

Preparación para una Sesión con Enteógenos

Dado que el uso de los hongos enteogénicos puede trazarse desde tiempos *prehistóricos*¹ en culturas ágrafas² hasta la actualidad, exponemos en este ensayo unas observaciones sobre las formas de uso, precauciones y preparación para una sesión, a partir de nuestra experiencia personal, lecturas y conversaciones con otros psiconautas y personas interesadas por el tema.

Este texto fue inicialmente escrito en referencia al uso de hongos psicobénicos; se han introducido notas y apartados para hacer referencia a otros tipos de enteógenos.

Índice

- [Adicción y toxicidad](#)
 - [Breve nota sobre otros enteógenos](#)
- [Tres tipos de uso de los enteógenos](#)
 - [El uso lúdico](#)
 - [El empleo terapéutico](#)
 - [El aspecto religioso](#)
- [Preparación para la sesión](#)
 - [Set & setting](#)
 - [Música](#)
- [La sesión](#)
 - [Propósito de la sesión y dosificaciones](#)
 - [La figura del acompañante](#)
 - [Formas de preparación](#)
- [Notas a pie de página](#)

Adicción y toxicidad

Primero de todo es importante tener en cuenta un punto sobre el que todos los documentos, incluso los reticentes al uso de hongos psicoactivos, tienen en común. Nos referimos a que los hongos que contienen psilocibina o psilocina no producen adicción. Se considera que esto es así tanto a un nivel físico como psíquico³. En lo que se refiere a la *adicción* física, que suele producirse por la habituación del organismo a una sustancia cuya posterior carencia produce un *síndrome de abstinencia*, los enteógenos carecen por completo de fenómeno. De todas maneras, por la propia naturaleza de estas sustancias, es difícil que pueda llegarse a producir ningún tipo de *habituación*, puesto que en repetidas administraciones durante un mismo día o en días consecutivos, los enteógenos dejan de presentar efectos.

A un nivel psicológico tampoco es probable que el uso de enteógenos conduzca a llevar a cabo sesiones de forma seguida, ya que la experiencia enteogénica puede ser de tal intensidad, o puede revelar una temática tan compleja, que la persona que ha pasado por esta vivencia raras veces se siente con ánimo de repetirla sin dejar un amplio intervalo de tiempo para integrar o meditar sobre lo acaecido. Como comentaba el filósofo alemán Ernst Jünger en una entrevista con Antonio Escohotado⁴, *"La ebriedad es tanto más fructífera, espiritualmente, cuanto más tiempo medie entre los acercamientos. Una vez al mes es mejor que una vez a la semana, y una vez al año mejor que una vez al mes."*

A nivel de toxicidad los hongos psicobénicos son considerados de toxicidad baja (el caso de la *Amanita muscaria* debería tratarse aparte. A saber, los estudios que se llevaron a cabo para incluir la psilocibina y la psilocina en la Lista I⁵ no fueron realizados directamente con estos compuestos, sino que lo que se hizo fue una especie de estudios fraudulentos⁶ con la dietilamida del ácido lisérgico (LSD), que sirvieron a su vez para anatemizar estos dos principios activos de los hongos enteogénicos.

Así, a ciencia cierta no puede asegurarse que los hongos psicobénicos no carezcan de riesgo para la salud física, ya que desde la época de su ilegalización no se han llevado a cabo estudios serios sobre el tema; pero a partir de la observación de los chamanes que usan estos hongos de forma regular –dado que los emplean en su arte–, y de las personas occidentales que los han empleado durante las últimas décadas, pude deducirse de forma más o menos certera que estos hongos no ofrecen un peligro inminente a la salud del organismo humano (esto no quiere decir que el uso de hongos psicoactivos carezca de riesgo, puesto que su principal actividad se despliega a nivel psíquico, y es en esta área es en la que cabe buscar sus

ventajas y sus riesgos; este tema será tratado en el apartado *Preparación para la sesión*).

Otro aspecto que suele tenerse en cuenta para apuntar la baja toxicidad de la psilocibina y la psilocina es su semejanza estructural con la serotonina, un neurotransmisor básico que acontece de forma natural en el organismo humano. Esta similitud, que en principio tampoco asegura la inocuidad de los compuestos referidos, se acepta generalmente como un posible indicador para sugerir la escasa toxicidad de los hongos psicodélicos.

En cuanto a dosificaciones, el caso de las triptaminas (grupo de alcaloides al que pertenecen la psilocibina y la psilocina), no tienen estipulada una dosis mortal para el ser humano. Ingestiones accidentales de grandes cantidades de dietilamida del ácido d-lisérgico o de psilocibina, que han llegado a ser de varias docenas de veces la dosis habitual, no han resultado en daños fisiológicos permanentes en las personas que sufrieron este inesperado viaje a la estratosfera del universo espiritual.

Breve nota sobre otros enteógenos

Si bien el empleo de hongos psicodélicos no debería presentar problemas físicos, el empleo de otros enteógenos -y sustancias emparentadas- puede conllevar riesgos si no se tiene un conocimiento adecuado sobre su dosificación o sobre medicamentos con las que no se pueden mezclar.

Este es el caso de las fenetilaminas, otra gran familia de compuestos enteogénicos, empatógenos y estimulantes. A ella pertenecen la MDMA (*éxtasis*), la mescalina y los cactus que contienen este compuesto (como el peyote o el San Pedro), el 2-CB, la familia de los 2-CT... Todas estas sustancias tienen un rango de empleo muy delimitado, y por lo general si se excede la dosis adecuada para un viaje psiconáutico pueden ocasionar serios problemas, emergencias y sustos que más vale prevenir. Puede encontrarse información sobre dosificaciones de estos compuestos en el libro [PIHKAL. A chemical love story](#), y en cuanto a las cactáceas, debería consultarse un libro especializado sobre ellas ([Pharmactheon](#), por ejemplo). También puede consultarse el artículo sobre [dosificaciones](#) en Imaginaria.org.

En cuanto a la familia de las fenetilaminas, también debe tenerse presente que la interacción con otros compuestos farmacológicos (principalmente IMAOs -inhibidores de la monoamino oxidasa- y sobre todo medicación psiquiátrica) puede resultar en severas intoxicaciones físicas, de elevado riesgo. Así, lo más seguro es obtener información, y sobre todo abstenerse de su uso en caso de estar tomando medicación.

El caso de la ayahuasca, un preparado de origen amazónico elaborado básicamente a partir de plantas con IMAOs y otras plantas con triptaminas, también merece un estudio especial. Los IMAOs presentes en el brebaje, a pesar de ser *reversibles*, son incompatibles con las fenetilaminas y también con algunos medicamentos, principalmente los psiquiátricos (la persona que haya usado fármacos de este tipo no debería tomar ayahuasca hasta varias semanas después de la última ingestión de los mismos).

El caso de la ketamina, un anestésico con propiedades psiquedélicas y disociativas si se emplea en dosificaciones pequeñas (en referencia a las usadas en quirófanos), también merece una puntualización. Si bien no es una sustancia potencialmente peligrosa a nivel de toxicidad, sí que es un compuesto que se presta, como la marihuana, a un uso repetitivo. Esto es así porque tiene un margen de seguridad psíquica bastante alto, y no presenta el riesgo habitual de otros enteógenos a escenas de extravío, pánico, temor o desorientación (a no ser que la dosis sea excesiva).



Tres tipos de uso de los enteógenos

Hojeando la vasta literatura disponible sobre los enteógenos, puede extraerse la conclusión de que desde tiempos remotos estas sustancias han venido empleándose en tres tipos de quehaceres del ser humano, tan básicos como el aspecto *lúdico*, el *terapéutico* y el ámbito *espiritual*.

El uso lúdico

Por *aspecto lúdico* nos referimos al gozar de la experiencia/existencia, del compartir un espacio mágico de tiempo con personas próximas, el contemplar una puesta de sol o un amanecer, una lar de fuego o escuchar música reposada. Este tipo de experiencias suelen llevarse a cabo con una dosis de hongos más pequeña que en las experiencias de tipo terapéutico o místico, pues con dosis medias o altas es difícil él poder mantener una mínima coordinación del cuerpo, seguir una conversación amigable o simplemente contemplar con serenidad un paisaje natural.

Aunque suele suponerse que este tipo de experiencias suelen llevarse a cabo sólo entre individuos de cultura occidental, Jonathan Ott ha comentado que en sus viajes *enteobotánicos* varios 'chamanes' le han confirmado que ellos también usan los enteógenos con propósitos similares, sin más intención que compartir un espacio común, sin tener en estas sesiones intenciones terapéuticas o religiosas.

El empleo terapéutico

En cuanto al uso terapéutico cabe distinguir entre la visión que de este tiene el mundo arcaico y la que encontramos en el mundo moderno. En la concepción chamánica del mundo los desarreglos en la salud de las personas siempre vienen ocasionados por una falta de armonía entre el ser y el entorno –o si se quiere, entre la persona y su propio centro psíquico-. El papel del chamán –que suele ser el participante que ingiere la sustancia- será el tratar de utilizar el estado ampliado de consciencia para entrever los motivos que han llevado al enfermo a su estado de desarmonía actual. Ya sean hechizos de otros chamanes, o traiciones a la propia palabra, inobservancia de tabúes de su sociedad o inadecuaciones a un nuevo entorno, el chamán, mediante cantos, invoca a sus espíritus aliados y obtiene un diagnóstico para tratar esta enfermedad. Mediante rituales y plegarias, aspirando el mal del cuerpo del paciente, recetando las plantas medicinales apropiadas, ofrecerá el veredicto que del mundo espiritual le arribe.

Si en el mundo arcaico es el chamán que ingiere el preparado enteogénico, en la práctica de la psicoterapia con psikedélicos en el mundo occidental es el '*paciente*' quien atravesará la experiencia. Este diferencia tan curiosa viene ocasionada por varios motivos. El primero de todos puede ser la interrupción del uso y el conocimiento de los enteógenos por la cultura occidental, un olvido que ha permitido redefinir su empleo una vez estas plantas han vuelto a la actualidad. Así, el traslado de la población a núcleos urbanos, alejados del entorno natural de bosques y selvas, en las que es más propicio el recrear un universo de espíritus y establecer contacto con los mismos, ha perdido este contacto; otro motivo puede ser el empleo de sustancias químicas 'neutras', en vez de plantas como el peyote, San Pedro, hongos o la ayahuasca, que en las culturas arcaicas se les atribuía un espíritu que participaba en la sesión, guiando al chamán. Un

tercer motivo para tal diferencia puede ser la base filosófica sobre la que se ha asentado la psicología: a finales del XIX y principios del XX se creó el concepto de la *mente* inconsciente. El inconsciente viene a representar el trastero en el que se almacenan los hechos traumáticos del pasado, aquello que la persona no pudo integrar en su momento; al mismo tiempo, como se observará en el próximo apartado, al inconsciente han ido añadiéndose a lo largo del siglo XX todo lo que anteriormente había sido englobado en el mundo de la religión, las experiencias numinosas y místicas de los religiosos aventajados. Pasando la preponderancia de lo esencial del mundo espiritual exterior al mundo psíquico interior, la psicología, al redescubrir los enteógenos, ha utilizado estas herramientas como un medio para disolver las barreras entre mente consciente e inconsciente, entre la ocultación de traumas pasados y su nueva vivencia para poder integrarlos –entre el mundo cotidiano de la percepción sensible, y el alma que transmigra de existencia en existencia, la *revisión* de nuestra visión del mundo y de nuestro papel en él.

El aspecto religioso

«Apenas si debo añadir que, para ser eficaz, el empleo de las sustancias alucinógenas ha de insertarse en una visión del mundo y del trasmundo, una escatología, una teología y un ritual. Las drogas son parte de una disciplina física y espiritual, como las prácticas ascéticas.»

Octavio Paz, citado en *El paraíso de los escritores ebrios* (p. 82)

En cuanto a los rituales religiosos, que consisten en llevar la percepción más allá de la conciencia individual, para trascender los límites de lo personal, puede decirse de todo a la vez que muy poco. Las personas que han vivido este tipo de experiencias suelen referirse a ellas diciendo que 'no hay palabras para expresarlas'. En cierto sentido, el *problema* no es tan sólo que no exista un vocabulario apropiado en nuestro lenguaje para categorizar el contenido de las experiencias místicas, sino que posiblemente la cuestión radica en que la naturaleza de las mismas no es convertible a lenguaje, o que este –a no ser que se utilice la forma poética-, no puede evocar los contenidos emocionales asociados a la vivencia espiritual.

Pero volviendo al prosaico mundo de los conceptos y las categorías, lo que describen los libros de antropología y ensayo sobre el tema, son encuentros con lo que Platón denominó *el mundo de las ideas*, que el psiquiatra suizo C.G. Jung redefinió como el mundo de los arquetipos –o si se prefiere, el espacio donde moran los dioses y las estructuras que dan forma a este mundo-. En culturas ágrafas estos contactos con lo numinoso o lo invisible, se han utilizado para dar cohesión al grupo, para *iniciar* a sus miembros en los mitos de esa cultura y para realizar rituales colectivos que refuercen y den un mayor sentimiento de pertenencia a su cultura. Es de destacar que a un nivel más prosaico, al menos desde el punto de vista de los occidentales, en estos pueblos ágrafos los enteógenos también se han usado –y se siguen usando- como un medio para localizar zonas en las que haya una buena caza, para conocer la situación personal de familiares que se encuentran alejados del poblado o para localizar pertenencias extraviadas.

Aunque nos hayamos referido a culturas primitivas (usamos aquí el término *primitivas* en el sentido de *originales*) para referirnos al uso espiritual de los enteógenos, existen varios indicios de que en culturas como la hindú o la budista, así como la cristiana, también se han usado de forma muy velada estos vehículos para explorar el mundo espiritual que han reflejado en varios de sus escritos místicos sobre su concepción del mundo.

A estos tres tipos de uso de los enteógenos, el lúdico, el terapéutico y el místico, cabría añadir también los rituales de iniciación, que se han practicado en innumerables sociedades y que consisten en romper con una visión del mundo que se considera caduca para *nacer* a una nueva visión más adecuada a las nuevas responsabilidades o roles sociales del individuo. Estos rituales se han llevado a cabo principalmente en dos tipos de momentos de la vida de una persona. Primeramente se han llevado cabo en el período de transición de la infancia a la vida adulta, cuando el joven llega a la pubertad y ha de dejar el mundo de los juegos, del vivir al amparo de sus progenitores, para pasar a asumir responsabilidades entre el mundo de los adultos – por ejemplo, empezando a conseguir su propia caza, a formar una familia y tener cuidado de su propia vida

y participar en los quehaceres colectivos de su poblado-. En el segundo caso los rituales iniciáticos se han dado en momentos de transición y entrada a una profesión nueva, sobretudo al oficio del chamán, la persona que entrando en contacto con el mundo anímico de la naturaleza hace de puente entre este y los miembros de su población para sanar o para armonizar la vida de las personas con el entorno. Un caso más 'civilizado' vendría a ser representado por la Grecia clásica, en el que las ceremonias colectivas llevadas a cabo en el templo de Eleusis, dedicado a las diosas Démeter y Perséfone, suponían una iniciación al conocimiento de los secretos del mundo místico oculto a la vida cotidiana.

Para terminar con esta sección, remarcar que no existe línea divisoria entre esta clasificación que acabamos de exponer. Si lo hemos relatado así es para dar una idea más clara de cada uno de las clases de vivencias que pueden presentarse en una sesión enteogénica, pero a la hora de la verdad todas ellas pueden sucederse durante una experiencia. El flujo de la sesión puede tomar los senderos que en cada momento le plazca, sin tener en cuenta los deseos del *psiconauta*; como observan los textos de la psicología transpersonal, existe dentro de cada persona un *curador interior*, o un *guía*, que tomará la en cada momento el camino que juzgue más oportuno para cada cual dependiendo del contexto en el que se realice la sesión o la situación personal del navegante. Lo que ha de hacer este no es más que dejarse llevar por lo que acontezca y aceptar, con precauciones pero sin resistirse, a la naturaleza de la experiencia. No hay nada más equívoco que el esperar tal o cual cosa de una sesión, puesto que el mantener la atención fija en una *esperanza* mental no dejará espacio para lo que se presente a la hora de la verdad.

Preparación para la sesión

«Como los chamanes del sur de México, prefiero las sesiones nocturnas. Suelo escoger un bello lugar en la Naturaleza, y preparar al atardecer un pequeño entorno en el cual permaneceremos durante la noche. Una hora antes de la puesta de sol seleccionamos los hongos y los separamos en pares. Mi esposa y yo hemos visto que ofrecer unos hongos a Gaia, en forma de ofrenda en un levantado de forma espontánea, con elementos del lugar, prepara la sesión para una experiencia rodeada de magia terrestre. Antes de la ingestión suelo acariciar las formas de los hongos, observar sus contornos, y les hablo de su belleza, de su sabiduría, de su ancestral poder. Son las llaves a las dimensiones que nos rodean y que de ordinario no podemos percibir. Si ellos lo permiten, eres llevado ante inimaginadas dimensiones de belleza, gracia y serenidad. Me llevan más cerca de Dios, Jesús y Buda, a la conciencia del planetaria, a mis orígenes y hacia un más profundo entendimiento de mi lugar en el universo. La experiencia, desde todos sus ángulos, es profundamente espiritual.»

Paul Stamets (Psilocybin Mushrooms of the World)

En el apartado sobre *adicción y toxicidad* se ha comentado que los riesgos del uso de los hongos psicodélicos son casi nulos a nivel físico -en lo que respecta a posibles daños o afecciones al organismo humano. Pero esto no quiere decir que el uso de enteógenos esté libre de riesgo puesto que, como se ha comentado brevemente en un apartado anterior, el efecto de los hongos psicoactivos se despliega básicamente en la psique humana, o sea, en el ámbito mental y anímico. Y es aquí donde cabe considerar las precauciones a tomar, para no arriesgar de forma innecesaria la seguridad de la persona que se acerca a estas sustancias.

El que en los medios de comunicación estos aspectos se hayan presentado al revés, dando a entender que los hongos psicodélicos eran peligrosos por su toxicidad o riesgo adictivo, y que su uso sólo era apto para mentes deseosas de ejercer la irresponsabilidad a toda costa, seguramente es debido a un par de factores que determinan nuestra cultura. El primero se deriva de la concepción materialista del mundo, que irrumpe en occidente durante el Renacimiento cuando la antigua visión espiritual de la existencia empieza a perder todos sus puntos de referencia. Fue en ese momento cuando en occidente se impone el pensamiento racional como forma de entender y conceptualizar el mundo, desplazándose el peso de las cosas de lo 'espiritual' a lo 'material'. Para poner un ejemplo, la teología moral del *cielo y el infierno*, de la 'salvación del alma', dejó paso a la gestión de un sucedáneo de la inmortalidad: nos referimos a la inmortalidad del mismo cuerpo, una prerrogativa atendida por médicos, más centrados en las enfermedades del organismo que en

problemas del alma. En cierta manera, lo que preocupaba a las Administraciones durante los años sesenta, era un acceso demasiado rápido e inmediato a una visión del mundo que chocaba frontalmente con la concepción materialista del mismo, y que durante los años 60 provocó más deserciones de la sociedad que las deseadas o previstas, en un mundo dominado por la técnica y la explotación sistemática de la Naturaleza. Así, las autoridades, con el objetivo de desprestigiar los psiquedélicos, se valieron de la *teología* médica para condenarlos, asegurando que los visionarios eran un grave riesgo para el organismo. Esto, bajo la nueva visión de las cosas, era más creíble y asimilable que ningún otro argumento.

Pero volviendo al problema espiritual del asunto, valgámonos de la etimología de las palabras usadas para designar este tipo de vegetales capaces de desvelar lo desconocido. *Enteógenos* y *psiquedélicos* son dos neologismos del griego clásico que refieren en ambos casos la mente humana, el espíritu o el alma. *Enteógenos* significa 'convocar la experiencia divina en el sí de uno mismo', mientras que *psiquedélicos* significa 'desvelador del alma'. En ambos casos lo que está en juego es la experiencia interior de lo que durante el siglo XX ha dado en llamarse el *inconsciente*, o aquello que la mente humana 'esconde' al estado de percepción habitual de la mente. A pesar de que nadie se acaba de poner de acuerdo sobre lo que es o deja de ser el inconsciente, podemos tomar dos o tres definiciones generales dentro de lo que ha representado la historia de la psicología. Con Freud, el inconsciente representó una especie de baúl de los recuerdos en el que se acumulaban experiencias biográficas traumáticas, que en su tiempo no fueron asimiladas, comprendidas o integradas. Para Jung, otro de los pilares de la psicología del siglo XX, el inconsciente pasaba a ampliarse con todo lo que en la literatura religiosa dio en llamarse *experiencias místicas*, o contactos con lo numinoso. Una síntesis de ambos conceptos, enriqueciéndola con la experiencia iniciática de muerte-renacimiento, queda representada por el marco teórico del psiquiatra checo Stanislav Grof⁸. De todas formas una de las propuestas más sugerentes sobre la naturaleza de la mente humana fue hecha por un filósofo: H. Bergson. Este pensador francés comparó a la mente humana con un receptor de radio que podía captar información de todo lo existente, de todos los acontecimientos del universo, pero que en cierta manera operaba habitualmente como un filtro a esta realidad inabarcable, para así posibilitar que el ser humano pudiese operar en la vida cotidiana.

Expuestos estos modelos, lo importante es centrarse en el hecho de que la experiencia enteodélica puede desvelar temas a los que la persona está poco acostumbrada, sean ya recuerdos biográficos, replanteamientos sobre su propia situación vital, o espacios 'cósmicos' sobre los que la concepción moderna de la realidad está poco acostumbrada a tratar. A un nivel de sensaciones placenteras o dramáticas, la experiencia puede ir desde la beatitud mística, pasando por la incomodidad de la visión de aspectos de un@ mismo que no se desean atender, a la angustia del encontrarse suspendido en un mundo psíquico sin puntos de referencia -o al éxtasis del nacer a una renovada concepción de la existencia.

Es por esto que a diferencia de otros tipos de sustancias psicoactivas, como los estimulantes o los depresores del sistema nervioso central, los enteógenos ofrecen una experiencia más difícil de sondear. En este sentido la observación de Robert Gordon Wasson, sobre el uso de sustancias enteógenas por personas que se aproximan a la experiencia por primera vez, sigue siendo válida 40 años después de su formulación: "*Si no estás seguro de querer tener la experiencia, déjalo por el momento*".

Esta observación no es tan sólo oportuna en referencia al *neófito* occidental que se acerca a estas experiencias careciendo puntos de referencia en su propia cultura, sino que el mundo chamánico, que ha preservado su uso durante milenios, también se puede observar que las sesiones no se llevan a cabo sin que para ello haya un motivo concreto (como la sanación de una enfermedad, o el buscar nuevas zonas de caza), o sin observar una serie de rituales durante la preparación del enteógeno y de la sesión, encaminados a asegurar que el propósito de la experiencia, o a protegerse de posibles imprevistos que desvirtúen sus objetivos.

Set & setting

En occidente, lejos de poseer una cultura tradicional del uso de hongos enteógenos, o de otras especies vegetales de semejantes efectos, la preparación se basa en lo que hace unas décadas la cultura anglosajona

denominó *set & setting*, un concepto que viene a apuntar la necesidad de una preparación interior a la vez que un cuidado del entorno en el que se realiza la sesión. En lo que concierne al mundo interior, la preparación, cuidado y predisposición podrían resumirse en un paso previo de observación: la **actitud** con la que la persona afronta la sesión. ¿La afronta con curiosidad hacia lo desconocido?, ¿cómo un reto personal?, ¿con miedo?, ¿dejándose llevar por otras personas... por ansias de autoconocimiento... interés cultural despertado por textos leídos... como una vía de escape a una situación personal que rehuye, por querer acercarse al misticismo?, ¿cómo una forma de gozar de la existencia?

El registro de tipos de experiencias despertadas por los hongos es de un rango amplio, tal y como se comenta en el apartado de *Tipos de usos de los hongos*, pero en todo caso su utilización no es apropiada para muchas de las actitudes con las que se ha venido utilizando algunas *presuntas* sustancias psiquedélicas en nuestra cultura durante la década de los 70 y los 80. Al mismo tiempo, la experiencia ofrecida por los hongos es sustancialmente imprevisible, de forma que una persona puede buscar el repetir el contenido y efectos de una sesión previa, y encontrarse con que la nueva sesión le lleva de viaje por zonas de su mente totalmente inexploradas.

Repasando la literatura disponible sobre este tema, y como ya se ha comentado anteriormente, el acercamiento a este tipo de experiencias debería estar validada por el interés en uno de estos temas: lúcido, autoconocimiento y espiritualidad. Pero si el saberse interesado en estos temas puede representar más o menos una forma de aproximación mental o racional al asunto, esto no valida la predisposición anímica para ello, nuevamente aquí la frase de R.G. Wasson viene como anillo al dedo: ¿duda uno/a de querer tener la experiencia? En caso de no tener este sentimiento interior claro, no está de más postergar el acercamiento para mejor ocasión.

Una forma de conocer esta respuesta sin palabras que daría el pase de entrada a la realización de una sesión, es observar la actitud emocional que uno/a tiene con respecto a este tipo de experiencia. El **miedo** (el temer que uno puede sumirse en un mar de desconcierto o desesperación) y la **frivolidad** (el restar importancia a la sesión presuponiendo que uno es suficientemente fuerte o avisado como para que el dolor o desconcierto no le rocen) son ambos un mal indicador para llevar a cabo la sesión. Como es sabido el miedo no engendra más que miedo, y de esta forma puede convocarse innecesariamente una actitud mental que no sea más que un círculo vicioso a la hora entrar en un espacio mental desconocido, quedándose allí compadeciéndose a uno mismo o revolcándose en conflictos mentales fruto de una actitud poco positiva. En cuanto a minimizar los riesgos de la sesión, este quizás es un error heredado de la mala información que al respecto han dado algunos medios de comunicación –quizás debido a su propia *falta de información*, o a querer distraer la atención hacia estas sustancias relativizando su interés asegurando que no eran más que un *pasatiempo* irresponsable sólo apto para inmaduros.

Es quizás el **respeto** hacia la sesión lo que distingue a la persona que se acerca a ella con un mínimo de conocimiento. El no pedir nada a la sesión más que estar abierto a lo que venga, sin quedarse prendado de ello; el afrontar lo duro precisamente porque todas las cosas humanas, en mayor o menor medida, tenemos zonas oscuras en nuestra mente que esperan ser iluminadas y asimiladas; o el gozar de lo bueno sin estar esperando que nunca se desvanezca, precisamente porque, como observa la filosofía, nada en este mundo dura para siempre (*incluso la vocación de atormentarse dará paso, tarde o temprano, a la aceptación, incluso al gozo o la alegría*).

Música

Hay quien dice que la música, durante las sesiones con enteógenos, es lo que da cuerpo y figura a la experiencia, lo que la conduce. Si bien esto es cierto para las sesiones que se llevan a cabo en el interior de una casa, por lo general en las experiencias que acontecen en la Naturaleza, es la Naturaleza misma la que *canta*, la que pone *música* a lo percibido. Los sonidos del viento, el canto de los pájaros, los saltos de agua en los riachuelos o los cambios de colores y matices de los árboles y los paisajes, toman la misma función que la música estereofónica en una experiencia en el interior de una casa.

Y quizás lo mismo podría decirse referente a la contemplación del crepitar de un fuego en una lar en el interior de un hogar. Contemplarlo puede ser tan hipnotizante como ver un atardecer o un amanecer.

Volviendo al interior de una habitación, muchas personas consideran que la elección de la música es algo de tanta importancia como elegir el momento, la compañía o la sustancia con la que se lleva a cabo la sesión. Ya en el mundo arcaico de los chamanes, el canto es algo omnipresente, y occidentales que han realizado sesiones en este contexto han remarcado la importancia que tuvo el oír el canto de la chamán o el chamán, como hilo conductor de la experiencia interna⁹.

Lo primero que debe tenerse en cuenta para elegir un tipo de música para llevar a cabo una experiencia con enteógenos, es que muchos estilos que habitualmente podemos oír en un estado normal de consciencia, pueden resultar enormemente molestos, e incluso confusos, si los escuchamos durante una sesión con enteógenos. Así es aconsejable dejar de lado músicas como el rock & roll y similares que pueden generar más desconcierto que otra cosa al llevar a cabo una sesión.

Tradicionalmente se han escuchado composiciones de música psiquedélica para realizar sesiones, pero hemos de declarar que estas vibraciones, hoy en día, resultan un tanto ciclónicas para determinados oídos. También entran como candidados los discos de músicas étnicas, pero por tener pocos títulos a mano, y sobretodo por resultar muchas de estas músicas bastante alejadas de nuestra propia tradición, dejamos a gusto individual el ensayo con ellas. Dentro de la tradición occidental el canto gregoriano o bizantino (ortodoxo) podría resultar de interés (sin duda relajante, centrador y poco desquiciante). Por último, y para dar algunos títulos de referencia, de músicas que por lo general resultan poco desquiciantes, a veces bastante energéticas y también arropadoras y contrarias al casos, daremos algunos títulos que si bien parecen sacados de la New Age, son de bastante calidad (incluidos los de la cantante Enya, de cuyos discos, efectivamente, toda la New Age no es más que una copia sin mucha gracia). Pasamos directamente a hacer inventario de intérpretes y discos:

- Luís Paniagua (Nanas de sol; Soltando amarras)
- Sheila Chandra (Weaving my ancestors' voices; The Zen Kiss; AboneCroneDrome)
- Enya (Watermark; The Celts; The memroy of trees)
- Stephan Micus (The garden of mirrors)

- Loreena McKennit (The visit; The books of secrets; Mask and the mirror)
- Bill Douglas (Circle of moons; The lake)

Como narra el refrán, *el nombre de dios es el silencio*. Así pues, no olvidar que una pausa de tanto en cuanto, *escuchando el sonido del silencio*, resulta tan nutritiva como todos los sonidos del universo.

La sesión

"A Aladino le basta frotar su lámpara para hacer presente el genio o *dijinn*, que podía conceder deseos, remediar carencias y defender de enemigos –aunque en ningún caso toleraría ser invocado por aburrimiento, hipocresía o trivialidad-. Si las plantas visionarias resultaron siempre veneradas, y tenidas por vías de contacto con lo sagrado, fue para evitar que móviles banales e irreflexivos suscitasen la ira del *dijinn* y el correlativo espanto de su dueño. Inmemorial y planetaria, esta tradición cree que suspender el estado rutinario de vigilia fortalece la cordura –previniendo brotes de demencia en vez de convocarlos-, y se asegura esta finalidad observando un exquisito respeto hacia las condiciones del trance: guías, lugares y momentos."

Antonio Escohotado, en *La Cuestión del Cáñamo* (p.56)

Si una parte de las observaciones del *set & setting* concernían a la actitud interior de la persona, la otra vertiente al realizar una sesión es el cuidado y arreglo en la preparación del entorno en el que se lleva a cabo una sesión.

Como se observa en algunas escuelas budistas tibetanas, en cierto modo la disposición de nuestro mundo exterior -lo que nos rodea- no es más que un reflejo de nuestra actitud mental interior. Aquello a lo que nos sentimos atraídos, aquello de lo que nos rodeamos -el mundo que edificamos a nuestro alrededor-, no es más que el sueño hecho realidad de nuestras aspiraciones y agujeros negros interiores. Así pues, sin poder darse por seguro que unas observaciones puedan modificar todo este entramado de imaginaciones y carencias personales, presentamos unas referencias que al menos pueden servir como indicador sobre sí la actitud mental del potencial psiconauta es apropiada, o más bien atolondrada. En todo caso, estas observaciones también pueden servir para acortar tiempo a la hora de descubrir los parámetros que pueden convenir a cada cual, aprovechando la experiencia de otras personas con más experiencia en el manejo de los *viajes a través del universo de la mente*¹⁰.

Propósito de la sesión y dosificaciones

Lo primero de todo es considerar el propósito de la sesión. Nuevamente cabe recordar que las experiencias con enteógenos no son predecibles o controlables, y partiendo de la consideración de que el ámbito lúdico, el de autoconocimiento y el espiritual se entremezclan y confunden entre sí, el tener en cuenta la intención inicial sí que puede conducir a considerar la dosificación y el entorno en el que se llevará a cabo la sesión.

Para experiencias de tipo lúdico lo más apropiado suele ser una dosis baja del enteógeno, puesto que con una experiencia de intensidad poco potente la persona aun puede mantener cierta coordinación motora -andar, seguir una pequeña conversación, ir a buscar algo de beber o salir al exterior en una casa de campo-. Una dosificación baja de hongos suele ir de uno a dos gramos, o incluso tres (pesados en seco, una vez los hongos han perdido toda su humedad), dependiendo en todo caso de la potencia del hongo en cuestión. En cuanto al entorno, lo mejor es prever con anterioridad si la sesión se llevará a cabo en un entorno natural, o si se prefiere hacerla dentro de una casa. Para exteriores el mejor momento del día son las puestas de sol o, para los muy madrugadores, los amaneceres, ya que la acrecentada sensibilidad a la luz -la dilatación de las pupilas ocasionada por los enteógenos- hacen que el resplandor diurno sea demasiado cegador (en Oaxaca de Jiménez, en México, solía decirse que tomar hongos durante el día producía locura). Si en el exterior la misma Naturaleza ofrece a su manera una especie de coro polifónico -un festival de luces, colores, olores y sonidos-, en las sesiones que se desarrollan en el interior de una casa es bueno contar con música, que servirá para dar forma y un hilo conductor a la experiencia. Es preferible que sea un tipo de música calmada y relajante, pues tipos de música más estridente pueden enfermar los nervios de la persona más templada. Loreena McKennit, Sheila Chandra, Luís Paniagua, Bill Douglas, Stephan Micus o Enya, son buenos candidatos para acompañar una sesión -tanto *lúdica* como sesiones más introspectivas o de tipo *transpersonal*-.

Otra consideración que puede llevar a escoger una dosis baja de hongos es si se tiene poca experiencia en la inmersión en el mundo de la mente. Lo cierto es que con una dosis baja, si aparecen contenidos imprevistos que inquietan a la persona, es más fácil mantener un poco la calma y esperar a que los efectos de los hongos ingeridos se diluyan por sí mismos. Además, también puede ocurrir que la persona neófito sea muy sensible a estas sustancias, y que con una dosis baja obtenga una experiencia que otras personas sólo tendrían si ingirieran el doble de dosificación de hongos. Así, siendo un poco prudente en una primera sesión puede conocerse por donde van las cosas, la relación de la persona con la dosificación y al mismo tiempo ahorrarse algún que otro sobresalto.

Es importante tener en cuenta que para considerar la dosis a ingerir no sólo tipo de hongo

La utilización de hongos con fines terapéuticos, o espirituales, suele llevarse a cabo con dosis más elevadas. Aunque con dosis pequeños se presenten fases introspectivas, o visiones magnificadas de la Naturaleza, es sólo a dosis elevadas que se manifiesta más plenamente este mundo oculto a nuestra consciencia ordinaria; en vez de 'dislumbrarlo', la persona entra plenamente en él. En cierto sentido la dosis baja permite observar enfrente de uno el mundo interior/exterior desplegado por los hongos, como si viera un paisaje mirándolo desde una ventana. Con dosificaciones elevadas el psiconauta entra en cuerpo y alma –más en *alma* que en *cuerpo*- en este 'otro mundo'. Las dosis medias –que para hongos como la *Stropharia cubensis* suele ser de unos 4 gramos en seco-, a pesar de que parezca que indiquen prudencia, ecuanimidad y todo lo demás, son de hecho las más peligrosas; siguiendo el símil de la *ventana* eso es así porque, con una dosis media, el psiconauta suele encontrarse con *un pie en cada lado*, lo que supone que durante unas fases de la experiencia se encontrará alejado de la realidad cotidiana, pero en cierta manera sin suficiente fuerza como para permanecer en esa otra realidad, y en otras fases estará más próximo al mundo cotidiano de objetos y personas que se hallan en su derredor, pero también demasiado 'ido' como para poder mantener la atención en algo.

Estas situaciones con dosis 'medias' suelen ser las más estresantes y molestas. Tener *un pie aquí y el otro allí* es la mejor forma de acabar enfermo de los nervios, sin saber qué hacer ni qué postura corporal adoptar. Las personas que han atravesado estos estados, no sin reconocer que también tenían su interés, han deducido que la principal enseñanza era la de que 'no se había de repetir'. En cierta manera, si se quiere aumentar la dosis desde una cantidad pequeña a una más grande, el psiconauta habrá de pasar de una dosificación de un rango alto dentro de las dosificaciones bajas (de 2 a 3 gramos de hongos de peso en seco) a una cantidad suficientemente alta que le permita viajar cómodamente por el universo de la mente sin 'tocar tierra' cada dos por tres.

Las dosis elevadas, para sesiones de tipo terapéutico o espiritual, se encuentran entre los 5 y 6 gramos de peso en seco (estas dosificaciones varían dependiendo de la potencia del tipo de hongos en particular; por ejemplo, en variedades nuevas, como la B+, la *cambodian* o las *thailand*, se sitúan a partir de los 3,5 a los 4 gr).

Pero para este tipo de experiencias más profundas algo más que una dosis elevada es requerido. Primero

de todo uno ha de estar medianamente seguro que quiere pasar por una experiencia así. Nuevamente aquí cabe recordar la frase de Gordon Wasson... *si uno no está completamente seguro, siempre habrá tiempo más adelante!* Otro aspecto fundamental es un período de preparación, tanto anterior a la sesión, como posterior. No hay nada más inoportuno durante una sesión que pueda cruzarse por la mente el pensamiento de que al día siguiente espera tal o cual cosa por hacer. De todos los psiconautas es conocido que en cierta medida durante una sesión con enteógenos la percepción del tiempo se distorsiona de forma notable – sobretodo con dosis elevadas-, hecho que ha quedado expresado con la frase de que un instante puede aparecer como una eternidad mientras que, subjetivamente, un espacio de media hora puede dar la impresión transcurra como si de un minuto se tratara. Al mismo tiempo la calidad de la experiencia puede ser tan natural que el psiconauta pueda tener la impresión de que esa ‘ventana’ que se ha abierto puede quedarse así de forma ‘indefinida’, y si a eso se le suma un poco de desorientación durante el viaje, el pensar que al día siguiente tiene obligaciones a cumplir aumentará la preocupación durante la sesión, cosa que ayuda poco a la conservación de la cama y tener la mente fluyendo en lo que acontece en el momento presente. Así pues, exceptuando psiconautas ya experimentados, lo mejor es disponer de uno o dos días libres después de la sesión. Estas pequeñas vacaciones, además, son un regalo para el espíritu, pues ofrecerán un tiempo de calma para integrar la experiencia y disfrutar de la existencia de forma reposada tras lo revelado por los hongos.

Para llevar a cabo una sesión con dosis elevadas de hongos, a estos dos días de reposo tras el viaje, cabe añadirles otro par de días de preparación y meditación antes de la experiencia. Las preocupaciones cotidianas del día a día, lo personal y lo profesional, suelen acarrear un montón de ideaciones, pensamientos recurrentes e interferencias a la experiencia con hongos, y este tipo de preocupaciones cotidianas, *a la hora de la verdad*, no ayudan al tranquilo devenir de la sesión más que el vuelo empalagoso de un moscardón durante un plácido atardecer de verano. En definitiva, estos días de reposo vienen a ser una especie tiempo en cuarentena para separar el mundo *profano* del espacio místico.

La figura del acompañante

Otro aspecto casi imprescindible para llevar a cabo una sesión con dosis elevadas es la *figura del acompañante*. En el mundo de los enteógenos se ha venido planteando de forma recurrente la necesidad de un *maestro* para guiar a la persona poco experimentada, y así enseñarle y conducirla a un buen puerto durante la sesión. Parece probable que este llamamiento a la figura de la persona sabia derive de la literatura antropológica/chamánica –a veces más acreditada y otras más imaginativa-, en la que el *chamán*, o persona con un conocimiento sobre las plantas y los universos anímicos que estas despiertan, tiene cuidado del neófito, y con sus cantos ahuyenta los malos presagios e invoca espíritus protectores. No cabe duda de que los chamanes son seres habituados a tratar con el *otro mundo*, que por vocación personal y por oficio conocen y saben manejarse en esta *alteridad* o mundo paralelo a lo cotidiano. Pero también es cierto que no hay nada más alejado a nuestra cultura técnica y racional que un chamán, y que por lo tanto, de chamanes, en occidente, pocos se encuentran. Los que viajan a ofrecer seminarios, cuando llegan aquí y se encuentran sumergidos en una cultura de dinero y prisas que no es la suya, se sienten desplazados y poco suelen retener de su oficio nativo (lo mismo acontece con algunos ‘improvisados’ chamanes que en sus países nativos esperan turistas ávidos de experiencias).

Por la *figura del acompañante* nos referimos a una persona próxima y de confianza que pueda permanecer junto al psiconauta durante la inmersión en lo desconocido. Ha de ser una persona suficientemente próxima como para que su presencia abra la posibilidad de compartir los gozos y los temores suscitados en la experiencia, y también una persona que haya experimentado ella misma varias veces este estado inducido por los hongos. Quizás la cualidad más importante que debe ofrecer esta persona es el *no perder la calma* cuando el viajante *pierda los papeles*. Lo peor que puede ocurrir en una sesión es que un posible desconcierto por parte de los viajeros se transmita y contagie a la persona que vigila, pues entonces el miedo, alimentándose a sí mismo, crece como una espiral y se torna poderoso, desintegrador y alborotador como un tornado. En los momentos de desorientación, que si se atienden desde un primer momento no durarán más que instantes, lo mejor que puede hacer el acompañante es ofrecer

una mano segura al psiconauta, y mediante este contacto físico darle confianza, presencia y un poco de serenidad. En realidad el papel de la persona que vigila no es excesivamente espectacular –al menos a un nivel físico-; es más bien una presencia, alguien que ofrece tranquilidad, seguridad, atención y en ocasiones algo tan cotidiano como acercar un vaso de agua, acompañar al psiconauta al baño o intercambiar suaves palabras como intermedio entre los espacios psiconavegables que atraviesa el viajante de universos mentales.

Uno de los 'terapeutas' más célebres de los Estados Unidos recordaba en una serie de entrevistas lo importante que era este contacto físico, el ofrecer la mano; muchas veces la persona que viaja usando dosis altas siente una especie de pavor cuando se acerca el momento de despegar, de entrar en cuerpo y alma en el desconocido universo de la mente, y esta mano le ofrece seguridad para entrar en él, para 'dejarse ir' y soltarse a la experiencia sin el miedo de no volver o de haber de afrontar solo lo que se encuentre. Y si esto acontece a veces en los momentos de 'despegue', lo mismo es válido para los aterrizajes forzosos, para las caídas en picado en las que la figura del terapeuta aparece como un punto de referencia, un nexo con el mundo humano, con el afecto, con lo conocido, con la serenidad. Y de aquí, nuevamente, la necesidad de que esta persona sea conocida y próxima, que haya pasado por el mismo tipo de experiencias, puesto que el dudar a la hora de pedir un poco de ayuda no es lo mejor que puede acontecer en estas circunstancias.

Si bien en una situación lúdica con dosis bajas no es del todo imprescindible que una o varias personas no tomen el enteógeno, en dosis más elevadas es importante que el *acompañante* no ingiera la sustancia, puesto que en momentos de apuro ya nadie sabría por dónde *navegar*.

En casos de desorientación otra cosa que puede resultar útil, además de una mano fuerte y segura, y de una voz serena, es inhalar y expirar aire, profundamente y con calma, durante dos o tres veces. Como observan los hindúes al hablar de yoga, el respirar es nuestra principal forma de relacionarnos con el mundo, y a un nivel más científico uno puede pensar que la aportación de un plus de oxígeno al cerebro puede ayudar a afrontar las cosas con un poco más de serenidad. Ciertamente una respiración pausada y ordenada, profunda y consciente, suele tener por efecto el centrar a la persona en su esencia, a la vez que desviarle de pensamientos confusos y recurrentes. Y si esto es válido para momentos de confusión, igual de oportuno es para momentos de claridad, gozo y lucidez mental; de hecho, en estos momentos –bajo el efecto de enteógenos o en la vida cotidiana misma-, la persona realizará un par o tres de inspiraciones profundas y exhalaciones reposadas de forma natural e instintiva.

Otra técnica –a saber esta vez de origen budista- para no dejarse llevar por el remolino de los acontecimientos, es el 'observar' lo que se presente como su de una película o una representación de teatro se tratara. El principal problema de los malos viajes –si los hubiere- es el creerse a pies juntillas lo que la experiencia ofrece y dejarse arrastrar por ello. En todas las tradiciones místicas puede encontrarse la idea de que *el mundo* no es otra cosa que una representación teatral en la que aprendemos y participamos, pero que en el fondo todo no es más que una especie de 'realidad virtual' en la que en última instancia nada es real al 100%. Muchas tradiciones hindúes hacen hincapié en esto: el ser humano está atrapado en un mundo que, por más instructivo que sea, no deja de ser un espejismo; al creerse de pies juntillas este escenario, no deja de meterse en unos líos sin fin, quedando atrapado en una red como las moscas en las telas de araña... Pues eso, a mirarse el espectáculo como si de una representación se tratara; aprender, pero no caer de cuatro patas en él... De todas formas a veces es necesario caer de cuatro patas para poder salir del asunto renovado –así que no hay seguros que valgan, ni certezas infalibles, ni automatismos totalmente garantizados. En todo caso, la actitud *-de aceptación-*, la voluntad *-de aprender-*, y la esperanza *-de que todo lo que acontece tiene una razón de ser-* pueden convertir una experiencia dura en un aprender, en un devenir más. Y en definitiva, el pensar que si uno no está de humor para viajes duros, desviar la atención justo cuando aparece la complicación es la mejor manera de cambiar de *canal*: mirar una flor, un paisaje, o cambiar de música ayudan, a veces, a cambiar de temática de forma inmediata.

Métodos más poderosos para pérdidas de control, o para momentos de desesperación, son los psicodislépticos, o fármacos de potente acción calmante usados por lo general en la práctica de la psiquiatría (como, por ejemplo, el *Valium*). Existe una discusión que aun está sin cerrar sobre si es conveniente usar estos medicamentos o si es mejor sobrellevar los malos ratos estoicamente, puesto

quecortar una experiencia de golpe dejándola sin integrar también puede tener consecuencias negativas.

Llegados a este punto de disertación sobre los *malos viajes* cabe hacer una distinción entre aquello que no nos gusta ver -o que no queremos ver-, y la sensación de encontrarnos perdidos, desorientados y en un remolino de ideas confusas, recurrentes y desesperantes. En el primer caso lo más oportuno es afrontar lo que viene sin dar la espalda. En definitiva todas las personas poseen aspectos de su pasado, o de su planteamiento vital, que están sin solucionar, sin integrar; y por esto mismo, en sesiones de apertura del inconsciente, toman presencia y demandan atención. Quizás no todas las personas poseen la suficiente serenidad como para afrontarlas, pasar por ellas y transmutarlas, y es de este huir y escapar que muchas veces nace la confusión, el perder el hilo de la historia que se presenta a los ojos de la consciencia demandando solución. Pero si uno las afronta sin temor, suelen desvanecerse, como si estuvieran satisfechas de que no las ocultemos más a los ojos de la consciencia -relegándolas una y otra vez al trastero del olvido. Aceptación sería la palabra. En cierta manera puede considerarse que el primer tipo de experiencias -la presencia de aquello que no queremos ver- son naturales, nutritivas y necesarias (en cierta manera inesquivables), mientras que las segundas -el reino de la confusión- dejan más un sabor de boca parecido a una pesadilla sin sentido. Pero posiblemente la confusión, el perder el hilo, no sea más que una consecuencia de querer esquivar lo que en aquel momento demanda atención. Así, el acompañante, debería dar coraje con su tranquilidad al psiconauta en caso de estar este afrontando algo que teme, o ayudar a cambiar de registro al mismo en caso de que el viajador haya entrado en zonas turbulentas, de confusión en espiral. Una mano y una sonrisa para lo primero, y un cambio en la música, de lugar o un nuevo objeto de atención para lo segundo.

Para terminar este ensayo sobre la figura del acompañante, decir también que algunas personas, aunque pocas, al realizar una sesión con enteógenos se sienten inseguras ante la presencia de otro ser que les 'observa' -o al menos esto es lo que ellos dicen. De esta manera estas personas deciden o declaran que prefieren, para su propia serenidad, llevar a cabo las sesiones en solitario y evitar así esta posible interrupción de pensamientos paranoicos de 'qué es lo que estará pensando el otro'. Pero estudios más profundos sobre el tema llevan a la conclusión de que estas mismas personas, en un futuro o en un pasado, encuentran o encontraron un acompañante adecuado para sus experiencias. Aunque sea sólo una persona, la pareja o un amigo del alma, llevar a cabo una experiencia con acompañante no es algo imposible para todos. Y este hallazgo nos lleva a otro punto que es duro pero real: de hecho encontrar una persona de confianza no es algo tan sencillo, y a veces es el tiempo que la trae a la vida del psiconauta, siendo a veces más difícil encontrarla a bote pronto que dar con sustancias de calidad para llevar a cabo la experiencia.

Formas de preparación

Para terminar esta sección sobre la sesión, decir que los hongos se pueden ingerir tanto frescos como secos, y que se habrá de tener en cuenta que la dosis, para el caso de consumirlos secos, es una décima parte en peso que la dosis si son frescos. Últimamente también se ha puesto de relieve por parte de algun@s psiconautas que si se realiza una infusión con los hongos, en vez de tomarlos mascados, se eliminan componentes que pueden resultar molestos al sistema digestivo y que a veces pueden dejar un poco de resaca en forma de dolor de cabeza para el amanecer siguiente. Ha de tenerse en cuenta que dejar los hongos en maceración con agua caliente durante unos minutos también disminuye su potencia en un 15-20%, y que la experiencia con un té de hongos se presenta bastante antes que con la ingestión de las setas crudas, pues se despliega aproximadamente al cabo de 20 minutos.

En México, tal y como observó el etnomicólogo R.G. Wasson al llevar a cabo su primera sesión con María Sabina en la Sierra Mazateca, los hongos se suelen ingerir por pares -representando la integración de la polaridad masculino-femenino-, y acompañados por una taza de chocolate -que según Jonathan Ott sirvió en el México precolombino como vehículo de ingesta para el uso de toda suerte de enteógenos.

Una experiencia con hongos suele durar aproximadamente unas tres horas, con 45 minutos previos para que estos manifiesten sus efectos, más otra hora de bajada y retorno al mundo cotidiano. Un poco

de *cannabis*, casi una dosis infinitesimal, puede ayudar a relajar al psiconauta y permitirle entrar en la experiencia con menos intranquilidad. Para sesiones con dosificaciones elevadas puede ser útil ingerir primero un gramo o gramo y medio de hongos, y una vez se presentan los efectos, decidir si se desea emprender un viaje más profundo, tomando entonces tres o cuatro gramos más).

Puestos a hacer una última observación, decir que en una cultura que ha perdido toda tradición del empleo de los enteógenos, como la occidental, de poca utilidad pueden servir los consejos. En cierta medida sólo la experiencia puede servir de poso y guiar en posteriores experiencias que puedan tenerse. Y es en esta situación en la que pueden servir las observaciones personas que hayan pasado por esta fase de *auto-aprendizaje*: en el aportar información sobre lo útil y lo inconveniente, para que el proceso de conocimiento pueda identificar aciertos y carencias de forma más ágil.

Notas a pie de Página

1. Los enteógenos y la ciencia (capítulo titulado *Nuevas fronteras de la etnomicología*) [\[Volver\]](#)
2. Las culturas o sociedades *ágrafas* son aquellas que no disponen de sistema de escritura. Es equivalente a *culturas prehistóricas*, en el sentido que por lo general suele considerarse que no conservan una cronología de los hechos físicos acontecidos, sino que interpretan su existencia a través de mitos. Suele usarse esta denominación en vez de *culturas primitivas*, ya que aunque etimológicamente *primitivo* tiene el sentido de *originario* u *original*, se considera que tiene una connotación peyorativa... [\[Volver\]](#)
3. Sustancias psicoactivas con potencial de adicción: opiáceos (principalmente morfina y heroína) y alcohol. En cuanto a habituación (psíquica): cannabis, ketamina, y tabaco. [\[Volver\]](#)
4. Revista 'El Europeo', volumen 5, marzo 1998 [\[Volver\]](#)
5. La Lista I contiene compuestos como la LSD, la psilocibina, el THC, el DMT, o la mescalina. Con esta lista se pretenden definir las sustancias sin uso ni interés terapéutico... [\[Volver\]](#)
6. Uno de los estudios fue llevado a cabo con alcohólicos que se habían sometido a un programa de desintoxicación mediante el uso de la LSD. A finales de los 50 y principios de los 60 se observó de forma casual que personas reincidentes en el consumo de alcoholes dejaban de mostrar interés en el estado de ebriedad etílico después de una sesión con una dosis alta de enteógenos (aproximadamente un 50% de las personas, después de haber vivido una experiencia mística, dejaban de consumir alcohol al menos por un período de un año). En esa época era sabido que el abuso de alcoholes de forma reiterada producía daños serios en el sistema nervioso, por lo que este grupo de personas fue *usado* para 'demostrar' que la LSD producía daños irreversibles en el organismo; pero estudios posteriores con individuos que habían usado LSD varias veces –pero que no eran consumidores habituales de alcohol-, no presentaban estos daños, en ningún caso. Otro estudio 'fraudulento' consistió en hacer cultivos de células a los que se añadía grandes cantidades de LSD, observando 'rupturas cromosómicas' a las células cultivadas. De aquí nació la sensacionalista noticia de que la LSD podía producir malformaciones en los fetos de los progenitores que habían consumido LSD, pero lo cierto es que los mismos estudios, realizados con cafeína o ácido acetil salicílico, en vez de LSD, producían los mismos resultados. [\[Volver\]](#)
7. El psiquiatra checo Stanislav Grof es uno de los principales representantes de la *psicología transpersonal*, que ha trazado las principales líneas de su visión de la terapia a partir de las experiencias de los estados ampliados de la mente, tanto inducidos por sustancias psiquedélicas como acaecidas espontáneamente, o mediante técnicas mecánicas, como la *respiración holotrópica*. En sus libros, S. Grof ha presentado una cartografía de los tipos de experiencias que pueden darse en estos estados de consciencia, que ha dividido en 4 categorías: fenómenos visuales, revivir episodios biográficos, experiencias transpersonales o místicas, y experiencias de muerte renacimiento. Algunos de los libros de Stan Grof son: *Psicología Transpersonal; nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia; La mente Holotrópica*. [\[Volver\]](#)
8. En el mundo de los shamanes, el canto no sólo sirve para conducirse y orientarse durante la experiencia, sino que básicamente tiene una funcionalidad de invocación de los entes asociados al chamán, los espíritus con los que habla y que le ayudan a la solución del propósito de la sesión, ya sean terapéuticos u oraculares. [\[Volver\]](#)
9. *Viajes a través del universo de la mente* es el título de un ensayo que escribió R. Gelpke en 1962 ("*On Travels in the Universe of the Soul*") sobre la experiencia enteogénica. Traducido por J. Ott, puede encontrarse en <http://www.maps.org/news-letters/v06n3/06346hof.html> [\[Volver\]](#)