvió más delgada en el lóbulo occipital, que es responsable de la actividad cerebral en modo pasivo. Por otro lado, en los lóbulos frontales, que controlan la atención, se engrosó

La investigación también incluyó una serie de experimentos que involucraron el pensamiento lógico y la memoria a corto plazo de los participantes. Los que tomaron Ayahuasca mostraron mejores resultados que los pacientes del grupo de control. Y cuanto más tiempo una persona consumía el brebaje de la liana de los espíritus, más fácil le resultaba realizar estas tareas.

Los propios participantes también notaron una serie de cambios positivos. Esto incluye claridad mental, la capacidad de ver la verdadera esencia de las cosas, la velocidad para resolver problemas cotidianos y, por supuesto, la mejora de la memoria.

Otras teorías

Antes de las investigaciones de Riba, un grupo de neurofisiólogos estadounidenses encabezados por el profesor Marcus Raichle descubrió una red de neuronas especiales ubicadas en diferentes áreas del cerebro humano. Esta red es responsable del modo pasivo de actividad mental. De ahí su nombre: red de modo pasivo del cerebro (RMPB).

Esta red está compuesta por la corteza prefrontal ventromedial y dorsomedial, la corteza temporal lateral, la corteza de la parte posterior del giro cingulado y sus partes del precuneus, así como la corteza entorrinal. El RMPB participa directamente en la autoevaluación, la formación del estado emocional de la actividad mental y, por supuesto, en el trabajo con la memoria.

Los científicos sugieren que la Ayahuasca afecta positivamente al cerebro a través de esta red. Pero aún no tienen suficiente material estadístico. Sin embargo, señalan que la infusión de la enredadera de los espíritus libera de traumas psicológicos al extraer recuerdos bloqueados y fomenta el pensamiento positivo. Todo esto es posible si se consume la bebida varias veces (de tres a diez veces) en pequeñas dosis (hasta 2,2 ml por kilo de peso corporal).

Además, la Ayahuasca promueve la formación de nuevas conexiones neuronales y, por lo tanto, nuevos escenarios de comportamiento. Al aumentar la plasticidad del giro cingulado, la liana de los espíritus elimina el patrón de elección impuesto por la RMPB. Mientras tanto, la Ayahuasca solo restaura en la memoria las cadenas rotas de eventos reales, pero nunca impone falsos recuerdos, como lo hacen algunas drogas.

La tomografía ha confirmado que la Ayahuasca activa áreas del cerebro responsables de las emociones y la memoria. Además, esta infusión afecta la percepción y el procesamiento de la información. Después de todo, interpretamos cualquier dato: imágenes, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles, basándonos en nuestra experiencia previa. Con el tiempo, el cerebro incluso desarrolla patrones y reaccionamos automáticamente.

La Ayahuasca, en cambio, forma nuevas conexiones neuronales y permite alejarse de la única interpretación correcta de los eventos, incluso aquellos que ocurrieron en el pasado lejano. Es como si llevara a cabo una sesión de regresión, sumergiéndolo a la persona en eventos clave de su vida y ayudándole a revivirlos nuevamente, pero mirándolos de manera diferente y reaccionando adecuadamente. La liana de los espíritus realiza un trabajo muy delicado con la memoria, dejando los eventos en sí en su forma original, pero cambiando la actitud de la persona hacia ellos. Por lo tanto, en situaciones

similares en el futuro, la persona ya no solo ve problemas, sino también oportunidades.

En el futuro, los investigadores esperan utilizar el efecto de la Ayahuasca en la construcción de nuevas conexiones neuronales para eliminar ideas obsesivas, patrones patológicos, así como adicciones y fobias. Este es un trabajo meticuloso con la memoria que actualmente no está disponible para ningún psicoterapeuta.

Conclusión

La Ayahuasca demuestra un enfoque integral excepcionalmente complejo. Por un lado, permite recordar mejor todo lo necesario. Por otro lado, ayuda a enfrentar las experiencias del pasado para lograr armonía en el presente y en el futuro. Y esto es solo parte de su influencia benéfica en el cerebro humano.

CAPÍTULO 5.

**FUNDAMENTOS
DEL VEGETALISMO
Y LAS PLANTAS MAESTRAS**

Escuela de vida: iaprenda de los mejores maestros!

Los indígenas de la Amazonía nunca han tenido farmacias. Sus medicamentos crecen en la selva. Pero antes de descubrir qué planta cura heridas, cuál fortalece el sistema inmunitario y cuál es mortalmente peligrosa, los chamanes pasaron por un largo camino de ensayo y error. A lo largo de milenios, descubrieron que muchas plantas no solo tienen un efecto médico, sino que también brindan nuevos conocimientos, ayudan a ver a uno mismo y al mundo circundante de manera diferente, promueven la liberación mental y llenan de energía.

Llamaron a estas plantas *maestros*. Enseñan a nivel celular, expandiendo la conciencia. La iluminación viene en sueños y visiones. Interactuar con las plantas maestras no es fácil. Es necesario observar antiguos rituales, una dieta especial y seguir estrictamente las recomendaciones de un chamán experimentado. Solo entonces los maestros le darán acceso a antiguos conocimientos secretos.

¿Cómo funcionan las plantas maestras? La clave del éxito es la desintoxicación física y mental. La interacción con ellos está detalladamente descrita en el vegetalismo, un sistema de antiguas creencias amazónicas. Los maestros purifican no solo el cuerpo sino también el alma. Los chamanes creen que las plantas maestras, si interactúan con ellas dentro de los rituales canónicos, pueden borrar niveles completos de karma, purificar y proteger el cuerpo de la energía negativa e incluso expulsar espíritus malignos. Los detalles de las ceremonias solo se conocen por los curanderos y se transmiten de generación en generación.

Dependiendo de su objetivo —curación o enseñanza—, el sanador decidirá con qué plantas maestras es mejor interactuar y qué dieta seguir antes de la ceremonia. Contrariamente a los estereotipos, no solo la Ayahuasca requiere una preparación

especial. Para obtener conocimientos y fuerza de las plantas, tendrá que respetar las tradiciones de la Amazonía.

Tres mandamientos del vegetarianismo: breve excursión a las creencias de los quechuas para aquellos que se preparan para tomar Ayahuasca

El pueblo quechua ve este mundo de manera diferente. Y cree en lo que a la mayoría de nosotros nos parece absurdo: comunicarse con los espíritus del bosque, viajes astrales y el poder de los cantos rituales. En los países *civilizados*, tales creencias se llaman vegetarianismo —una forma de animismo— y chamanismo. No están acostumbrados a tomarlos en serio. Pero, a diferencia de los representantes de otras religiones, los quechuas están dispuestos a proporcionar pruebas de la veracidad de su cosmovisión en una ceremonia de Ayahuasca. Le contaré sobre los matices clave de su visión del mundo. Si hubiera sabido todo esto antes de mi primera ceremonia, habría sido mucho más productiva.

N.º 1. Lo principal es encontrar armonía con la naturaleza y uno mismo

Los quechuas no nacen culpables ni temen al castigo divino después de la muerte. No están motivados por el miedo, sino por el sincero deseo de vivir en armonía consigo mismos y con Pachamama, la Madre Tierra, la diosa de la fertilidad y la progenitora de toda la humanidad. Durante siglos, los colonizadores impusieron a los indígenas el catolicismo a punta de espada, por lo que ahora Pachamama a menudo se representa en la imagen de la Virgen María, y para muchos indígenas sencillos —no chamanes—, el culto de adoración a la Madre Tierra convive pacíficamente con los postulados católicos romanos.

Recuerdo que Juan Pablo II, al dar sermones en Perú y Bolivia, señaló repetidamente que el culto a la Madre Tierra no es más que un reconocimiento de la gracia divina.

No estoy seguro de que el catolicismo, o cualquier religión institucionalizada, pueda darle a una persona tanta sabiduría como una ceremonia de Ayahuasca. Pero no hay duda de que las creencias de estos *salvajes* son relevantes hoy e incluso sorprendentemente progresistas. Mientras que la humanidad solo ahora está considerando seriamente los automóviles eléctricos y renunciar a las bolsas de plástico, los quechuas predicaron el cuidado de la naturaleza mucho antes de Colón. Mientras que las personas *civilizadas* solo recientemente, gracias a la psicoterapia e hipnoterapia, equipararon la felicidad con la armonía interior, los chamanes amazónicos lo hicieron mucho antes de Liébeault y Bernheim.

N.º 2. La vida inteligente no está limitada a las formas conocidas

Considerar al ser humano como el único ser verdaderamente inteligente en todo el universo infinito es como negar la existencia, por ejemplo, de los asiáticos. Si nunca ha visto personas de otra raza sin sacar la nariz de su ciudad provincial, solo habla de la estrechez de miras. Los quechuas creen en espíritus y se comunican con ellos, expandiendo su conciencia (horizontes mentales) mediante el uso de Ayahuasca y dietas con otras plantas maestras. Esta magia está disponible para cualquiera que esté abierto a nuevas experiencias y esté dispuesto a mostrar respeto por las tradiciones amazónicas milenarias.

Los indígenas no solo miran hacia otros mundos, sino que también ven sabiduría a su alrededor. La ciencia moderna confirma que las primeras plantas aparecieron en la Tierra hace unos cuatrocientos cincuenta millones de años. Los primeros humanos lo hicieron mucho más tarde, hace unos 2,8 millones

de años. Resulta que las plantas son cientos de veces más antiguas que la humanidad, sobrevivieron a muchos más desafíos, pero aún creemos que carecen de razón y solo son aptas para la comida, la decoración y la producción de oxígeno. Los quechuas, sin embargo, tienen otra opinión. Según sus creencias, muchas plantas tienen su propio espíritu, su genio, que ha acumulado la sabiduría de todos esos largos millones de años.

N.º 3. Las plantas maestras proporcionan respuestas a cualquier pregunta

Por eso las creencias quechuas se llaman vegetarianismo. En esencia, su religión son las selvas. Los bosques amazónicos se convirtieron en la fuente de todo para ellos: comida, medicinas, conocimiento de sí mismos y del mundo que les rodea, así como la sabiduría de la Madre Tierra. La interacción con los espíritus de las plantas los cura de enfermedades, fortalece el cuerpo y el carácter, incluso les brinda información sobre otras plantas maestras, ayudándoles a desentrañar el enigma de la sabiduría natural. Los indígenas son escépticos sobre los logros del mundo moderno. Por lo tanto, al adquirir muchos conocimientos y habilidades gracias a la Ayahuasca, los utilizan a su manera. Por ejemplo, se sumergen en viajes astrales, aprenden a curar enfermedades o invocan la suerte antes de la siguiente cacería.

Pero eso no significa que la interacción con las plantas maestras solo sea adecuada para esto. La ceremonia de la Ayahuasca, que esencialmente representa la comunicación con el espíritu de la enredadera *Banisteriopsis caapi*, proporciona respuestas a las preguntas que le preocupan. Me preocupaba comprender la vida y desarrollar mi negocio. En ambos frentes, la ceremonia fue un verdadero trampolín para mí.

Conclusión

Aprecio lo que funciona. Incluso si alguien lo considera absurdo. Ignorar las oportunidades que nos brinda la propia naturaleza es lo que realmente es absurdo. Así que no se avergüence de llamarse a sí mismo un vegetariano. Es mejor avergonzarse de seguir siendo un perdedor.

Conociendo a la Pachamama: todos somos hijos de la Madre Tierra

La Pachamama es una de las diosas más veneradas en la mitología amazónica. Protectora de la cosecha, personifica la vida misma. Por lo general, se la representa como una mujer madura sosteniendo hojas de coca y papas. Aunque la llamamos Madre Tierra, también existe una traducción literal: Madre del Mundo.

A pesar de que la Pachamama también controla los terremotos y puede castigar con malas cosechas, su imagen en la cultura indígena es excepcionalmente positiva. Es especialmente venerada por los habitantes de las montañas que viven en el territorio de los Andes. Según las leyendas, la propia diosa vive en las montañas. Los quechuas y otras tribus indígenas se sienten en deuda con ella por todo lo que tienen.

Costumbres de adoración

El culto a la Pachamama está extendido en casi todo el territorio del antiguo imperio incaico: en Perú, Ecuador, Bolivia, Argentina y Chile. Ninguna fiesta importante se lleva a cabo sin un brindis en honor a la diosa de la fertilidad. Incluso hay un ritual especial asociado con el consumo de alcohol. Por lo general, se utiliza una bebida alcohólica de baja graduación llamada chicha: se derrama un poco en el suelo, como si estuvieran ofreciéndoselo a la Madre Tierra, y luego beben el resto.

Sin embargo, no solo ofrecen alcohol a la diosa. Como parte de la ceremonia challa, los indígenas entierran en la tierra platos especiales, puros e incluso hojas de coca. La preparación para el ritual comienza la noche anterior en el círculo familiar. En algunas regiones, estas celebraciones tienen lugar el primer viernes de cada mes.

Pero es en agosto cuando más atenciones se ofrecen a la Madre Tierra. El hecho es que en el territorio de los Andes del sur, agosto es el mes más frío. Los habitantes locales no solo se sienten incómodos, sino también especialmente vulnerables a las enfermedades. Durante este difícil período, hacen el máximo esfuerzo para mantener buenas relaciones con la naturaleza. Es fácil determinar si el año será exitoso o no. Exactamente el 1 de agosto, el líder de la comunidad excava un agujero en la tierra. Si el suelo es maleable, se puede esperar una buena cosecha.

Para mantener una buena salud, asegurar que los cultivos crezcan y que el ganado se reproduzca, los indígenas realizan diversos rituales de limpieza. Creer que quemar plantas y madera ayuda a alejar a los espíritus malignos. Pero, ante todo, es necesario ganarse el favor de la Madre Tierra con ofrendas sinceras.

Día de la Pachamama

No es casual que esta fiesta se celebre el 1 de agosto. Los incas creían que para el día del solsticio —21 de junio—, cuando terminaban de cosechar, la Madre Tierra estaba completamente agotada y tenía que tomarse un descanso para recuperar energía. Este descanso duraba cuarenta días, al igual que las mujeres locales después del parto. Y el 1 de agosto, la Pachamama se consideraba lista nuevamente para la concepción.

Los indígenas limpiaban los campos y sus hogares. En los templos, ofrecían un animal en sacrificio —a menudo una llama—. Y al mediodía, cuando el sol alcanzaba su punto más

alto, pedían perdón mutuamente y olvidaban los agravios. Sí, esta costumbre realmente se parece en muchos aspectos a nuestra Maslenitsa —celebración rusa previa a la Cuaresma—.

Dependiendo de la región, las tradiciones varían. En algunos lugares, el Día de la Pachamama se celebra también en febrero. En otros lugares, después de la cosecha durante toda una semana, organizan un auténtico carnaval. En algunos sitios, las ofrendas no se entierran en la tierra, sino que se queman. Lo que une todas las versiones de la celebración son las fiestas masivas, las mesas generosamente servidas y el enfoque optimista hacia el futuro.

Apacheta e Illa

Otra forma de adoración a la Pachamama está relacionada con la construcción de altares. Hay dos tipos:

☑ **Illa.** Es un montón de troncos. Todos los que viven cerca deben participar en su creación. Está prohibido tocarlos o llevárselos: son propiedad de la Madre Tierra. Solo hay una excepción a la regla: si no hay ni un pedazo de leña en la casa para encender un fuego y hace frío afuera y hay mucha nieve, se pueden tomar algunos troncos, pero primero se debe pedir permiso a la diosa.

☑ **Apacheta (apachiqta).** Esta pirámide ceremonial se construye con piedras. Los viajeros se encargan de esto, cada uno de los cuales deja una piedra para ganarse el favor de la Pachamama en el camino. Ponen una ofrenda debajo de la piedra más baja. A menudo, se pueden ver estos altares en las laderas de las montañas. De esta manera, los indígenas agradecen a la diosa de antemano por la seguridad en el camino: para ellos y para sus animales de carga.

Por supuesto, se dejan ofrendas a la Madre Tierra en estos altares. En su mayoría, son bolas de hojas de coca masticadas (akuyku) o alcohol, con el cual se rocía una fina corriente de

apacheta o illa. Y la tierra donde se dejan ofrendas a la Pachamama siempre se considera un lugar sagrado.

El culto a la Pachamama y el cristianismo

Por un lado, los colonizadores europeos que intentaron eliminar las creencias paganas nunca tuvieron éxito. Por otro lado, el culto a la Madre Tierra en muchas regiones adoptó atributos cristianos externos, y en algunos lugares incluso fue parcialmente reinterpretado bajo la influencia de los misioneros católicos. Además, en la Amazonía seguramente encontrará personas que logran combinar la fe en el dios cristiano con la adoración a la Pachamama. Los rituales en tales casos se entrelazan de las formas más curiosas.

Los representantes de la Iglesia católica también contribuyeron a esta tendencia. Aunque tarde, finalmente recordaron el dicho «Si no puedes vencer, únete». Y los sacerdotes comenzaron a promover activamente las tesis de que el culto a la Pachamama es una modificación exótica de la fe en el dios cristiano. Después de todo, la Madre Tierra no es otra que la Madre de Dios. Esto significa que los indígenas siempre la adoraron, simplemente a su manera.

El culto a la Pachamama y el estado

La era de la opresión colonial ha quedado atrás, y hoy en día los pueblos indígenas de la Amazonía están reviviendo y fortaleciendo activamente su identidad. No es de extrañar que las creencias tradicionales reciban apoyo a nivel estatal.

Por ejemplo, el expresidente de Bolivia, Evo Morales, a menudo mencionó a Pachamama en sus discursos y, en general, apeló a la simbología cercana a los habitantes indígenas. Pero lo más importante es que en la constitución adoptada durante su mandato, había un artículo sobre el apoyo estatal al culto a Pachamama.

Los habitantes de Perú también tienen de qué enorgullirse. Su expresidente Alejandro Toledo, poco después de su elección en 2001, participó en una ceremonia tradicional de adoración a las antiguas deidades en la cima de Machu Picchu, un lugar sagrado para todos los indígenas peruanos.

Conclusión

Así es Pachamama: con un poder ilimitado, generosa y justa. No es de extrañar que ella sea la favorita de la mayoría de los habitantes de la Amazonía. Supongo que también le gustó esta imagen.

Hanaq Pacha, Ukhu Pacha y Kay Pacha: la trinidad del mundo indígena

Los quechuas, al igual que algunos de sus vecinos, heredaron el modelo cosmogónico de los incas. Creen que el universo se divide en tres mundos o reinos (pacha): Hanaq Pacha (Hanak o Hanan Pacha), Ukhu Pacha (Uku Pacha) y Kay Pacha (Kai Pacha). El primero representa el hogar de los dioses superiores, el segundo es el reino del más allá y el tercero es nuestro mundo.

Sí, este modelo es muy similar al cristiano, con el paraíso, infierno y tierra. Este evidente paralelismo resultó ser un arma de doble filo. Por un lado, era más fácil para los misioneros cristianos introducir a los indígenas en su religión. Por otro lado, los nativos imitaron con éxito la observancia de los rituales católicos mientras mantenían las creencias de sus antepasados.

Este modelo cosmológico ilustra claramente el dualismo de las creencias indígenas. Los tres pachas están estrechamente relacionados en niveles físicos y espirituales. Al mismo tiempo, están separados no solo por el espacio, sino

también por el tiempo, es decir, pueden existir en diferentes períodos.

Hanaq Pacha

Según la mitología inca, es donde residen los dioses superiores: Inti (dios del sol), Mama Killa (diosa de la luna), Mama Cocha (diosa del mar y los peces), Viracocha (dios supremo original), Illapa (dios del trueno y el relámpago) y Pacha Kamaq (creador de la tierra). El reino superior consiste en el sol, el cielo, la luna, los planetas, las estrellas y las constelaciones, entre las cuales destaca la Vía Láctea. Los incas que llevaban una vida justa esperaban llegar a Hanak Pacha.

Los dioses proporcionaban la conexión entre el celestial Hanan Pacha y el terrenal Kai Pacha. Los intermediarios del otro lado eran, por ejemplo, Illapa y Chaska (diosa del amanecer y el atardecer), que aparecían como rayos y el planeta Venus, respectivamente. Los intermediarios de nuestro lado incluían, entre otros, a los espíritus de las montañas Apu. Es por eso por lo que las montañas en la cultura inca se consideraban un lugar sagrado para los sacrificios rituales.

Ukhu Pacha

En el más allá, oculto bajo la tierra y el agua, se encuentran los muertos y los no nacidos, así como algunos dioses. Principalmente Supay, el dios de la muerte y líder de los demonios. Las cuevas y las fallas de la corteza terrestre siempre se consideraron pasajes entre Uku Pacha y Kai Pacha. Este reino también se llama mundo inferior, mundo interior e incluso la casa del diablo. La última opción está claramente influenciada por los misioneros.

Los indignos que no pueden unirse a los dioses superiores en Hanan Pacha llegan a Uku Pacha después de la muerte. Sin embargo, sería un error considerar este reino como un análogo completo del infierno cristiano. Los indígenas no perciben el

más allá como algo puramente negativo. En este sentido, sus puntos de vista coinciden con los de, por ejemplo, los antiguos griegos o romanos. Así, los quechuas también asocian el mundo inferior con Pachamama. No es casualidad que las fuentes de agua broten desde debajo de la tierra, creen ellos.

Al mismo tiempo, los indígenas son muy cautelosos cuando existe la menor posibilidad de violar el límite con Uku Pacha. Por lo tanto, incluso el simple arado de un campo implica una serie de rituales sagrados para apaciguar a los espíritus de los antepasados y otros habitantes de allí. ¡Ni hablar de invasiones tan serias como las actividades mineras! Los misioneros cristianos lucharon durante mucho tiempo contra estas ofrendas al diablo y sus ayudantes, pero no pudieron erradicar la tradición.

Kay Pacha

Los quechuas llaman al mundo intermedio todo lo que es accesible para la percepción humana: otras personas, animales, plantas, aire, agua, rayos solares. Este es el mundo en el que nuestros cuerpos nacen, mueren y se convierten en polvo. Kay Pacha es todo lo que le rodea en cada momento de la existencia.

Según las creencias indígenas, nuestro mundo es un área horizontal ubicada entre Hanan Pacha y Uku Pacha. Cómo se ve y se desarrolla depende directamente de la lucha entre los reinos superior e inferior. Esta lucha interminable continúa con un éxito variable. Es precisamente por eso por lo que la historia a menudo se desarrolló de manera tan dramática.

Los incas creían que la humanidad había sido testigo de muchas fases de destrucción y recreación de la civilización. Estos ciclos de casi total destrucción y posterior renacimiento son el resultado del deseo de los dioses de crear una versión perfecta de la humanidad en todos los aspectos.

Viajes entre mundos

Como mencioné anteriormente, las fronteras entre estos tres reinos no son un obstáculo para aquellos que desean mantener la conexión. Esto ocurre tanto a nivel físico como espiritual. Además, en este concepto, entre el presente, el pasado y el futuro, hay muchos caminos de comunicación.

Según las creencias indígenas, mientras las montañas se extienden activamente desde Kay Pacha hacia Hanan Pacha, en la dirección opuesta se mueven rayos, lluvia, arcoíris y luz solar. Las cuevas, a su vez, pueden funcionar como portales bidireccionales entre nuestro mundo y el más allá. Y las fuentes de agua actúan como un tren en un solo sentido: desde el reino subterráneo al nuestro.

Para los dioses, por supuesto, no existen barreras. Un ejemplo vívido de esto es el dios supremo inicial Viracocha. Según la leyenda, surgió de las aguas del lago Titicaca. Luego caminó por los cielos, donde creó el sol y la luna. Y, si lo deseaba, viajaba activamente por nuestro mundo, tomando la forma de un mendigo insignificante.

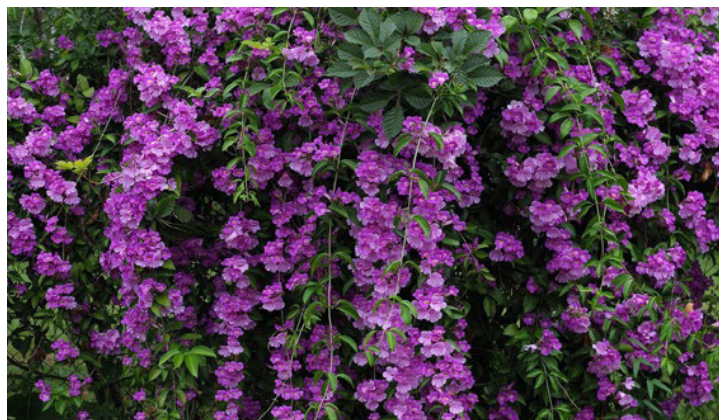
Para las personas no es tan simple. Aun así, hay excepciones. Por ejemplo, el espíritu de un difunto puede permanecer en Kay Pacha hasta que termine sus asuntos terrenales. Solo después de hacerlo, se trasladará al reino celestial o subterráneo. Los curanderos, por otro lado, pueden permitirse tales viajes mientras están vivos. Por ejemplo, para visitar Uku Pacha, utilizan el jugo de toe (*Brugmansia suaveolens*), una planta maestra muy severa e incluso peligrosa.

Conclusión

¿Por qué necesita conocer los detalles de las creencias indígenas si usted es un cristiano convencido, musulmán, budista o incluso ateo? No, no es para creer. Es para comprender mejor a aquellos a quienes acude en busca de ayuda y sumergirse por completo en el proceso del ritual.

Ajo Sacha (*Mansoa alliacea*): ¡hay gustos y colores... y hay maestros!

La *Mansoa alliacea*, a pesar de no estar relacionada con el ajo que le da un sabor picante a los platillos que conocemos, tiene un sabor y olor característicos que le valieron el nombre de ajo silvestre por parte de los indígenas quechuas —eso es lo que se traduce como ajo sachá—. El nombre en inglés, *garlic vine* —liana de ajo—, también refleja esta característica. Pero, por supuesto, los chamanes no la valoran por su sabor y aroma. Aprecian esta planta principalmente como un maestro.



Botánica y geografía

La *Mansoa alliacea* es una liana arbórea perenne de la familia de las bignoniáceas que crece en la cuenca alta del Amazonas. La planta en sí misma alcanza los dos metros de longitud, y sus hojas pareadas y divididas en dos óvalos crecen hasta los doce centímetros. El ajo sachá florece dos veces al año, en primavera y otoño, cubriéndose abundantemente con grandes flores tubulares de lavanda con un lóbulo de cinco pétalos.

Esta planta a menudo se utiliza con fines decorativos debido a su efecto especial. Los pétalos de lavanda se desvanecen y luego se vuelven completamente blancos. Esta metamorfosis ocurre en solo tres días. Pero no todos los racimos cambian de color al mismo tiempo, por lo que a menudo la liana está decorada con pétalos de tres tonos. Y después de la polinización, aparecen vainas de semillas planas de quince a veinticinco centímetros de largo en la planta.

La *Mansoa* ama el sol, pero también se siente cómoda a la sombra. También puede soportar bajas temperaturas de hasta $-1\text{ }^{\circ}\text{C}$, aunque crece en latitudes cálidas. Se reproduce por semillas, esquejes y, en casos extremos, brotes de raíces. Esta planta maestra es un excelente ejemplo de resistencia y adaptabilidad para sus estudiantes.

En cuanto a las propiedades ajosas, cualquier parte de la planta que se dañe —tallo, raíz, hoja— emitirá un olor característico.

Uso en medicina tradicional

Como muchas plantas maestras, la *Mansoa alliacea* es un remedio bastante universal. A lo largo de los siglos, los curanderos han aprovechado al máximo su potencial y hoy en día la utilizan para combatir una amplia gama de enfermedades:

- ☑ Resfriados y otras enfermedades de garganta y vías respiratorias;
- ☑ escalofríos;
- ☑ fiebre;
- ☑ artritis y reumatismo;
- ☑ convulsiones epilépticas;
- ☑ trastornos del tracto digestivo;
- ☑ parásitos intestinales;
- ☑ hongos;
- ☑ enfermedades del útero;
- ☑ procesos inflamatorios y dolor en el cuerpo.

Además, se considera que la *Mansoa* es un medio eficaz para la limpieza general del cuerpo.

Papel en los rituales chamánicos

Algunos curanderos utilizan Ajo Sacha para preparar Ayahuasca. Pero, ante todo, la enredadera de ajo juega un papel preparatorio en la víspera de las ceremonias. Abre los canales espirituales y, de esta manera, permite que otras plantas maestras trabajen con el estudiante de manera más efectiva. Algunos chamanes no incluyen la *Mansoa* entre los principales maestros.

La dieta con ajo silvestre es quizás la más suave de todas las dietas vegetales. No requiere ni siquiera aislamiento del mundo exterior. Pero aun así, recomiendo mostrar respeto a este maestro y conversar con él lejos del ruido, en un ambiente tranquilo y cómodo. Así le será mucho más fácil limpiarle de la influencia de los malos espíritus.

El componente principal de la dieta es una infusión de raíces de ajo sachá, cortadas al mediodía y remojadas en agua durante toda la noche. Esta bebida se consume a las seis de la mañana. La dieta se complementa con otros dos importantes rituales. El primero es bañarse en una bañera con hojas de *Mansoa* finamente picadas poco después de tomar el té. El segundo es dormir en una cama debajo de la cual se colocan las raíces limpias de la planta. En este modo, se debe vivir durante tres días.

A menudo, los curanderos acompañan el ritual de consumo de ajo sachá con canciones tradicionales de icaros. También se practica el uso del tabaco chamánico mapacho la noche antes de conocer a la *Mansoa*. Este dúo de plantas maestras parece lógico debido a su influencia no intrusiva. También los une el hecho de que ambos a menudo sumergen a sus estudiantes en sueños lúcidos.

Esta es una de las pocas plantas cuyo sabor es fácil de describir para los no iniciados. Es como si probaras ajo crudo en forma líquida. Este sabor es bastante fuerte, y además la infusión a menudo calienta desde adentro. Y, por supuesto, después de tomar ajo sacha, puede sentir náuseas. Pocos maestros descuidan este efecto desagradable pero purificador.

Conclusión

La enredadera de ajo es el mejor mentor durante los períodos difíciles sacudidos en la vida y en la víspera de decisiones difíciles y decisivas decisiones. Aumenta la confianza, fortalece la voluntad y agudiza las habilidades mentales. Y si no señala el camino por sí misma, entonces hace todo lo necesario para que lo encuentres por su cuenta.

Ayahuma (Couroupita guianensis): maestro que une el vegetarianismo, el hinduismo y el budismo



Se dice que no hay profeta en su propia tierra. El árbol de las balas de cañón, también conocido como ayahuma, sala, boskalebas, lingam, *kailash pati*, nagalinga ful, *kouroupitoumou* y otros diez nombres más, refuta esta afirmación. *Couroupita guianensis* se ha convertido en un árbol sagrado tanto en su tierra natal, en la selva amazónica, como en Asia: en la India, así como en Tailandia, Sri Lanka y otros países de Theravada —una de las escuelas más antiguas del budismo—. Entonces, ¿por qué todos los que buscan la iluminación lo aman tanto y qué recompensa este maestro a sus fieles estudiantes?

Conociendo la *Couroupita guianensis*

El ayahuma obtuvo su nombre «cañón» debido a sus frutos esféricos, que alcanzan hasta veinticinco centímetros de diámetro. Un árbol adulto puede contener simultáneamente hasta ciento cincuenta de estos núcleos, que maduran hasta un año, y a veces hasta un año y medio. Cubiertos por una cubierta leñosa, se rompen al caer, exponiendo la pulpa blanca. Esta se oxida rápidamente y se vuelve azulada.

Los roedores —como la paca- y los pecaríes— unguados parecidos a jabalíes— disfrutan de la pulpa, mientras que los campesinos recolectan los frutos para alimentar a sus gallinas y cerdos. Un núcleo contiene entre sesenta y cinco y quinientas cincuenta semillas, cubiertas de tricomas, pelos que las protegen de la digestión. Así es como la *Couroupita guianensis* dispersa sus semillas, a través de las heces de los animales.

La gente rara vez come la pulpa debido a su olor específico, pero las flores de hasta seis centímetros de diámetro, que pueden cubrir todo el tronco —hasta mil en un solo árbol—, son apreciadas por su belleza y aroma delicado. Los pétalos suelen ser rosados o rojos en la base y amarillentos en el extremo. Huelen más fuerte por la noche y temprano en la mañana. Gracias a la forma de las flores, el ayahuma se convirtió en un árbol sagrado para los hindúes y budistas, quienes ven

su similitud con las nagas —criaturas mitológicas similares a serpientes— y cultivan estos árboles en *iyotirlingas* —santuarios de Shiva—.

Las flores, generalmente, solo cubren el tronco, mientras que en los extremos de las ramas hay grupos de grandes hojas (de ocho a cincuenta y siete centímetros de largo). Este árbol perenne alcanza los treinta y cinco metros de altura. La ciencia se enteró de él solo en 1775, cuando fue descrito por el botánico francés Jean Baptiste Christian Fusée-Aublet. A él también le debe el ayahuma su nombre oficial: *Couroupita guianensis*.

Potencial curativo

El árbol de las balas de cañón dispara a muchas enfermedades y golpea el objetivo con precisión. Con la pulpa de los frutos y el jugo de las grandes hojas, los indígenas han desinfectado heridas y han tratado enfermedades de la piel desde tiempos inmemoriales. Mastican hojas jóvenes para aliviar el dolor de muelas, y usan la corteza seca para tratar la hipertensión, los resfriados y los problemas estomacales. También, según algunos curanderos, tiene propiedades antifúngicas y antibióticas.

Pero en esta cuestión, no solo se puede confiar en la opinión de los indígenas. A diferencia de muchos otros maestros amazónicos, las propiedades curativas de *Couroupita guianensis* han sido estudiadas y confirmadas por la ciencia moderna:

☑ Antibacteriano y agente curativo. El extracto alcohólico de las hojas, corteza, flores y frutos de este árbol demostraron ser eficaces contra el estafilococo dorado, la *Pseudomonas aeruginosa*, la klebsiella y otras bacterias gramnegativas. También redujo significativamente el tiempo de epitelización de las heridas y el área de la cicatriz.

☑ Agente antihelmíntico. Resulta que el extracto alcohólico de las flores de este árbol tiene tales propiedades. Los

científicos descubrieron que su efectividad es comparable con la del piperazina —un popular medicamento antihelmíntico—.

☑ **Inmunomodulador.** No se han realizado pruebas en humanos, pero en ratas, una dosis de 100 a 200 mg de sustancia activa por kilo de peso corporal aumentó significativamente la reactividad inmunológica del organismo.

☑ **Analgésico.** El extracto alcohólico de las hojas de ayahu-ma en una dosis de 100 mg de sustancia activa por kilo de peso aumentó el umbral del dolor y resultó ser un analgésico efectivo. El experimento se llevó a cabo nuevamente en ratas.

Los científicos explican las propiedades curativas del árbol de las balas de cañón por su alto contenido de cetosteroides, glucósidos, fenoles, indirubina, isotina y aceites esenciales.

Uso en prácticas chamánicas

En el panteón de los maestros amazónicos, el ayahu-ma no ocupa un lugar tan prominente como, por ejemplo, uchu xanango, toe o bobinsana. Sin embargo, los curanderos recomiendan hacer dieta con la *Couroupita guianensis* solo a aquellos que ya han pasado por varias ceremonias de Ayahuasca. Según las creencias indígenas, el espíritu de este maestro cura el alma y el cuerpo, enseña empatía y ayuda a ver el mundo con otros ojos, a comprender nuestro lugar en la compleja red de la vida.

A veces se agrega la corteza de este árbol a la Ayahuasca, especialmente cuando el participante sufre de susto. Los curanderos están convencidos de que esta enfermedad, similar al trastorno de estrés postraumático, es el resultado de la posesión de espíritus malignos. Los síntomas del susto incluyen depresión, ataques de pánico, letargo, insomnio, fiebre, anorexia y diarrea. Además, el ayahu-ma ayuda a establecer un arcano, una poderosa protección personal contra los espíritus malignos.

Conclusión

La *Couroupita guianensis* es un brillante ejemplo de que la Madre Tierra recompensa a aquellos que pueden mirar más allá de las apariencias. Los colonizadores europeos se limitaron a reconocer que las flores de ayahuma huelen bien y que sus frutos se asemejan a balas de cañón. Pero los vegetalistas, hinduistas y budistas vieron un significado sagrado en este maestro y, como recompensa, recibieron la curación de muchas enfermedades y la sabiduría de la naturaleza.

Bobinsana (*Calliandra angustifolia*): flexibilidad, sabiduría y amor por la vida

La bobinsana (*Calliandra angustifolia*) tiene cuatro variaciones en su nombre: bobinsana, bobinzana, bubinsana y bobensana. También están *bushiglla*, *shawi*, cigana, koprupi, yacu yutzu, capabo, chipero, kori-sacha, quinilla blanca, newei, se-mein, kuanti y yopoyo. Afortunadamente, solo tiene un nombre botánico: *Calliandra angustifolia*, que se traduce como la *calliandra* de hojas estrechas.



Características botánicas

La bobinsana es un arbusto que crece en los bosques amazónicos, específicamente en Ecuador, Brasil, Perú, Bolivia y Colombia. Esta planta es muy amante de la humedad y el clima local le conviene perfectamente. En condiciones favorables, puede crecer hasta seis metros de altura. Durante el período de floración, está adornado con flores rosadas o púrpuras. Su forma es característica de las mimosas, a la familia de las cuales pertenece la *Calliandra*.

La bobinsana posee una propiedad sorprendente y, lo que es más importante, simbólica. Sus ramas e incluso sus raíces combinan elasticidad con una fuerza extraordinaria. Por ejemplo, es muy difícil romper o arrancar incluso una pequeña rama, por lo que generalmente se va a recolectar esta materia prima con un cuchillo.

La *Calliandra* demuestra un amor ejemplar por la vida. Después de fuertes lluvias, las ramas pueden inclinarse hasta tocar el suelo, pero después de unas horas, vuelven a levantarse y se dirigen hacia el sol. La bobinsana se comporta como debería hacerlo una persona en cualquier situación difícil.

Propiedades curativas

Todas las partes de esta planta, sin excepción, tienen propiedades curativas. Sin embargo, cada una de ellas se especializa en ciertas enfermedades. El sanador decide qué preparar para el té de hierbas o la tintura de alcohol, según el problema específico:

☑ **Corteza.** Los medicamentos basados en ella se utilizan para combatir procesos inflamatorios, dolores óseos, así como artritis y reumatismo. El efecto diurético ayuda a eliminar la hinchazón, tanto general como de órganos individuales, como los pulmones

☑ **Raíz.** Los tés y tinturas de esta parte de la planta son medios eficaces para limpiar la sangre y desintoxicar el cuerpo

en general. Los compuestos activos en la raíz combaten la proliferación de células cancerosas, especialmente en casos de enfermedades oncológicas del útero. Tradicionalmente, también se utilizan estos preparados como anticonceptivos y, además, aumentan el tono vital.

☑ Ramas, hojas y flores. Las tinturas y tés de las partes aéreas de la planta también proporcionan energía vital y fortalecen el sistema inmunitario. Pueden actuar como un ligero afrodisíaco. Tienen efectos analgésicos y antiinflamatorios. Combatir el prolapso de órganos internos, especialmente en el área de la pubis. Además, son eficaces en el tratamiento de resfriados y enfermedades pulmonares.

La bobinsana prevé no solo el uso interno, sino también el uso externo. Más a menudo, se trata de baños de hierbas a los que se añade polvo de la corteza de esta planta. Estos procedimientos proporcionan un efecto fortalecedor general y también facilitan la adaptación al frío y al calor.

Su papel en prácticas chamánicas

Lo he dicho acerca de cada maestro. Lo diré ahora también: a veces los curanderos utilizan esta planta para preparar Ayahuasca. Después de todo, como puede recordar, cada uno de ellos tiene su propia receta, probada durante años, incluso décadas. Pero con mucha más frecuencia, la bobinsana enseña a las personas de forma independiente o ayuda a prepararse para la ceremonia de la Ayahuasca.

En el proceso de la dieta ritual, la *Calliandra* facilita la transición a un nuevo y más sutil nivel de percepción del mundo que nos rodea. Después de todo, interactuamos con la Madre Tierra no con la mente, sino con el corazón. La energía de esta planta, que representa el elemento aire, permite establecer una conexión adecuada. Cuando el trabajo de la bobinsana ha terminado, el espíritu de la Ayahuasca puede contar y mostrar mucho más a su nuevo discípulo.

Por cierto, sobre los espíritus. Este maestro, como algunos de sus colegas, se comunica con la persona en forma de un anciano sabio, lleno de fuerza interna, confianza y conocimiento. Según las palabras de aquellos que han interactuado con este espíritu, en su presencia se siente una paz especial. Pero al mismo tiempo, la bobinsana tiene una dinámica que combina perfectamente con el aprendizaje de materias que están por encima de los conocimientos intelectuales tradicionales.

Aunque la *Calliandra* no se considera una planta alucinógena, entre sus componentes activos se encuentran los alcaloides de las harmalas. Y desde un punto de vista científico, son precisamente ellos los que proporcionan sueños vívidos y saturados, que aportan claridad mental y concentración, así como enseñan a sentir y ser compasivos.

Conclusión

Por supuesto, la bobinsana encuentra un enfoque individual para cada estudiante, brindándole una experiencia individual. Pero hay lecciones que enseña a todos sin excepción: amor inagotable por la vida, logro de armonía con la naturaleza y habilidad para ver todo en la luz verdadera.

Chiric sanango (*Brunfelsia grandiflora*): el anciano amable y sabio

La *Brunfelsia grandiflora* es el nombre de la planta que los indígenas quechuas llaman chiric sanango. Al igual que muchos otros maestros, puede ser un componente de la Ayahuasca, a discreción del curandero. Pero más a menudo, se habla con esta planta maestra en privado. Además, cura no solo el alma, sino también el cuerpo. Y gracias a la imagen de su espíritu y su suave influencia, el chiric sanango podría competir

por el título de «abuelo amable» con el cactus San Pedro, que ya se ha establecido.



Características botánicas y área de crecimiento

El género *brunfelsia* pertenece a la familia de las solanáceas y cuenta con alrededor de cincuenta especies de plantas. A pesar de la relación, sus representantes pueden variar considerablemente. Entre ellos, hay tanto arbustos como árboles, aunque no muy grandes. Todos ellos crecen en la región amazónica. O más precisamente, en aquellas áreas de la selva que no están expuestas a inundaciones incluso durante períodos de fuertes lluvias prolongadas.

El chiric sanango en sí es un arbusto que alcanza los cinco metros de altura. Crece no solo en la cuenca del Amazonas, sino también a no más de doscientos metros sobre el nivel del mar. La longitud de las hojas es de entre quince y veinte centímetros y el ancho de entre cinco y ocho. La floración dura prácticamente todo el año. Los pétalos suelen ser de color púrpura o blanco.

En general, un arbusto puede estar decorado simultáneamente con flores de tres tonos diferentes. Esta característica, junto con el aroma intenso, ha otorgado a la brunfelsia popularidad como planta ornamental, incluso fuera de su tierra natal histórica. Además, los perfumistas no pudieron ignorar este exquisito aroma y lo utilizan en la producción de diversos productos.

Los principales admiradores de esta planta, los indígenas quechuas, le dieron muchos nombres. Junto con el chiric sanango, también llaman a la brunfelsia chiricaspi y manaka. Sin embargo, no solo le dieron varios nombres, sino que también encontraron muchas formas de uso.

Propiedades curativas

Los científicos se interesaron seriamente en la brunfelsia en la década de 1970 y pronto encontraron una explicación para sus propiedades medicinales. Junto con la ibogaína, voacangina, saponinas y brunfelsamidina, en sus raíces encontraron los siguientes alcaloides:

☑ manacina y manaceína: estimulantes del sistema linfático;

☑ esculetina: sustancia antipirética y analgésica, así como un eficaz hepatoprotector;

☑ escopoletina: agente psicofarmacológico que ayuda a superar la adicción al alcohol, tabaco y drogas.

Por supuesto, esta es una descripción simplificada de sus propiedades. Cada uno de estos alcaloides tiene varios efectos beneficiosos adicionales, y su combinación tiene toda una lista. Es por eso por lo que los quechuas usan chiric sanango para resolver muchos problemas de salud:

☑ Para bajar la presión arterial. La escopoletina otorga propiedades hipotensivas a esta planta. Por lo tanto, la brunfelsia se puede usar como un remedio independiente, así como

en combinación con otros medicamentos para normalizar la presión.

☑ Para tratar enfermedades del hígado. Los poderosos hepatoprotectores en Chiric Sanango protegen las células de la destrucción y también previenen el inicio y la exacerbación de enfermedades.

☑ Para combatir bacterias. La brunfelsia interrumpe la reproducción de organismos patógenos que provocan tanto formas leves de infecciones respiratorias agudas como bronquitis, neumonía, cistitis, gastritis y otras enfermedades peligrosas.

☑ Para aliviar el dolor. Las sustancias activas de esta planta no solo reducen la sensibilidad, sino que también tienen efectos espasmolíticos y relajantes.

☑ Para tratar articulaciones. El chiric sanango combate tanto la artritis como el reumatismo, que afecta los tejidos blandos periarticulares.

Los quechuas también utilizan el poder de esta planta para lidiar con diversas enfermedades venéreas, fiebre amarilla, envenenamiento por mordedura de serpiente e incluso enfermedades oncológicas.

Chiric sanango como planta maestra

La brunfelsia se utiliza tanto para preparar Ayahuasca como en la víspera de la ceremonia y por sí misma. Actúa de forma tan delicada que a veces el efecto es casi imperceptible. A menudo, este maestro se convierte en el primer maestro para aquellos que desean acercarse a la medicina indígena. Fortalece el espíritu y el cuerpo, abre el corazón, libera de emociones negativas y muestra el camino.

El abuelo sanango, así es como llaman al espíritu de esta planta, que aparece en forma de anciano sabio con una larga barba gris. Es cuidadoso, pero paciente y persistente. Penetra en lo más profundo de la psique, eliminando todos los obstáculos

en el camino hacia la transformación de su alumno. Propone reconocer los problemas y abrirse al mundo que nos rodea.

El chiric sanango no solo representa la medicina blanca, sino también el elemento del fuego. Calienta el cuerpo desde adentro, por lo que, para mantener el equilibrio, los curanderos aconsejan ducharse con la mayor frecuencia posible o sumergirse completamente en agua.

La brunfelsia tiene un sabor picante y agudo, similar al jengibre y al ajo al mismo tiempo. Para su uso ceremonial, se utiliza una infusión de sus raíces. Durante la primera media hora, la persona puede experimentar náuseas y aumento de la salivación. Esta infusión se toma varias noches seguidas.

Aunque el efecto después de tomar brunfelsia puede ser casi imperceptible, a veces sorprende al día siguiente. Pueden ocurrir problemas con la coordinación de movimientos y enfoque de la vista. Por lo general, este estado dura solo unas pocas horas. Durante este tiempo, simplemente necesita relajarse y dejar que el maestro haga todo lo necesario.

Conclusión

En la escuela de la vida, el chiric sanango desempeña con éxito el papel de maestro para los grados inferiores. Enseña lo básico, pero cambia toda su vida. Cuida, pero propone superar pruebas apropiadas. Actúa suavemente, pero exige obediencia. Confíe en él, y podrá conocerse a sí mismo, superar sus miedos, encontrar respuestas a preguntas clave y lograr la verdadera integridad.

Mapacho (*Nicotiana rustica*): un viejo nuevo conocido

«La belleza está en el ojo del espectador», escribió Margaret Wolfe Hungerford. Y yo agregaré que la capacidad de

crecimiento personal está en la mente del estudiante. Esto se confirma en el caso de la *Nicotiana rustica*, o, como lo llaman los indígenas quechua, mapacho.



A diferencia de la mayoría de las plantas maestras, el tabaco sagrado no es tan exótico para nuestra cultura, especialmente en relación con nuestros antepasados. Después de todo, el mapacho es el viejo y conocido tabaco de pelusa, que durante siglos reemplazó al tabaco común (*Nicotiana tabacum*) para las personas menos acomodadas, incluyendo en el territorio de la antigua Unión Soviética.

Pero aquí está la diferencia: fuera de la tierra natal histórica de la *Nicotiana rustica*, siguió siendo el tabaco para los pobres. Pero en la Amazonía, es ante todo un maestro, una planta maestra que permite conocerse a sí mismo y al mundo que nos rodea.

Un poco de geografía, historia, botánica y química

Los investigadores contemporáneos coinciden en que el hogar del mapacho son los Andes. Específicamente, esa parte de las tierras altas que se encuentra en los actuales Perú y Bolivia. Desde allí, se extendió por todo el continente. Y a Europa, la planta exótica fue traída por los descubridores del Nuevo Mundo bajo el liderazgo de Cristóbal Colón.

Entonces, entre los europeos comenzó un verdadero frenesí. La gente en masa comenzó a usar el nuevo remedio medicinal. Con el tiempo, este interés se convirtió en un hábito banal de fumar. Incluyendo no solo tabaco de pelusa (*Nicotiana rustica*), sino también tabaco común (*Nicotiana tabacum*), que ganó mucha más popularidad. La fuerte adicción que causaba y el daño del consumo excesivo de tabaco arruinaron las buenas intenciones. En el mundo civilizado, el mapacho, debido a su pariente, se convirtió de una planta medicinal y maestra en un tabaco para los pobres.

Nicotiana rustica contiene hasta un 9% de nicotina. La compañía incluye nicoteína, nornicotina y anabasina. Pero lo que nos interesa principalmente son harmina, harmanlina y tetrahydroharmina: inhibidores de la monoaminoxidasa, capaces de potenciar los efectos de los enteógenos. Sobre todo, la dimetilriptamina, componente clave de la Ayahuasca.

El sabor del mapacho depende de una serie de factores, desde el lugar de crecimiento y el tiempo de recolección, hasta la calidad de la fermentación y el nivel de humedad. Debido a estas circunstancias, las sensaciones de sabor pueden variar considerablemente.

Uso en la vida cotidiana

Sería exagerado decir que el mapacho para los habitantes de la Amazonía es solo una herramienta ritual. Muchos de ellos también lo fuman con fines completamente triviales. De hecho, por eso en América del Sur la palabra «mapacho» también se usa para referirse a cigarrillos simples sin filtro.

Además, el tabaco de los aztecas se utiliza activamente en la medicina tradicional quechua. Por ejemplo, se utiliza una infusión de sus hojas para tratar:

- ☑ Moretones y contusiones;
- ☑ problemas con tendones;
- ☑ infecciones de la piel;
- ☑ enfermedades del resfriado;
- ☑ malestar general;
- ☑ pérdida de cabello;
- ☑ heridas sangrantes e infecciones relacionadas;
- ☑ consecuencias de mordeduras de serpientes.

Como polvo para inhalar, el mapacho actúa como un medio de relajación y alivio de los síntomas de enfermedades respiratorias. De los colonizadores europeos, los indígenas adoptaron el método de tratamiento rectal mediante enemas. Además, este maestro en combinación con otras plantas medicinales puede potenciar su efecto curativo.

En el mundo moderno, el tabaco de pelusa es un cultivo valioso. De ella se extraen ácido cítrico y ácido nicotínico. Además, la nicotina se utiliza para fabricar sulfato de nicotina, un medicamento efectivo para combatir plagas agrícolas, incluidos áfidos, arañuela roja y orugas jóvenes de la polilla de manzana.

Mapacho como herramienta independiente de conocimiento

Los quechuas han practicado durante siglos diferentes formas de uso ritual del tabaco sagrado: lo fumaban, olían y bebían en infusión. Los motivos podrían ser muy diversos:

- ☑ Iniciación del joven;
- ☑ preparación para la batalla;
- ☑ predicción del futuro;
- ☑ ritual de boda.

Por supuesto, la mayoría de las veces se fumaba mapacho. Los primeros descubridores del Nuevo Mundo ya habían notado las ceremonias después de las cuales los participantes entraban en un estado de total relajación e incluso trance. Por cierto, originalmente fumar tabaco fuera de los rituales casi no se practicaba. Esta tradición surgió durante el período colonial.

Algunos chamanes amazónicos se especializan en rituales que utilizan solo mapacho. Los tabasqueros —como se los llama— consideran que es la planta maestra clave y, por lo tanto, interactúan solo con su espíritu. Esta práctica es especialmente popular en Brasil, pero en general, el fumar ritual del tabaco se encuentra en toda la Amazonía.

Como la mayoría de los maestros, el mapacho es un maestro estricto. No mima a sus estudiantes y puede actuar con bastante dureza durante el proceso de limpieza. Si una persona ha acumulado suciedad mental, le espera una sesión de vómitos redentores. Que el vómito comience y cuánto tiempo continúa no solo depende de la dosis de tabaco chamánico, sino también de la disposición del participante en la ceremonia para liberarse de esa suciedad. Cuando el estudiante se limpia, el mapacho lo envuelve en un sueño profundo y reparador. En el 50% de los casos, las personas no recuerdan sus sueños. Esto significa que el espíritu de la planta comunicó todo lo necesario durante el ritual.

En el otro 50% de los casos, algo más interesante ocurre. El maestro continúa su trabajo, sumergiendo a la persona en un sueño lúcido en el que él no es un observador pasivo, sino un participante activo. Es una experiencia muy intensa. Por supuesto, es diferente para cada uno. Algunos sienten cómo el mapacho redistribuye los flujos de energía en su cuerpo. Algunos se encuentran fuera del tiempo y el espacio. Algunos observan sus vidas desde el exterior. Y algunos cumplen su sueño y aprenden a volar. En cualquier caso, se despiertan como personas renovadas.

Ya he mencionado el tema de los chamanes deshonestos que utilizan el ritual de la Ayahuasca para robar la energía de los demás. Mapacho, como cualquier herramienta poderosa, a veces también se utiliza para fines no tan nobles. Un ejemplo claro es la tribu Huichol, donde el tabaco chamánico también se utiliza para infligir daño y maldecir a otros.

Mapacho, Ayahuasca y Rape

Algunos chamanes agregan tabaco azteca directamente al brebaje de enredadera de los espíritus. Pero más a menudo lo usan para purificar a los participantes en la víspera de la ceremonia. Al ahumar a una persona, el chamán expulsa la energía dolorosa y los espíritus malignos, así como proporciona la actitud psicológica adecuada. Este proceso va acompañado de cantos sagrados, los icaros.

Los chamanes también usan mapacho para una poderosa limpieza de los participantes de la energía pesada debido a la *vida civilizada* en las grandes ciudades. Este lastre puede obstaculizar la obtención de una experiencia trascendental completa. Para deshacerse de él, los chamanes les dan a sus protegidos un vaso de tabaco fuertemente preparado y grandes cantidades de agua tibia. A continuación, se producen varias sesiones de vómitos, que liberan la tensión física y emocional.

Además, el tabaco chamánico es un componente clave del polvo de rapé junto con las cenizas de las palmeras *arikury* (*Syagrus schizophyllum*) y *buriti* (*Mauritia flexuosa*). Este tabaco tradicional para inhalar también actúa como un poderoso agente de desintoxicación física y mental. Al estimular la actividad cerebral, aquellos que consumen rapé obtienen claridad mental, ven el mundo en todos sus colores y escuchan lo que antes estaba inaccesible.

Conclusión

El mapacho es la planta maestra más sorprendente de todas. Siempre ha estado cerca, pero su potencial ha estado oculto durante siglos a los no iniciados. Al mismo tiempo, el tabaco sagrado ha brindado a los adeptos de las tradiciones chamánicas una experiencia invaluable. A quién unirse es una decisión que solo usted puede tomar.

Mucura (*Petiveria alliacea*): otro ajo complicado



Esta planta también se llama anamu, apacin y guine. Pero en general, la mucura, como muchos maestros, ha recibido muchos nombres de sus seguidores, alrededor de treinta. Y debido a su característico olor, también se le llama ajo colombiano. A veces, cubano. Tradicionalmente, una planta con muchos nombres puede presumir de muchas formas de aplicación.

Características botánicas

A diferencia de muchos de sus colegas, la mucura crece no solo en el territorio de la Amazonía. Junto con el continente

sudamericano, también ha conquistado el norteamericano. Luego se extendió a muchos países africanos e India. Esta planta se puede encontrar a lo largo de las carreteras, en las orillas de los ríos, en los bordes de los bosques húmedos, en los pastizales e incluso en los jardines.

La mucura es un arbusto herbáceo con tallos erectos que alcanza un metro de altura. Algunas de sus hojas son pinnadas y otras son reticuladas. La capacidad de reproducirse de la *Petiveria alliacea* se mantiene a lo largo del año. Sin embargo, el pico de actividad reproductiva depende del clima local. En la región amazónica, esta planta es más activa desde julio hasta enero.

Debido a su increíble habilidad para sobrevivir y adaptarse al entorno, en algunos países se ha clasificado como una maleza. Pero incluso aquellos que no conocen su potencial curativo lo han encontrado útil en la agricultura. La mucura es un insecticida eficaz que ha demostrado ser eficiente en la lucha contra ácaros, gorgojos, escarabajos, saltamontes y muchos otros plaguicidas. Sin embargo, no es recomendable para animales domésticos y aves, ya que la carne, la leche y los huevos adquieren un olor a ajo.

Propiedades curativas

La experiencia de los indígenas quechuas ha demostrado que la *Petiveria alliacea* es un medicamento con un espectro tan amplio de acción que muchos medicamentos modernos podrían envidiar. Después de todo, esta planta ayuda a combatir:

☑ Dolor. El dolor de cabeza, muscular, dental: cualquier tipo de dolor puede controlarse con una decocción o tintura de mucura. Además, también tiene efectos espasmolíticos y antiinflamatorios.

☑ Enfermedades respiratorias. La mucura es capaz de lidiar no solo con un resfriado común, sino también con enfermedades más graves como la gripe.

☑ Bacterias y virus. Los extractos acuosos no purificados de esta planta tienen propiedades antisépticas tan fuertes como las tinturas alcohólicas. Es eficaz contra casi todos los microorganismos patógenos, desde los más simples hasta las bacterias de la tuberculosis.

☑ Diabetes. Gracias a su capacidad para normalizar los niveles de glucosa en sangre, el apacín ha demostrado ser un agente hipoglucémico natural eficaz.

☑ Enfermedades oncológicas. Los compuestos activos presentes en la mucura pueden ralentizar e incluso detener el crecimiento de ciertos tipos de células cancerosas. Esto se debe principalmente a la acción de los compuestos bioactivos de cumarina y benzaldehído.

La *Petiveria alliacea* permite aliviar el parto, fortalecer el sistema inmunitario, combatir el reumatismo, curar la sífilis, prevenir la caries y actuar como diurético. Además, junto con la canela, el agave, el *cissus*, la albahaca y la miel, es parte del licor tradicional mamahuana, que proporciona energía vital, calma el sistema nervioso, mejora la digestión y actúa como afrodisíaco.

Uso en rituales chamánicos

Al igual que muchos otros maestros, la mucura es un invitado habitual en las ceremonias de Ayahuasca. Los curanderos la utilizan antes del ritual para proteger a los participantes de los espíritus malignos. Aunque también se agrega esta planta a la bebida de Ayahuasca en ocasiones. Sin embargo, en la mayoría de los casos, se utiliza como un remedio independiente, ya sea en forma de decocción o mezcla para fumar.

La *Petiveria alliacea* es una de las plantas maestras más estudiadas por la ciencia. Los investigadores han descubierto que contiene una gran cantidad de componentes biológicamente activos. Entre ellos se encuentran el benzaldehído, el ácido benzoico, los polifenoles, la cumarina, los taninos, la

petiveriina y cuatro tipos de tiosulfatos. Sin embargo, en este caso, los procesos espirituales son más importantes que los químicos.

Los curanderos respetan al espíritu de este maestro por sus habilidades. Libera de la ansiedad y brinda paz. Ayuda a lidiar con la depresión y devuelve el deseo de vivir. Además, permite ganar confianza en uno mismo e inculcar sutilmente un sentido de autoestima.

La dieta con el uso de mucura suele durar cinco días, y se toma la decocción por la mañana y por la noche. Las porciones son pequeñas: solo encontrará un par de sorbos o tres en la taza. La bebida no solo calienta desde adentro, sino que también, por así decirlo, golpea la cabeza. El sabor es bastante picante: junto con el ajo, se pueden percibir notas de cebolla, rábano e incluso wasabi. Sin embargo, la comida en sí debe ser, por el contrario, libre de sabores fuertes: sin sal ni especias. Solo verduras y frutas frescas. Y ni siquiera todos ellos.

La herramienta principal de este maestro son los sueños. Regala sueños muy vívidos, llenos de detalles, así como experiencias y reflexiones intensas. A menudo, la *Petiveria alliacea* actúa como un experto en regresiones. Para resolver problemas acumulados, devuelve a la persona a situaciones del pasado y ofrece actuar de manera diferente para liberarse de la pesada carga.

Conclusión

Esta es una dieta en la que pierdes no tanto peso como basura mental. A cambio, adquiere una voluntad inquebrantable para vivir y conocimientos valiosos sobre sí mismo. Definitivamente, deberías conocer a la mucura.

Renaquilla (*Clusia rosea*): maestro de relaciones armoniosas



Junto con un nombre ligeramente modificado, renaquillo, este maestro tiene muchos otros nombres diferentes: cupey, matapalo, game huasca, renaco, runtu mullaca, sacha huaca, sacha indano y carne. Por supuesto, tal planta polifacética ha encontrado su lugar en recetas de medicina popular, prácticas chamánicas y jardines de interior.

Características botánicas

La *Clusia rosea* es un epifito clásico. Así se llama a las plantas que viven en otras plantas. En lugar de tomar nutrientes de su vecino, los epifitos se contentan con los productos de su propia fotosíntesis, así como la humedad de la lluvia y la atmósfera. Por la noche, renaquilla almacena dióxido de carbono en forma de ácidos orgánicos y los descompone solo durante el día. A este proceso de fotosíntesis inusual se le llama metabolismo ácido.

Esta planta de la familia *Clusiaceae* se asemeja a una higuera. Por lo general, enreda un árbol y con el tiempo se fusiona

con él. Esta característica desconcertó a los científicos durante mucho tiempo, quienes la consideraban un árbol. A diferencia de, por ejemplo, la *Ficus insipida*, que siempre mata a su compañero vegetal, la *Clusia rosea* puede vivir pacíficamente con su anfitrión. Sin embargo, a menudo ocurre lo contrario. Después de matar al árbol, la *Clusia* continúa creciendo sola.

La renaquilla es una planta de hoja perenne con una corona densa, que puede alcanzar los dieciocho metros de altura. Al igual que todos los miembros de la familia *Clusiaceae*, contiene savia resinosa. Las ramas pueden crecer muy gruesas. Los frutos grandes no son comestibles para los humanos, pero los murciélagos disfrutan de ellos. Las hojas son casi como las de la higuera: obovadas, coriáceas, brillantes, con venas imperceptibles.

En condiciones naturales, el matapalo florece y da frutos casi todo el año. Pero en cultivo de interior lo hace muy raramente. Aun así, los floristas lo valoran por sus hermosas flores aromáticas que recuerdan a las camelias. En aras de la justicia, muchos jardineros que no esperan la floración consideran a renaquilla una planta de hojas decorativas.

El lugar de origen de la *Clusia rosea* es América del Sur. Pero hoy en día, esta planta se puede encontrar no solo en Ecuador, Colombia y Venezuela, sino también en México, las Bahamas y el sur de los Estados Unidos. Por supuesto, estamos hablando de la naturaleza salvaje. Los floristas han extendido el ficus exótico por todo el mundo.

Uso en medicina popular

Quizás el uso más interesante de renaquilla lo encontraron los conquistadores españoles después de la conquista del continente sudamericano. Utilizaban las hojas anchas para fabricar naipes caseros. Pero los habitantes originarios no perdían el tiempo con tonterías y aprovechaban al máximo el potencial medicinal de la planta.

Antes que nada, la *Clusia rosea* ayuda a combatir:

☑ Problemas con el aparato locomotor. Los medicamentos de esta planta fortalecen los huesos y aceleran su recuperación después de fracturas. Además, proporcionan fuerza a los músculos y aumentan su resistencia.

☑ Procesos inflamatorios. Tanto los externos, provocados por golpes y otros daños, como los internos, causados por sustancias tóxicas y organismos patógenos.

☑ Hernias. Estos medicamentos evitan la protrusión de los órganos internos en cavidades, debajo de la piel y en el espacio entre los músculos.

☑ Enfermedades del sistema urogenital. Renaquilla se preocupa por la recuperación de la capacidad reproductiva del cuerpo y salva de la infertilidad.

Además, esta planta también tiene un efecto analgésico.

Uso en rituales chamánicos

Al igual que muchos maestros, el estilo de vida de la renaquilla es bastante simbólico. La *Clusia*, que no puede concebir su existencia sin otra planta, ayuda a sus alumnos a encontrar armonía en las relaciones en tres aspectos: físico, espiritual y mental. Por supuesto, ella guarda sus inclinaciones peligrosas y enseña exclusivamente el arte de la unidad con la persona amada.

Pero no se trata solo de amor o relaciones familiares. La *Clusia rosea* restaura todas las conexiones rotas y crea nuevas. Tanto con las personas que le rodean como con la naturaleza. Sin embargo, principalmente este maestro es consultado por aquellos que tienen problemas en sus relaciones con sus seres queridos. Los principales instrumentos de la *Clusia* son el perdón y la comprensión mutua.

Esta planta maestra tiene un efecto tan poderoso que reprograma la red neuronal del ser humano, ampliando así su comprensión del mundo circundante y de sí mismo. Otorga

una intuición sutil que permite prever problemas. Porque siempre es más fácil prevenirlos que resolverlos.

Conclusión

La renaquilla es una belleza que no requiere sacrificios. Por el contrario, esta planta espectacular es un sabio mentor que enseña a vivir sin conflictos, molestos malentendidos y resentimientos. Confíe en su experiencia y descubrirá nuevos horizontes.

Toe (*Brugmansia suaveolens*): desde el peligro hasta la iluminación, un paso



La *Brugmansia* tiene muchos nombres. La mayoría de ellos son gracias a los habitantes de la Amazonía, que han utilizado esta planta en su vida cotidiana y en rituales místicos desde tiempos inmemoriales. Toe, *canachiari*, floripondio son solo los más conocidos de ellos. Además, esta planta ha

sido galardonada con dos nombres diametralmente opuestos: trompetas de ángel y árbol del diablo. Curiosamente, ambos están completamente justificados.

Características botánicas

Probablemente hayas oído hablar de un pariente cercano de la *Brugmansia*: el estramonio. En algún momento, los científicos también llamaron a esta planta estramonio, pero luego se aclararon y la asignaron a su propia rama de la familia *Solanaceae*.

El floripondio es una planta semiarbórea con un tallo muy ramificado. Alcanza alturas de tres e incluso cinco metros. La longitud de las hojas ovaladas puede ser de veinticinco centímetros y el ancho de quince centímetros. Las flores tubulares son aún más grandes, de hasta treinta y dos centímetros de largo. Por lo general, son blancas, pero también se encuentran en rosa y amarillo. Gracias a su delicado aroma, la planta obtuvo la característica *suaveolens*, que significa *fragante*.

Originalmente, la *Brugmansia* crecía activamente en el sureste de Brasil a lo largo de las orillas de los ríos y en los bordes húmedos de los bosques. Pero hoy en día se puede encontrar en casi cualquier parte de América del Sur. También en América del Norte e incluso en algunos países de Europa. Solo en el territorio de la selva amazónica, hay siete especies de *Brugmansia*, cada una de las cuales los curanderos han encontrado útiles en sus rituales:

☑ Fragante (*suaveolens*), comúnmente encontrada en los bosques brasileños;

☑ multicolor (*versicolor*) originaria de Ecuador;

☑ sangrienta o escarlata (*sanguinea*), que habita en la selva peruana;

☑ notoria (*insignis*), establecida en las estribaciones en los territorios de Perú y Ecuador;

- ☑ dorada (aurea), que crece en las tierras bajas de Colombia;
- ☑ volcánica (vulcanicola), que conquistó las tierras altas de Colombia;
- ☑ arbórea (arborea), extendida por casi todo el continente sudamericano.

Medicina y veneno

No es que la brugmansia sea un medicamento para todos los casos de la vida, pero tiene muchas formas de uso. Decocciones, tinturas, ungüentos y compresas basadas en ella se utilizan para combatir el dolor, los espasmos, la inflamación, las quemaduras, la artritis, el reumatismo, la dermatitis, la tos y el asma.

Sin embargo, el *canachiari* también es un ejemplo de medicamento que, con un enfoque descuidado, se convierte en veneno. Es por eso por lo que no recomiendo interactuar con esta planta por su cuenta, solo bajo el control de un curandero experimentado. Después de todo, la sobredosis a menudo tiene consecuencias graves, incluso la muerte.

Incluso aquellos que exceden ligeramente la dosis sufren. La *Brugmansia* los castiga por su descuido con sequedad en la boca, taquicardia, confusión, incapacidad para enfocar la vista y parálisis muscular. Por eso no todos los chamanes están dispuestos a interactuar con este maestro. Solo recurren a su ayuda cuando otros medios son impotentes ante una enfermedad grave.

Uso ritual

Los propios chamanes a veces se ven obligados a interactuar con esta planta. A pesar del peligro, se incluye en el grupo de los cinco maestros utilizados para la transición del curandero al siguiente nivel de su desarrollo profesional.

Además, el jugo de *Brugmansia* les permite realizar viajes al llamado mundo inferior, Uku Pacha, donde, según las creencias indígenas, habitan los demonios. También se utiliza la *Brugmansia* para comunicarse con los espíritus de los antepasados, adquirir conocimientos sagrados, predecir el futuro, adentrarse en uno mismo y para tomar conciencia y resolver problemas. En ocasiones, los chamanes la añaden a la Ayahuasca, pero más a menudo la consumen junto con macho para lograr sueños vívidos y claros. Los indígenas están convencidos de que para los espíritus débiles es muy beneficioso comunicarse con una planta tan poderosa.

Los pueblos de la Amazonía asocian el espíritu del toe con representantes del mundo animal. En algún lugar se manifiesta a los chamanes en forma de águila, en algún lugar en forma de anaconda, y en algún lugar en forma de jaguar. Todos los animales son muy peligrosos, al igual que la planta en sí. Los indígenas están seguros de que transmiten sus conocimientos y su fuerza a los participantes de las ceremonias. Pero solo a los más dignos.

El consumo de *brugmansia* requiere una preparación cuidadosa, en particular el cumplimiento de una dieta estricta. Por lo general, se permite conocerla a aquellos que ya tienen experiencia en interactuar con plantas maestras. Después de todo, el participante en tal ceremonia entra en un mundo desconocido y regresa de su viaje como una persona diferente.

La tarea principal del chamán en tal ritual es utilizar su poder espiritual para dirigir la visión en la dirección correcta, minimizando los momentos negativos y fortaleciendo los positivos. Bajo la influencia del *canachiari*, una persona puede experimentar miedo, y el curandero ayuda a controlarlo. Además de técnicas complejas, hay algunas bastante simples. Por ejemplo, a quien lo haya consumido no se le permite mirar su cuerpo, porque en lugar de él puede ver un esqueleto y considerarlo como un presagio de la muerte.

En el pico de la acción de la brugmansia, una persona a menudo observa los espíritus de los ríos y la selva. Aunque no, no observa, se encuentra en el epicentro de los eventos. Y estas visiones son tan realistas que incluso los fenómenos fantasmagóricos no sorprenden a los participantes de la ceremonia, sino que parecen ser una parte lógica del nuevo y asombroso mundo.

Hay otra forma de consumir *Brugmansia suaveolens*, aunque implica un contacto bastante ligero con la planta. Teniendo en cuenta el peligro de la *Brugmansia*, muchos apreciarán este método. Antes de dormir, los indígenas quechuas colocan algunas hojas recién arrancadas debajo de la cabeza. Esto no solo permite ver sueños coloridos, sino también controlarlos.

Hay otra creencia indígena. Algunos curanderos creen que no se debe beber el jugo de toe solo una vez y luego romper para siempre con este maestro. Por tal audacia, el diablo puede llevarlo. Por lo tanto, se recomienda repetir esta experiencia periódicamente. Pero no demasiado a menudo, una vez cada dos o tres meses. Sin embargo, solo un pequeño porcentaje de curanderos se adhiere a esta versión.

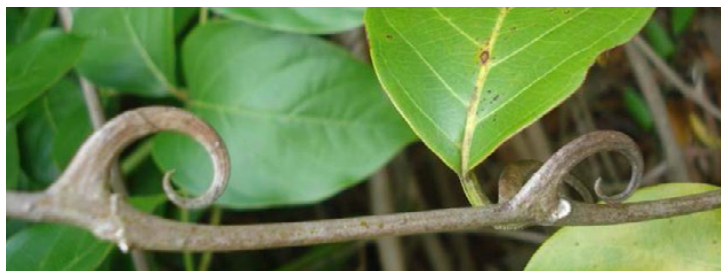
Conclusión

Seamos honestos: es poco probable que conozcas a toe. Entre los maestros hay otros menos severos y, lo más importante, más seguros. Pero si aún decide recibir capacitación de esta planta en particular, tendrá otra razón sólida para respetarse a sí mismo. ¡Pero ten cuidado!

Uña de gato (*Uncaria tomentosa*): maestro con carácter felino

Esta enredadera leñosa de la familia *Rubiaceae* obtuvo su apodo por las espinas características con las que se adhiere a

los árboles. Afiladas y curvas, realmente recuerdan a las garras de un gato. Según algunos estudios, los habitantes de la Amazonía han estado utilizando esta planta durante aproximadamente dos mil años.



Características botánicas

La uña de gato crece en América Central y del Sur. Principalmente en los bosques tropicales de la Amazonía. Para alcanzar su tamaño máximo, esta enredadera necesita al menos veinte años. Durante este período, crece hasta treinta, e incluso hasta cincuenta metros de longitud. El diámetro puede alcanzar hasta veinte centímetros. La corteza está cubierta de grietas longitudinales.

Las hojas opuestas y ovaladas, a su vez, alcanzan de siete a diecisiete centímetros de largo y de cuatro a doce centímetros de ancho. La parte inferior está cubierta de finos pelos cortos, que le otorgan su nombre de *velludo*. Las inflorescencias en racimos consisten en flores hermafroditas de siete a diecisiete centímetros de largo. Las espinas en forma de garra son inicialmente suaves, pero con el tiempo se endurecen, convirtiéndose en ganchos confiables.

Además, la *Uncaria tomentosa* es un representante de un género que cuenta con muchas plantas medicinales. En primer lugar, *Uncaria guianensis*, *Uncaria rhynchophylla* y *Uncaria sinensis*.

Uso en medicina

No escribí «en medicina popular» a propósito. La ciencia se interesó en las propiedades de esta planta hace tiempo y hoy en día puede encontrar fácilmente cápsulas con sus extractos. Sin embargo, los primeros en descubrir el potencial de *Uncaria* fueron los indígenas amazónicos. Ellos identifican ocho efectos curativos principales de la uña de gato:

☑ **Inmunoestimulante.** Las sustancias activas en la composición de la enredadera aceleran la producción de interleucinas una y seis. Además, aumentan la cantidad de monocitos y estimulan la actividad fagocítica de los macrófagos y neutrófilos granulocitos. Todo esto permite luchar más eficazmente contra bacterias y virus, así como fortalecer el sistema inmunitario en general.

☑ **Antiinflamatorio.** Esto se debe a los glucósidos del ácido quinovósico. Sin embargo, la investigación ha demostrado que por sí solos son menos efectivos que como parte del extracto de la planta. Se supone que interactúan sinérgicamente con otros componentes.

☑ **Antitumoral.** La *Uncaria tomentosa* puede aumentar los niveles de inmunoglobulinas en pacientes con cáncer. Los alcaloides oxindólicos inhiben el crecimiento de células leucémicas U-937 y HL-60. Según los científicos, esto se debe a la activación de linfocitos T y macrófagos. El efecto citostático y antimutagénico también lo poseen la epicatequina y las procianidinas.

☑ **Cardioprotector.** La *Uncaria* aborda el cuidado del sistema cardiovascular de manera integral: normaliza la presión arterial, previene la formación de coágulos y placas y también limpia la sangre.

☑ **Antiulceroso.** Esta planta previene la aparición de úlceras en el estómago y el duodeno, y si el problema ya existe, acelera la cicatrización. Además, ayuda a despedirse de

enfermedades como la colitis, diverticulitis, diarrea, flatulencia, estreñimiento y hemorroides.

☑ Desintoxicante. Las sustancias en la composición de la *Uncaria* ayudan al hígado a eliminar productos tóxicos del metabolismo. Aceleran las reacciones de oxidación, reducción e hidrólisis. Además, promueven la conjugación —unión de sustancias correspondientes— y aumentan el área de la membrana del retículo endoplásmico donde se neutralizan las toxinas.

☑ Antiviral. Los heterósidos triterpenoides, así como los derivados del ácido quínico, eliminan los virus ARN encapsulados. Al bloquear su reproducción dentro de las células, interrumpen la reacción en cadena. Por cierto, esta planta también combate con éxito los parásitos, incluso destruyendo sus larvas.

☑ Analgésico. Las sustancias activas en la *Uncaria tomentosa* ayudan a aliviar diferentes tipos de dolor: debido a reumatismo, procesos inflamatorios, fatiga muscular y enfermedades crónicas.

Además, esta planta mejora la memoria, ayuda a curar el resfriado, alivia los síntomas de la gota, el reumatismo y la artritis, restaura la potencia y, en grandes dosis, puede actuar como anticonceptivo.

Uso en prácticas chamánicas

La uña de gato es otra planta maestra con simbolismo místico. La forma o modo de vida del maestro a menudo refleja sus métodos de enseñanza. Así, garra de gato enseña a sus pupilos técnicas felinas. Dicho de manera simplificada.

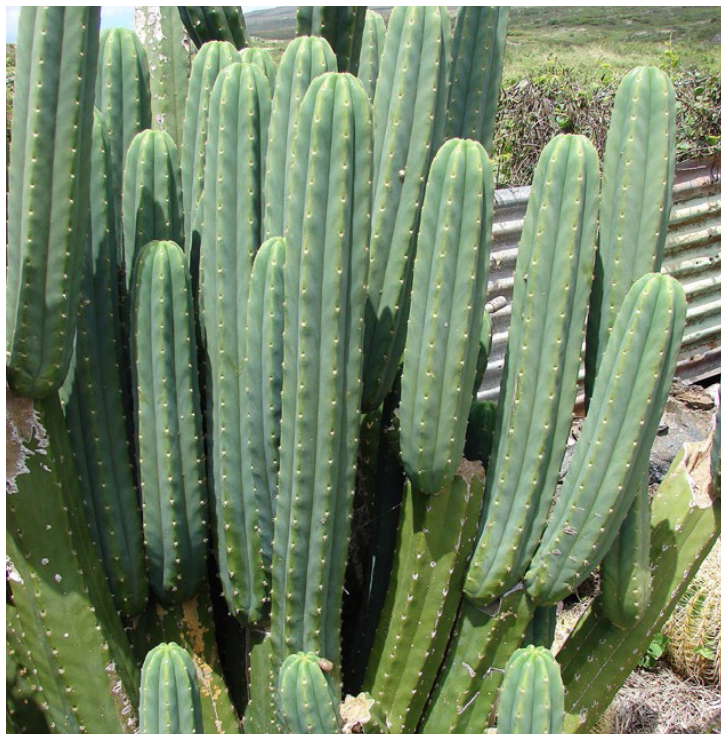
Uncaria tomentosa utiliza como ejemplo a seguir no a un gato doméstico o algún lince, sino al mismísimo rey de la selva amazónica: el jaguar. Esta planta otorga la fuerza del experimentado felino moteado a aquellos que acuden a ella en busca de ayuda.

Por supuesto, estamos hablando principalmente de fuerza espiritual. Aquellos que han sido entrenados bajo la guía de la uña de gato adquieren una confianza inquebrantable en sí mismos y una voluntad de hierro que les permite alcanzar sus objetivos, como un jaguar durante la caza. Pero no solo de fuerza espiritual: La *Uncaria* elimina el desequilibrio no solo a nivel físico sino también mental.

Conclusión

Si sueña con despedirse de la vida de perro, la garra de gato le ayudará. Deje de ser presa y finalmente conviértase en un depredador. Solo así se puede sobrevivir en la dura jungla urbana.

Wachuma (*Echinopsis pachanoi*): el sabio abuelo San Pedro



Esta planta maestra acompaña y guía a la civilización sudamericana desde hace casi tres mil años. Durante este tiempo, ha recibido muchos nombres de sus agradecidos alumnos: gigantón, el remedio, pachanoi, aguacolla, cactus de los cuatro vientos e incluso el sabio abuelo. Los científicos lo llaman *Echinopsis pachanoi*.

Conociendo a Wachuma

Este cactus columnar crece en las laderas de los Andes en Ecuador, Perú, Argentina, Bolivia y Chile. Alcanza una altura

de cinco o seis metros y produce numerosos brotes. Periódicamente, este gigante se cubre de flores blancas aromáticas y tubulares de hasta veintitrés centímetros de largo. En resumen, la naturaleza ha hecho todo lo posible para que sus alumnos noten a uno de sus principales maestros.

Los indios quechuas le dieron un nombre muy apropiado: wachuma, *Waqcha* significa *en ausencia* y *uma* significa *cabeza*. Esta planta maestra no se dirige al cerebro, sino al corazón. Es decir, *sin cabeza* en este caso implica la desconexión del pensamiento racional, que solo sirve como obstáculo en el camino hacia la armonía emocional.

También es notable el nombre de San Pedro, dado a este cactus por los europeos. Según la leyenda, un monje franciscano cuyo nombre no fue conservado por la historia, se atrevió a probar la wachuma. El espíritu de la planta maestra se le apareció en forma de San Pedro y lo bendijo con muchas revelaciones valiosas. El monje impresionado llamó a la ceremonia en honor a este apóstol: San Pedro.

Los dos nombres equivalentes de *Echinopsis pachanoi* demuestran cuán estrechamente las creencias tradicionales se entrelazan con las costumbres cristianas en la cultura de los pueblos amazónicos.

Sustancias activas

El San Pedro contiene un grupo completo de componentes activos, que incluyen:

- ☑ angalanina;
- ☑ angalonidina;
- ☑ gordenina;
- ☑ tiramina;
- ☑ 3-metoxitiramina;
- ☑ 3,4-dimetoxifenetilamina;
- ☑ 3,5-dimetoxi-4-hidroxi-B-fenetilamina;
- ☑ 3-4-dimetoxi-4-hidroxi-B-fenetidamina.

Pero el principal ingrediente activo es, por supuesto, la mescalina. Por cierto, se encuentra en muchos miembros del género *Echinopsis*. Es precisamente uno de los alucinógenos más famosos que proporciona visiones vívidas y otros efectos durante la ceremonia. Su acción es similar al MDMA. Pero, por supuesto, cuando se trata de rituales chamánicos, no se trata solo de química.

Para sentir los efectos de la mescalina, una dosis de 100 mg es suficiente. Pero la comunicación completa con la planta guía comienza con 350 mg. Por cierto, la cantidad de sustancia activa en el cactus a veces varía mucho. Por ejemplo, 50 g de San Pedro seco pueden contener desde 150 mg hasta 1150 mg de mescalina. Para evitar una sobredosis, es muy importante elegir un chamán experimentado. Se les llama wachumeros.

¿Cómo es la ceremonia?

Los métodos de consumo son muy diversos. Algunas personas incluso comen wachuma crudo, pero solo aquellos que no temen el sabor amargo. Algunos cortan el cactus en trozos, lo secan en un horno y luego lo comen. Incluso existen recetas que implican hervir rebanadas delgadas en agua durante varias horas y mezclar esta bebida con jugo de piña.

Pero la receta chamánica tradicional implica la preparación de una decocción especial durante doce horas completas. Durante la ceremonia, el participante bebe una taza de la bebida. Dependiendo de la receptividad, el wachumero no se limita a una sola porción y puede servirle al discípulo dos, tres o incluso cuatro.

La bebida comienza a actuar unos cuarenta minutos después. En primer lugar, se trata de un estado meditativo y de inmersión en los propios pensamientos y emociones. Las alucinaciones visuales también son muy probables. Tenga en cuenta que San Pedro actúa en forma de olas. En algunos

momentos, puede parecer que el efecto está disminuyendo, pero luego la decocción vuelve a actuar, a veces incluso más fuerte.

El viaje dura de seis a ocho horas, y en algunos casos incluso doce horas. El efecto de San Pedro alcanza su punto máximo de dos a cuatro horas después de la ingesta. Este maestro actúa de manera más suave que la Ayahuasca e incluso que otro cactus guía conocido: el peyote. Abre los ojos, pero no deslumbra. Por ejemplo, si la Ayahuasca es un profesor de secundaria, entonces Wachuma es un maestro de primaria.

En cuanto a los efectos físicos, pocas ceremonias de San Pedro ocurren sin náuseas y vómitos. Esto se debe a las sustancias contenidas en el cactus y a su sabor específico. Los indios quechua consideran el vómito un atributo importante de la limpieza física, sin la cual no es posible la purificación espiritual.

¿Cómo afecta el San Pedro a una persona?

El sabio abuelo abre el corazón. Ayuda al estudiante a superar los obstáculos en el camino hacia el verdadero conocimiento, los cuales han sido colocados por su propio ego. La wachuma sana el alma y revela la verdad sobre el mundo que nos rodea y sobre el ser humano. Muestra cuán diversa es la vida y cómo interactúan las facetas de la realidad. Pero, sobre todo, la wachuma enseña el amor sincero.

Gracias al San Pedro, podrá:

Superar fobias. Sus causas siempre están ocultas en el pasado. Y la wachuma es un muy talentoso regresionista. El maestro le llevará de vuelta a eventos clave y demostrará por qué le acosan miedos y dudas, y luego le ayudará a despedirse de ellos de una vez por todas.

Mejorar las relaciones. Con la familia, amigos, colegas: todos aquellos que juegan un papel importante en su vida. El San Pedro enseña no solo a abrir su corazón, sino también a

conquistar el de otros. Gracias a la comprensión de la naturaleza humana que proporciona esta planta maestra, será muy fácil ganarse el afecto de los demás.

☑ **Deshacerse de enfermedades.** El San Pedro sana tanto a nivel físico como mental. Redirigiendo los flujos de energía, repara todo lo que está roto. La wachuma enseña al organismo a movilizar todas sus fuerzas para luchar y enfrentarse a cualquier enfermedad.

☑ **Encontrar su vocación.** Superar los programas establecidos en ti, romper bloqueos y mirar dentro de su verdadero ser: solo así podrá comprender cuál es su lugar en este mundo y cómo puede destacarte. Solo al encontrar armonía con su yo interior, puede comenzar a vivir en lugar de simplemente existir.

Conclusión

Un maestro que le tratará con comprensión. Que no le pondrá una mala calificación, sino que explicará pacientemente el material importante. Que no le agobiará con información innecesaria, sino que le dará un boleto a una vida feliz. ¿No es el tipo de mentor con el que siempre soñó? La campana ya ha sonado y el San Pedro le espera en la lección de amor, sinceridad e iluminación.

Sueños lúcidos: ini siquiera lo soñó!

En este capítulo, a menudo he usado este término. Después de todo, los sueños lúcidos son la principal herramienta de muchas plantas maestras, incluidas toe (*Brugmansia suaveolens*), mucura (*Petiveria alliacea*), ajo sacha (*Mansoa alliacea*) y, por supuesto, el tabaco chamánico mapacho (*Nicotiana rustica*). ¿Qué fenómeno es este? Vamos a averiguarlo.

Esto no solo es un sueño

El sueño lúcido es quizás la forma más conocida de conciencia alterada. En este estado liminal entre estar despierto y la fase de sueño rápido, una persona no solo observa lo que sucede sino que también controla los eventos.

El término «sueños lúcidos» fue propuesto en 1913 por el psiquiatra holandés Frederik van Eeden. También se les llama lúcidos, del neerlandés *lucide droom*. Durante años, llevó un diario de sueños, gracias al cual finalmente logró su lucidez. El científico describió su experiencia en el artículo «Investigación de los sueños».

Pero se considera que el autor de la primera teoría científica auténtica es el neurofisiólogo estadounidense Nathaniel Kleitman. Fue este científico quien en la década de 1950 describió el sueño polifásico (dividido en varias partes), como el sueño diurno y nocturno. También hizo posible la investigación de dispositivos para dormir utilizando la polisomnografía y la creación de gráficos visuales de la estructura del sueño.

El psicofisiólogo Stephen LaBerge se ocupó activamente de los sueños lúcidos. En la década de 1970, fue uno de los primeros en demostrar la existencia de este fenómeno: los participantes de sus experimentos enviaban señales moviendo los ojos mientras los dispositivos mostraban que realmente estaban durmiendo. En 1987, LaBerge fundó incluso un instituto especializado.

Los científicos de la Sociedad de Investigación Científica Max Planck también hicieron su contribución. Establecieron una conexión entre el contenido de los sueños y la actividad del cerebro humano. Para ello, se utilizaron electroencefalografía y resonancia magnética. Los voluntarios en el experimento eran propensos a los sueños lúcidos. En sus sueños, debían imaginar que apretaban sus puños en un orden específico. Los dispositivos mostraron actividad en la zona sensorio-motora de la corteza cerebral, que planifica los movimientos.

Resumamos los descubrimientos científicos con las conclusiones del divulgador de la ciencia, Michio Kaku. El sueño humano consiste en dos tipos de fases: lenta y rápida. Se alternan en periodos de entre noventa y ciento diez minutos. Los sueños lúcidos están asociados con la fase rápida. La parte visual de la corteza cerebral se activa en una persona dormida, mientras que la corteza orbitofrontal y la parte dorsolateral de la corteza prefrontal, por el contrario, están inactivas. Precisamente estas áreas son responsables del autocontrol y filtración de pensamientos. La activación de la parte dorsolateral de la corteza permite transformar la fase de sueño rápido normal en un sueño lúcido.

Sueños lúcidos como experiencias extracorpóreas

Los representantes de diversas prácticas espirituales, desde esotéricos y chamanes hasta ocultistas de todo tipo, interpretan este fenómeno a su manera. Lo que los une es que vinculan los sueños lúcidos no con las características del funcionamiento del cerebro, sino con proyecciones astrales y otras experiencias extracorpóreas. Algunos consideran estos sueños como comunicación con espíritus, mientras que otros los ven como viajes a mundos paralelos.

Sin embargo, sería incorrecto identificar completamente los sueños lúcidos con experiencias extracorpóreas. Estas últimas ocurren no solo durante el sueño, sino también en muchas otras circunstancias:

- ☑ trance hipnótico;
- ☑ nacimiento de un niño;
- ☑ muerte clínica;
- ☑ privación sensorial;
- ☑ deshidratación severa;
- ☑ consumo de sustancias psicoactivas;
- ☑ estimulación eléctrica de áreas específicas del cerebro;
- ☑ estrés intenso;

☑ trastornos psiquiátricos y neurológicos.

Por lo tanto, un sueño lúcido siempre se puede considerar una experiencia extracorpórea, pero no al revés.

Hay otro requisito importante para que se produzcan experiencias extracorpóreas. La persona debe perder la noción de su ubicación en el espacio. Esto es posible cuando los datos visuales, táctiles y propioceptivos —sobre la posición de las partes del cuerpo en relación con las demás y en el espacio— dejan de llegar al cerebro o cuando su cantidad es mínima. Si se mantiene la claridad de la conciencia, salir de los límites del cuerpo físico está casi garantizado.

¿Para qué se utilizan los sueños lúcidos?

A pesar de que la persona comprende que lo que está sucediendo no es real, los sueños lúcidos, debido a su verosimilitud, proporcionan impresiones muy poderosas. Por lo tanto, el conocimiento limitado de los científicos sobre la naturaleza de este fenómeno no ha impedido que se utilice con fines benéficos. Entre ellos se encuentran:

☑ Luchar contra las pesadillas. Los sueños lúcidos pueden ayudar a resolver problemas en los sueños normales. Se pueden superar las pesadillas de dos maneras: cambiando completamente el guion a uno más favorable o eligiendo permanecer intencionalmente en el sueño aterrador pero utilizando el poder ilimitado para vencer al monstruo u otro peligro.

☑ Regresión. El sueño lúcido es un poderoso análogo de la sesión de hipnoterapia, cuando es necesario volver a los eventos del pasado y revivirlos, pero de manera diferente. El control total del durmiente sobre lo que sucede permite implementar fácilmente la variante correcta del desarrollo de eventos y cambiar la actitud de la persona hacia el pasado.

☑ Rehabilitación física. Los métodos de terapia holística se revelan por completo cuando los procesos de curación del

cuerpo utilizando sus propios recursos internos se visualizan. De esta manera, es mucho más fácil para la persona redirigir los flujos de energía y ver cómo ocurren los cambios.

☑ Prácticas chamánicas. Las plantas maestras no sumergen a sus pupilos en sueños lúcidos por casualidad. Es su forma de influir de manera efectiva en una persona, garantizar que se transmitan conocimientos y cambiar su vida para mejor.

Y, por supuesto, nadie ha cancelado el uso de esta herramienta con fines recreativos. ¿Quién rechazaría hablar con Leonardo da Vinci o Winston Churchill, o incluso embarcarse en un viaje por la galaxia?

¿Cómo se logran los sueños lúcidos?

No existen recetas universales con garantía hasta ahora. Más aún cuando aquí juega un papel importante el talento. Sin embargo, los científicos identifican varios métodos principales para alcanzar lo deseado:

☑ Metodología y el set correcto. El diario de sueños lúcidos, que fue llevado por el primer descubridor de este fenómeno, sigue siendo una herramienta popular. Registrar sus experiencias, analizar el principio de su funcionamiento y refrescar los sueños anteriores en la memoria: para muchos, esto es clave para repetir los sueños lúcidos.

☑ Prueba de realidad. El durmiente no entiende que está dormido y esto debe corregirse. Para hacer esto, se han inventado varias pruebas. No solo el viejo y bueno pellizcar, sino también evaluar la densidad de los objetos alrededor, averiguar la hora, recuperar eventos recientes en la memoria o leer un texto dos o más veces.

☑ Dispositivos. Específicamente, máscaras especiales que leen los movimientos característicos de los ojos y envían señales de luz al durmiente. De esta manera, debería darse cuenta de que está soñando. Pero no todo es tan simple, y a menudo el

cerebro astuto simplemente integra estas señales en la trama del sueño, como sucede, por ejemplo, con la alarma.

☑ Estimulación electromagnética. Este método fue probado por investigadores de la Escuela de Medicina de Harvard en veintisiete participantes de su experimento. Durante la fase de sueño rápido, sus cerebros fueron estimulados a frecuencias correspondientes a la vigilia (25-40 Hz). Y en estos momentos, el sueño normal evolucionó hacia un sueño lúcido.

☑ Sustancias psicoactivas. Los científicos no revelan sus cartas, pero podemos decir con confianza que estamos hablando de componentes contenidos en plantas maestras. Si consideramos su impacto en los estudiantes desde un punto de vista científico, esta es la única explicación. Pero también existe otra versión mística que hace referencia al mundo espiritual.

Conclusión

Sería un eufemismo decir que los sueños lúcidos son más que simplemente sueños. Utilizados con conocimiento y con fines nobles, pueden ser incluso más que la vida misma, ya que pueden cambiar fundamentalmente el destino de una persona. Si tiene la oportunidad de probarlo, ¡hazlo! Aún tendrá tiempo para dormir bien.

CAPÍTULO 6.

¿QUÉ SIGUE?

Integración de la experiencia de Ayahuasca: el viaje psicodélico es solo el comienzo del trabajo integral en uno mismo

Algunos de los efectos a largo plazo de la Ayahuasca se manifiestan por sí mismos. Muchas personas, por ejemplo, descubren que después de la ceremonia se liberan de la adicción al tabaco, al alcohol e incluso a las drogas. Casi todos obtienen una comprensión más profunda del mundo y de sí mismos. El estado de las personas con depresión terapéuticamente resistente mejora significativamente, y esto incluso lo confirma la ciencia oficial. Sin embargo, para aprovechar al máximo el potencial de las plantas maestras, se necesitará mucho esfuerzo.

El viaje psicodélico contiene ideas (iluminaciones) que deben comprenderse e implementarse de forma independiente en la vida. La Ayahuasca no lo hará por ti. Las ceremonias repetidas tampoco ayudarán: este no es el caso en el que la cantidad se convierte en calidad. Si comienza a ignorar la integración de la experiencia adquirida, los psicodélicos se convertirán en una atracción mística para ti. Espectacular y emocionante, pero prácticamente inútil.

La esencia de la integración

La integración es la comprensión de las experiencias adquiridas en el viaje psicodélico, su interpretación y luego cambiar la vida propia para mejor. A partir de esta definición, se deduce que la integración debe comenzar después de la ceremonia. Esto no es del todo cierto. Una etapa extremadamente importante es la formación de la actitud correcta incluso antes de la ceremonia.

Para aquellos que han abierto su mente y su corazón a nuevas experiencias, se han librado del escepticismo y se han centrado en sus sensaciones internas, la Ayahuasca y las

plantas maestras brindan ideas más cualitativas y constructivas. Además, el enfoque correcto reduce significativamente la probabilidad de un mal viaje.

Etapa n.º 1. Comprender las experiencias psicodélicas

¿Alguna vez ha notado cómo nuestro cerebro suprime los recuerdos de los sueños? En el momento de despertar, una persona podría describir en detalle lo que soñó. Pero literalmente pasa solo un momento y esta información se escapa. Lo mismo sucede con la experiencia psicodélica. Si uno no intenta guardar conscientemente la memoria de las experiencias místicas, muchas ideas constructivas se olvidarán y no habrá nada para integrar.

Aquí están las técnicas principales para recordar el viaje:

☑ **Repetición.** Al final de la ceremonia, cuando el efecto de la Ayahuasca comienza a debilitarse, descubrirá que se encuentra en un estado limítrofe. El viaje está llegando a su fin, poco a poco regresa al mundo material, pero este proceso aún no ha terminado. En momentos como este, es extremadamente importante, mediante un esfuerzo de voluntad, repasar una y otra vez los recuerdos del viaje. Esta es una forma de moverlos a otro nivel de conciencia, donde los mecanismos de represión del cerebro ya no son tan activos.

☑ **Verbalización.** Hable en voz alta sobre lo que ve y siente durante la ceremonia. Esta técnica se basa en el mismo principio que la repetición. El cerebro reprimirá los recuerdos del viaje, pero recordará gran parte de lo que dijiste en voz alta. Y si su oyente es un investigador experimentado o un especialista en integración, él guiará su relato en la dirección correcta y le ayudará a concentrarse en los detalles importantes.

☑ **Egoísmo.** Cuando la ceremonia ha terminado, muchos participantes buscan rápidamente discutir su experiencia con sus colegas. Evite tales conversaciones. Concéntrese en

recordar e interpretar sus propias experiencias. No permita que se mezclen.

Etapa n.º 2. Interpretación de los conocimientos

Por lo general, los espíritus de las plantas maestras no proporcionan recomendaciones claras. Sus mensajes son indirectos. Tu tarea es descifrar las imágenes, símbolos, alegorías y referencias. Es preferible hacerlo consultando con un chamán y colegas más experimentados. A veces, una ceremonia no es suficiente, y es necesario formar un conjunto adecuado para obtener la clave para descifrar el conocimiento previo en el próximo viaje. La capacidad de entender sus experiencias llega con la práctica.

Si, de acuerdo con su interpretación, la Ayahuasca le empuja hacia decisiones radicales, no las tome de inmediato. A veces, el tiempo revela nuevas capas de interpretación. La interpretación puede llevar desde una semana hasta varios meses.

Etapa n.º 3. Implementación de la experiencia interpretada

Los psicodélicos deben ser para usted una forma no de escapar de la realidad a otro mundo, sino de cambiar su realidad para mejor. De lo contrario, los viajes se convertirán simplemente en una curiosa diversión. Aquí es donde radica el problema de muchos adeptos de la Ayahuasca. Vuelan a ceremonias para *ver películas psicodélicas*, pero no interpretan las percepciones. Y si llegan a algunas conclusiones, no tienen la fuerza, la paciencia y la determinación para incorporar los mensajes de las plantas maestras en su vida. ¡No repitas sus errores!

Recomendaciones adicionales

☑ No trate de abarcarlo todo de una vez. Identifique las tareas clave: curación de enfermedades mentales, liberación de adicciones, conocimiento de la verdadera estructura del

mundo, armonización de relaciones, logro del éxito financiero. En cada caso, forme una mentalidad (*mindset*) adecuada antes de la ceremonia. Se ha demostrado que la mentalidad afecta la temática y calidad de las percepciones.

☑ No intente hacerlo todo por usted mismo. Si es su primera ceremonia, necesita un especialista en integración. Le enseñará a leer las señales a través de las cuales las plantas-maestras comunican sus consejos. Le ayudará a no cometer errores en su vida y a obtener el máximo beneficio de la experiencia psicodélica.

☑ No intente apresurar el proceso. La integración requiere tiempo, espacio y no tolera la prisa. Evite los *tours* psicodélicos de fin de semana. Un retiro de calidad dura al menos una semana, y es necesaria otra semana para regresar suavemente a la vida normal y comenzar la transformación.

☑ No intente mantener todo en su cabeza. Lleve un diario en el que anote el contenido de los viajes, sus impresiones, así como las interpretaciones de las percepciones y los planes para implementarlas. No tiene que ser en papel; las notas en su teléfono inteligente también funcionan. Lo importante es la metodología con la que avanza hacia su objetivo. Y ese objetivo es convertirse en la mejor versión de sí mismo.

Conclusión

Las experiencias trascendentales son valiosas por sí mismas, ya que permiten echar un vistazo detrás del telón del universo. Pero sin una integración adecuada, muchos conocimientos, casi seguro, se convertirán en muchas tristezas. No se pueden ignorar las lecciones de las plantas-maestras. Es necesario asimilarlas, es decir, realizar una transformación completa de la personalidad de acuerdo con los mensajes correctamente interpretados.

Estos mensajes siempre están dirigidos a la curación de enfermedades mentales, la adquisición de bienestar y la

consecución del éxito. Su interpretación, seguida de su implementación, es el verdadero autodesarrollo. No es fácil. La Ayahuasca no hace nada por quien la toma. Solo indica la dirección y ofrece consejos. Quizás los consejos más valiosos en su vida. Aprenda a entenderlos, y tendrá éxito en todo lo que desee.

EN RESUMEN

Eso es todo. Ahora sabe tanto sobre la Ayahuasca como yo. Esto significa que puede cambiar radicalmente su vida para mejor y obtener todo lo que desee. En serio. Este libro es la clave para las cuatro cosas principales en nuestro enorme mundo de *sandbox*: salud, riqueza, amor y felicidad. Esta clave está ahora en sus manos, y la cerradura que abre está en la selva amazónica. Cualquiera que tenga el coraje de asistir a una ceremonia y la sabiduría de seguir las instrucciones en este libro será generosamente recompensado. La liana de los espíritus y los otros maestros aprecian a los estudiantes aplicados.

Escribir un libro también me parece un retiro peculiar. Empecé con un corazón apasionado y una intención ardiente de compartir un descubrimiento con el mundo, que la magia más asombrosa y verdadera está cerca, al alcance de la aviación comercial. Estaba lleno de emociones. Como el antiguo Filípides, corriendo hacia los atenienses para informarles de la victoria en la batalla de Maratón, me apresuré a traerles las buenas noticias. Pero, debo admitir, me faltaba sistematicidad. El conocimiento de la Ayahuasca era extenso pero disperso. Mientras escribía este libro, todo se organizó por sí mismo, como después de una ceremonia.

Lo diré sin falsa modestia: este libro es único. No existe ninguna publicación que revele tan completamente cada aspecto de la Ayahuasca. Ni en inglés ni, mucho menos, en ruso. Lea atentamente este libro y páselo a otros: familiares, amigos, compañeros de trabajo. Cuantas más personas sepan acerca de los efectos milagrosos del brebaje de la liana de los espíritus, más felices seremos todos. El mundo será mejor. Y se cumplirá mi propósito de vida.

Se ha pasado la última página. Es hora de comenzar un nuevo capítulo, no de un libro, sino de su vida. Conoce a su majestad la Ayahuasca y otras plantas maestras en persona, no solo de oídas. Sane su alma y su cuerpo, logre el éxito en todos los sentidos y descubra qué es la felicidad. Se dice que el

maestro llega cuando el alumno está listo. Pero en este caso, tendrá que ir usted mismo a visitar al maestro.

¡Vamos a vivir!

