

Relato de una experiencia de Estado “Alternativo” de Consciencia

Agustin Camino Vallhonrat. Psicólogo clínico, especialista en hipnosis clínica y salud mental.

Siempre me han fascinado los rituales indígenas que crean los llamados “Estados Alterados de Consciencia”, supongo que desde que en mi infancia me quedé impactado por el ritual de los indios americanos de la película “Un hombre llamado caballo”, un ritual de valentía, dolor y transición. Mi admiración por esos rituales chamánicos siempre ha sido desde la mirada occidental y antropológica, incluso psicológica, comparando los estados de trance inducidos por los chamanes con los estados de trance inducidos desde la hipnosis.

Durante mi estancia en México, el pasado mes de noviembre, después de dar formación a un grupo de altos ejecutivos le pedí al organizador que quería conocer algo de autenticidad del México azteca, organizó una visita a las Pirámides de Teotihuacán y tras la visita a los templos un ritual Temazcal.

Acudí con el compañero del curso y el director ejecutivo de la empresa que lo organizaba y su pareja que es publicista. Después de visitar las majestuosas pirámides nos dirigimos a un pueblo cercano donde se realizaba el ritual. Los cuatro no teníamos mucha idea de en qué consistía el ritual, solo sabíamos que se trataba de una especie de sauna ancestral de la cultura azteca. Bromeábamos con la idea de si nos darían algún brebaje psicotrópico pero en realidad los cuatro estábamos de acuerdo en que no nos apetecía nada el tomar ninguna sustancia ya que veníamos de días de intenso trabajo y nos apetecía una experiencia tranquila y relajante y nada de intensidad.

Nos recibió la persona que conducía el ritual, empezó explicándonos en qué consistía el Temascal. Su historia, su origen y para que se utilizaba, me gustó en seguida como lo explicaba, con naturalidad sin la impostación y solemnidad que a veces he observado, sin narcisismo chamánico, simplemente se notaba que le gustaba lo que hacía, lo disfrutaba. Los cuatro escuchábamos medio divertidos con la idea de tomar una sauna relajante. Aunque nos quedamos muy sorprendidos cuando nos explicó que duraría entre tres y cuatro horas, eso ya me pareció una exageración.

Seguidamente empezó a explicar las posibles reacciones que podíamos tener durante el ritual: mareos, náuseas, sensación de desmayos etc, a lo que mi amigo preguntó si las hierbas que tiraban para la sauna eran

psicotrópicas, a lo que el conductor respondió que no, “todo es natural” dijo. Se mostró contrario a los rituales que utilizan sustancias psicotrópicas pero nos advirtió que muchas personas que habían realizado el Temascal con él le habían confesado que habían tenido las mismas sensaciones que con los rituales con Ayahuasca que habían realizado anteriormente. Yo me reí hacia mis adentros encontrando que ahora sí que estaba exagerando que te cagas. Así que entramos en el recinto, yo totalmente escéptico pensando que ni de coña iba a aguantar una sauna de tres horas.

Al empezar con los cánticos mi amigo y yo nos tuvimos que contener la risa, después de una semana de intenso trabajo serio con ejecutivos estábamos dispuestos a pasar un rato de cachondeo. Enseguida empezó a hacer muchísimos calor, el conductor explicaba los pasos, las puertas que íbamos a cruzar, estaba todo oscuro pero yo mantenía los ojos bien abiertos, a los veinte minutos aproximadamente para mi asombro empecé a tener alucinaciones visuales, no me lo podía creer, al mismo tiempo que me sentía en un estado de trance total, el calor era tan desagradable que decidí centrarme en las alucinaciones, cada vez más intensas. Consistían en preciosas figuras geométricas fosforescentes de color azulado, me encantaban, me transportaron a un estado de bienestar y fuerte concentración. Durante algunos momentos desaparecían las alucinaciones y volvía un malestar de náuseas, mareos y calor insostenible. Pero ya me habían atrapado las alucinaciones: quería más, quería aguantar como un guerrero, estaba metido sin esperarlo de lleno en el ritual, Iban pasando las puertas, y pase momentos de inaguantable malestar con momentos de enorme lucidez, certeza y seguridad en mí mismo, momentos de montaña rusa emocional, de movimiento y de quietud total. Hacia el final cuando estaba a punto de vomitar de repente me sentí transformar en un jaguar, una pantera negra con ojos azules, lo sentía en todo el cuerpo al mismo tiempo que una parte de mi mente me decía: ”no puede ser, no me lo puedo creer..”, casi me reía del choque entre mi escepticismo y lo que estaba sintiendo. Disfruté como un indio sintiéndome con el poder del jaguar

Al terminar, cuatro horas después, le dije al conductor-inductor: “gracias, no sabía que lo necesitaba tanto”.

Creo que es un buen ejemplo de cómo tener una experiencia chamánica natural sin sustancias psicotrópicas, lo que yo llamo conseguir un Estado Alternativo de Conciencia.