

## Ayahuasca y Desarrollo Personal<sup>1</sup>

Manuel Villaescusa<sup>2</sup>

Primero quiero expresar mi gratitud a los que han hecho posible este encuentro, esta posibilidad de reunirnos, de conocernos, de compartir nuestras experiencias, lo que hemos ido aprendiendo cada uno en su camino, siendo acompañados por la ayahuasca. Y por supuesto mi gratitud al espíritu de la ayahuasca, por todas sus enseñanzas y por acompañarnos en nuestro camino.

Voy a decir unas palabras sobre el trabajo terapéutico con la ayahuasca, así como lo he ido viviendo en los últimos 10 años junto a grupos en varios países de Europa. Suelen ser grupos de unas 20 / 25 personas que se reúnen cuatro veces al año, una por cada estación. Las profesiones más representadas son maestros, profesores y terapeutas. Nos reunimos en lugares fuera de la ciudad, en contacto con la naturaleza, cerca de las montañas, en salas circulares y con un espacio para el fuego.

Nos reunimos los viernes por la tarde. Empezamos compartiendo tabaco, de la variedad que se encuentra en la jungla amazónica, el mapacho. Lo inhalamos en forma líquida o en polvo, en forma de rapé. Con el tabaco los que ya llevamos más tiempo en el grupo damos la bienvenida a los participantes nuevos, explicándoles como se va a desarrollar la ceremonia y las mínimas reglas de comportamiento, que son el guardar silencio y mantenerse en su sitio dentro de la sala, saliendo lo menos posible.

Les ayudamos a prepararse, a desarrollar una actitud de aceptación hacia la experiencia, intentando dirigirla lo menos posible, transmitiendo confianza en el proceso de curación con la planta.

Luego empezamos con la ronda de los propósitos. Cada participante se presenta a los demás y expone los motivos que le llevan a participar a la ceremonia. Si es un participante que lleva ya tiempo como miembro del grupo, comenta algo sobre como está yendo su vida, sobre los cambios por los que está pasando y en que situación vital se encuentra en ese momento. Se expresa una intención para la velada, trabajar sobre algún aspecto de la propia vida que tenga necesidad de ayuda, claridad o comprensión. Cuando todos en el grupo han hablado, realizamos ejercicios de estiramiento, yoga o chi gung, para ir preparando el cuerpo. Luego practicamos meditación tipo vipassana, centrando la atención en la respiración y en las sensaciones. Cuando ya es de noche tomamos la medicina, en silencio y en casi oscuridad, con una sola vela en el centro de la sala. Cuando se empiezan a sentir los efectos empezamos con la música, tocando instrumentos que hacen sonidos suaves y envolventes como el arpa de boca o los cuencos cantores tibetanos. Según va subiendo la intensidad de la mareación va subiendo la intensidad de la música, pasando a instrumentos de percusión como el hang, un tambor metálico con un sonido muy rico en armónicos. Cantamos icaros y canciones de medicina de distintas tradiciones. Esta fase es más parecida a las ceremonias en Perú, Ecuador o Colombia. Los participantes están tumbados y en silencio, cada uno inmerso en sus visiones. Cuando los efectos más intensos de la planta van atenuándose la música va cambiando y la ceremonia se va pareciendo más a las que se celebran en Brasil, en donde todo el grupo participa cantando, bailando y tocando instrumentos, sobre todo percusión y guitarras. La atención pasa del interior al exterior, del individuo al grupo.

<sup>1</sup> Presented at the 2014 World Ayahuasca Conference, Ibiza, 25-27 September 2014.

<sup>2</sup> Clinical Psychologist. [manuelvillaescusa@gmail.com](mailto:manuelvillaescusa@gmail.com)

Cantamos himnos de las iglesias ayahuasqueras brasileñas y música espiritual y devocional de todo el mundo. Dependiendo de la energía del grupo esa fase va durando más o menos, pero solemos cantar juntos al menos unas 5 horas. Hacia el final escuchamos música grabada, clásica o de relajación, y dormimos unas horas antes del amanecer.

Por la mañana pasamos a la fase de integración. Después de un desayuno ligero estamos una hora dibujando, cada uno representando lo que ha vivido esa noche. Luego cada persona muestra su dibujo, dice su título, y comparte su experiencia con los demás. Hace un esfuerzo para recordar sus visiones, las emociones y sensaciones que ha experimentado, las enseñanzas que ha recibido. Cada uno hace una reflexión sobre su propósito, y ve si de alguna manera ha conseguido una respuesta y de que manera puede aplicar esa respuesta a su propia vida.

Los participantes a menudo cuentan como durante la experiencia se han enfrentado a sus miedos, teniendo así la posibilidad de superarlos. Algunos cuentan como han entrado en comunicación directa con la planta, como si fuera una persona, a veces viéndola y a veces escuchando su voz, recibiendo de ella enseñanzas importantes para sus vidas. También cuentan como han revivido escenas del pasado y se han podido liberar de cargas emocionales que llevaban dentro desde hacía mucho tiempo. Durante estos años hemos podido ver los efectos positivos que la ayahuasca tiene sobre las personas. Hemos asistido a procesos de resolución de adicciones, depresiones, ansiedad y fobias. Hemos visto como ayuda a desarrollar el sentido de comunidad. Los grupos que se forman alrededor de estas experiencias son de una gran calidad humana, se crean relaciones de profunda amistad entre los que participan. Muchos manifiestan la gran importancia que tiene el grupo en sus vidas. También he observado un aumento de la creatividad de los participantes, expresándose en varios medios como pintura, escritura, música. Si se comparan los dibujos que hacían al principio del grupo y los que hacen ahora se puede notar una evolución importante en la capacidad de expresarse a través del dibujo. Los participantes también desarrollan la capacidad de cantar y de hacer música. Según van desarrollando experiencia, los participantes aprenden a vivir las veladas de ayahuasca con ecuanimidad, sin buscar las visiones bonitas ni rechazar las visiones terroríficas, y aprenden a aplicar esa ecuanimidad en sus vidas. Las experiencias más difíciles son las que más liberan a la persona.

Aquí es útil la metáfora del espantapájaros: si un pájaro supiera lo que es de verdad un espantapájaros, en vez de huir de él se daría cuenta de que se trata de una señal que le indica donde hay comida.

También utilizamos la metáfora del perro al que han atado latas en la cola. Cuando el perro se mueve, oye un ruido a sus espaldas y echa a correr. Cuanto más corre, más ruido hacen las latas, más se asusta el perro y más corre, creando un círculo vicioso. Si el perro se detiene, respira, mira a ver que pasa, comprende que es su propio huir lo que está creando su miedo. La ayahuasca nos da una oportunidad de conocernos, de observarnos, de exponernos a lo que nos da miedo o rechazo y aprender a no escaparnos, así liberándonos de ello. Nos podemos dar cuenta de que nuestro miedo es una señal que nos indica dónde estamos desconectados, donde sufrimos por la separación de nuestra verdadera naturaleza, que es ser uno con el todo. Podemos aprender a vivir más libres, a darnos cuenta de que lo que nos hacía sufrir era solo un

espejismo. Un cuento zen muy corto dice así: el miedo llamó a la puerta, la confianza fue a abrir, y no había nadie.

Finalmente he visto como este trabajo ayuda a desarrollar la capacidad de gratitud. Con la rutina del día a día a veces nos olvidamos de lo que realmente somos. La ayahuasca nos enseña a agradecer cada momento de vida, cada instante de conciencia como el milagro que realmente es.