

Stanislav Grof

El camino del psiconauta

La enciclopedia del viaje interior

Volumen 1

Traducción del inglés de David González Raga

editorial **K**airós

Este libro ha sido posible gracias al generoso apoyo de Jonas Di Gregorio y Kristina Soriano, asesores de la *Psychedelic Literacy Fund*

Título original: The Way of the Psychonaut: *Encyclopedia for Inner Journeys, Volume One*

© 2019 by Stanislav Grof, M.D., Ph.D.

© de la edición en castellano:

2022 by Editorial Kairós, S.A.

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: David González Raga

Revisión: Amelia Padilla

Fotocomposición: Grafime Digital S.L. 08027 Barcelona

Diseño cubierta: Sarah Jordan

Imagen cubierta: Brigitte Grof

Imagen cubierta: «Shiva Nataraja apareció en mis sesiones psiquedélicas más importantes y lo considero mi arquetipo personal. También tuve muchas experiencias extraordinarias en torno a Shiva cuando estuve con Swami Muktananda, que he descrito en el libro *When the Impossible Happens*. Esta imagen concreta de Shiva fue tomada en mi casa de Big Sur por Brigitte en algún momento de los catorce años que pasé en Esalen, una época muy importante de mi vida».

Stanislav Grof

Primera edición: abril 2022

ISBN: 978-84-9988-992-4

Depósito legal: B 5087-2022

Impresión y encuadernación: Romanyà-Valls. 08786 Capellades

Todos los derechos reservados.

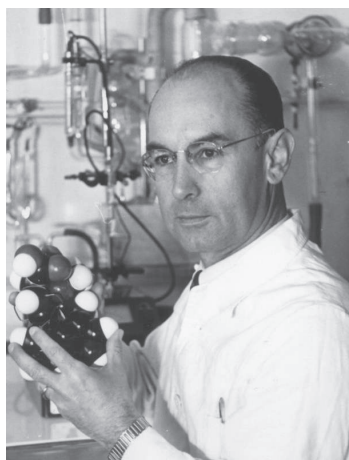
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Este libro ha sido impreso con papel que proviene de fuentes respetuosas con la sociedad y el medio ambiente y cuenta con los requisitos necesarios para ser considerado un «libro amigo de los bosques».

A Brigitte,
amor de mi vida y mi otra mitad, que has aportado luz,
shakti, inspiración, entusiasmo y amor incondicional a mi mundo, esposa
extraordinaria y compañera ideal en los viajes interiores y exteriores, con
profunda gratitud y admiración por lo que eres y lo que representas

«La expresión... *psiconauta* está bien elegida, porque el espacio interior es tan inmenso y misterioso como el exterior, y, como sucede con los astronautas –que no pueden permanecer mucho tiempo en el espacio exterior–, también deben regresar a la realidad cotidiana quienes se adentran en el mundo interior. Para que sean realmente beneficiosos y puedan hacerse con el mínimo peligro, ambos viajes requieren además una adecuada preparación».

ALBERT HOFMANN, *Memories of a Psychonaut* (2003)



En la celebración del 75.º aniversario del descubrimiento de Albert Hoffman del LSD-25.

La revolución científica que comenzó hace 500 años ha desembocado en la moderna tecnología y la civilización actual ha experimentado un avance extraordinario durante el último siglo. Hoy damos por sentadas la exploración del espacio exterior, las tecnologías digitales, la realidad virtual, la inteligencia artificial y la comunicación a la velocidad de la luz, pero, pese a todo este progreso, aún sigue escapándonos la naturaleza de la realidad fundamental. Una búsqueda en internet de las preguntas sin respuesta en el campo de la ciencia pone claramente de relieve que seguimos sin saber gran cosa de las dos cuestiones más importantes sobre la naturaleza de la realidad: ¿de qué está hecho el universo y cuál es el fundamento biológico de la conciencia? Y es evidente que se trata de dos preguntas relacionadas porque, si queremos conocer la existencia, debemos ser conscientes de ella.

Stan Grof ha sido un auténtico pionero en la comprensión de la realidad interior y su relación con la experiencia de la llamada realidad exterior durante los últimos sesenta años. Estos dos volúmenes exploran sistemáticamente su viaje de los dominios personales de la existencia a los transpersonales y trascendentes. Cometerá, por tanto, una imprudencia quien, estando interesado en profundizar en los misterios de la existencia y la experiencia, ignore esta obra monumental.

¿Cuál es el significado de la vida y de la muerte? ¿Cómo influye el trauma del nacimiento en nuestra experiencia vital? ¿Existen otros ámbitos de experiencia más allá del «sueño» despierto? ¿Por qué debemos conocerlos para aliviar nuestro sufrimiento personal y colectivo? ¿De qué manera puede la humanidad curar los traumas que se autoinflige? ¿Cómo superar el miedo a la muerte? ¿Cuál es, más allá de la experiencia del cuerpo, la mente y el universo, nuestra verdadera naturaleza?

Stan Grof es un gigante sobre cuyos hombros tenemos la suerte de ir encaramados. Llamarle el Einstein de la conciencia sería quedarnos cortos. Estoy profundamente en deuda con él por ser un faro en este camino. No me cabe la menor duda de que las generaciones futuras reconocerán su contribución para ayudarnos a despertar de esta hipnosis colectiva a la que llamamos realidad cotidiana.

He permanecido despierto toda la noche leyendo esta obra maestra de Stan Grof.

DEEPAK CHOPRA

Sumario

Prólogo	13
Prefacio	17
Agradecimientos	27
I. La historia de la psiconáutica: <i>tecnologías antiguas, aborígenes y modernas de lo sagrado</i>	37
II. La revisión y el reencantamiento de la psicología: <i>el legado de medio siglo de investigación sobre la conciencia</i>	95
III. Mapas de la psique en la psicología profunda: <i>hacia una integración de enfoques</i>	197
IV. La arquitectura de los trastornos emocionales y psicosomáticos	245
V. Emergencia espiritual: <i>comprensión y tratamiento de las crisis de transformación</i>	319
VI. La respiración holotrópica; <i>una nueva aproximación a la psicoterapia y la autoexploración</i>	363
Índice.	397
Sobre el autor	417
Anexo	421

Prólogo

Todo el mundo tiene hoy la sensación de que la humanidad y la comunidad terrenal han llegado a una encrucijada en la que nos enfrentamos a problemas ecológicos, espirituales, psicológicos, sociales y políticos cuya importancia es imposible exagerar. Nuestra época se halla inmersa en un clima de crisis, de transformación radical y, quizás, como dijo C.G. Jung cerca del final de su vida, en un momento de «cambio de dioses». Los principios y símbolos fundamentales que, hasta el momento, habían gobernado nuestra civilización están experimentando una profunda revisión.

En este proceso, la humanidad parece estar atravesando una extraordinaria deconstrucción de su antigua identidad y visión del mundo, una suerte de muerte y transformación simbólica quizás necesaria para evitar formas más literales de muerte y destrucción. Como las visiones del mundo crean mundos y se ven conformadas por nuestra psique individual y colectiva, nuestro futuro colectivo depende de la voluntad de un número adecuado de individuos y comunidades dispuestos a experimentar una transformación y despertar profundos que puedan contribuir a la reintegración de nuestra civilización a ese entorno mayor del que el *homo sapiens* moderno creía hallarse fundamentalmente separado.

Es probable que no exista hoy nadie que, como Stanislav Grof, posea un conocimiento práctico tan amplio y profundo de los estados no ordinarios de conciencia y de los procesos de transformación psicológica profunda. Durante más de sesenta años, Grof ha trabajado denodadamente con miles de personas interesadas en explorar sus profundidades interiores al servicio de la curación, el despertar espiritual, la liberación de sus mentes y de sus almas y la apertura de las puertas de su percepción. La presente obra resume el conocimiento y la experiencia acumulada de un dominio que la mayor parte de la psicología y psicoterapia actuales apenas se ha permitido reconocer y menos todavía explorar y entender de manera adecuada.

Basada en seis décadas de experiencia clínica y miles de informes de sesiones de terapia, la cartografía ampliada de la psique esbozada por Grof nos proporciona una visión nueva y mucho más profunda de la etiología de los trastornos emocionales y psicosomáticos. La inclusión de conceptos como los

sistemas COEX, las matrices perinatales básicas (MPB) y los contenidos del dominio transpersonal del inconsciente le permitió a Grof conectar e integrar las ideas de Sigmund Freud, C.G. Jung, Otto Rank y Wilhelm Reich, así como las de Karl Abraham, Sandor Ferenczi y Melanie Klein, entre otros, en una visión integral de la psique humana.

Por una parte, su cuidadoso análisis de los distintos niveles de la psique y del papel que desempeñan en la etiología de los trastornos emocionales le permitieron corregir la intuición básica de Freud sobre el modo en que los recuerdos inconscientes de las experiencias y traumas tempranos de la vida configuran el desarrollo de nuestro psiquismo. Su investigación, sin embargo, también le permitió descubrir que las interpretaciones de Freud se hallaban lastradas por un modelo superficial de la psique limitado a la biografía postnatal y el inconsciente individual. Su reconocimiento del impacto psicotraumático de las lesiones físicas, las enfermedades, el nacimiento biológico y una amplia gama de influencias transpersonales (ancestrales, colectivas, raciales, kármicas, filogenéticas y arquetípicas) le permitió esbozar una explicación mucho más plausible y clínicamente fundamentada de gran cantidad de síntomas y síndromes patológicos.

Muchas de las explicaciones poco convincentes y problemáticas de Freud —como las fobias, la conducta suicida, Tánatos, la vagina dentada, el complejo de castración, distintos trastornos sexuales, el misticismo y la «experiencia oceánica»— se vieron así liberadas de las limitaciones conceptuales reduccionistas que las lastraban y ubicadas en un contexto más amplio. Esta extraordinaria ampliación de nuestra comprensión de la psique humana y de la compleja matriz de factores intervinientes es, en sí misma, una aclaración teóricamente liberadora que, al identificar un amplio abanico de mecanismos terapéuticos útiles para la terapia y la autoexploración experiencial, abre nuevas perspectivas a la autoexploración y la psicoterapia.

Aunque Grof ha escrito numerosos artículos y libros profesionales dirigidos al mundo psiquiátrico y académico, la presente obra se dirige fundamentalmente a aquellos lectores comprometidos con el autoconocimiento y la profundización de su conciencia ordinaria, es decir, los «psiconautas» que dan título a esta enciclopedia. Se trata de personas que reconocen que esta exploración y profundización no solo puede contribuir a la curación y expansión de su conciencia, sino también a la curación y transformación de la comunidad humana y terrestre más amplia de la que todos formamos parte.

Cada vez está más claro que, en ausencia de prácticas iniciáticas efectivas,

muy pocas personas tienen, en nuestra cultura, la oportunidad de conectar con las fuerzas inconscientes y los significados y objetivos arquetípicos profundos que les permitan confiar en las poderosas energías transformadoras que están abriéndose paso en la psique colectiva y conectar con un cosmos animado mayor independientemente de que las principales estructuras ejecutivas del ego se hallen o no en condiciones de procesarlas.

En el curso de su dilatada vida profesional, Grof ha logrado traer al contexto del mundo contemporáneo las grandes prácticas iniciáticas de las tradiciones de sabiduría ancestrales e indígenas, pero, por encima de todo, las ha integrado rigurosamente con formulaciones psiquiátricas y psicoanalíticas precisas basadas en décadas de una experiencia clínica sin parangón. Además, también ha conectado esta investigación y experiencia con un amplio elenco de avances revolucionarios en otros dominios —como la física cuántico-relativista, la teoría sistémica, los estudios religiosos, la antropología, la mitología, la tanatología, la astrología arquetípica, los estudios esotéricos y el pensamiento del nuevo paradigma en muchos campos— trabajando estrechamente con autoridades líderes en todos estos campos. El resultado de todo ello es la obra de un maestro y sanador que puede servirnos como inestimable y duradero manual de transformación personal.

Grof no contó con manuales ni con mapas. Se sumergió en las profundidades de los mundos inferiores y se elevó a las alturas de los mundos más elevados y abrió las puertas para que, día tras día, año tras año y década tras década, muchos otros siguieran su camino. Fue un trabajo valiente, brillante, compasivo y hábil (en el sentido budista del término) que, con el paso del tiempo, ha acabado revelando su importancia en campos que van mucho más allá de la psicología como la historia, la cosmología, la filosofía de la ciencia, la ecología, la política, los movimientos por la paz, el feminismo, la sexualidad y las prácticas del parto, así como para la evolución de la conciencia.

Pero todo comenzó con el silencioso y heroico trabajo de Grof en el crisol privado de la psicoterapia con mujeres y hombres sufrientes y, en ocasiones, profundamente perturbados. A esa tarea aportó una paciencia, una sabiduría y un centramiento espiritual forjados a lo largo de su propio viaje de autoexploración. Con el paso del tiempo, el trabajo de Grof no solo se adentró en las profundidades sagradas de la psique humana, sino que llegó hasta el *anima mundi*, es decir, el alma del mundo, la sacralidad de todo ser. Grof confiaba en que las grandes pérdidas y traumas pueden desembocar en grandes curaciones y despertares espirituales y en que morir conduce a una nueva vida

y transmitió esa confianza a miles de personas que hoy difunden esta labor fundamental por todo el mundo.

RICHARD TARNAS
Julio de 2018

Prefacio

Fueron varias y muy diversas las circunstancias que me llevaron a escribir esta enciclopedia. La primera de ellas fue darme cuenta de que estaba acercándome a la novena década de mi vida, momento en el que los investigadores suelen echar un vistazo retrospectivo y tratan de revisar y resumir sus descubrimientos. He dedicado seis de estas décadas a la investigación de lo que yo denomino estados holotrópicos, es decir, un amplio e importante grupo de estados no ordinarios de conciencia que tiene un amplio potencial terapéutico, transformador, heurístico y evolutivo. Como esta ha sido una aventura por territorios que la psiquiatría y la psicología convencionales aún no han explorado ni reconocido, habría sido poco realista esperar, en algún momento anterior, estar en condiciones de presentar en su forma final toda la información recopilada a lo largo de esta búsqueda.

A medida que profundizaba en los nuevos dominios de la psique y presentaba mis descubrimientos en una serie de libros, mi comprensión iba modificándose porque, aunque los hechos básicos seguían siendo los mismos, la importancia que atribuía a los distintos hallazgos cambiaba con el paso del tiempo. Durante los primeros años de mi investigación psiquedélica, descubrí sorprendido que, en nuestra psique inconsciente, llevamos el registro detallado de todos los estadios que atravesamos durante nuestro nacimiento biológico, un hallazgo que contradecía lo que había aprendido en la facultad de medicina. Una vez convencido de la veracidad de ese hallazgo, me centré en los efectos del trauma del nacimiento en una gran variedad de áreas, incluida una nueva comprensión de los trastornos emocionales y psicosomáticos, la vida ritual y espiritual de la humanidad, la violencia y la codicia humanas, la sexualidad, la muerte y el contenido de las obras de arte.

Si miramos hacia atrás, el reconocimiento de la extraordinaria importancia psicológica del nacimiento biológico no fue una gran hazaña intelectual. No cabe la menor duda de que el cerebro del recién nacido es un órgano lo suficientemente desarrollado como para guardar los recuerdos de una experiencia que pone en peligro la vida. También hay investigaciones que afirman la sensibilidad del feto que se halla en el vientre materno y que la capacidad de formar recuerdos existe en organismos muy inferiores en el

árbol evolutivo al bebé humano. Una vez que acepté que el nacimiento es un trauma psicológico muy importante, me resultó difícil entender la incapacidad de los clínicos y académicos de la corriente convencional para reconocer este punto.

Durante los últimos años que dediqué a la investigación psiquedélica, mi interés se desplazó hacia fenómenos cuya existencia resultaba mucho más desafiante desde el punto de vista intelectual, porque no parecía existir sustrato material alguno que los explicase. Entre ellos cabe destacar los recuerdos ancestrales y filogenéticos, las experiencias de vidas pasadas, la identificación experiencial con animales y plantas, los dominios históricos y arquetípicos del inconsciente colectivo, las sincronicidades, la conciencia cósmica y la «creatividad superior». Esta nueva comprensión determinó un desplazamiento de mi interés desde el proceso del nacimiento hasta la dinámica arquetípica. Entonces fue cuando me di cuenta de que las matrices perinatales básicas (MPB), es decir, las pautas experienciales que rigen la reviviscencia de los diferentes estadios del nacimiento biológico, eran expresión y manifestación concreta de esa dinámica arquetípica.

Este cambio conceptual me permitió conectar también mi nuevo marco conceptual con la astrología arquetípica esbozada por Richard Tarnas y sus colegas. Y la alianza entre estas dos disciplinas aclaró y profundizó mi comprensión de las experiencias psiquedélicas y de la respiración holotrópica, así como de los episodios de emergencia espiritual, algo que anteriormente me resultaba imposible de entender. Al escribir esta enciclopedia me ha parecido importante describir todos los fenómenos que he estudiado en la forma en que ahora los veo.

El segundo catalizador de este libro ha sido la proximidad del septuagésimoquinto aniversario del descubrimiento del LSD realizado por Albert Hofmann que marcó toda una época. Este es un buen momento para reflexionar sobre lo que el LSD ha aportado al mundo y el modo en que ha cambiado nuestra comprensión de la conciencia y de la psique humana. Ninguna otra sustancia ha sido tan prometedora en disciplinas tan distintas. Resulta lamentable, sin embargo, que una legislación tan drástica como irracional pusiera fin a lo que se consideraba una edad de oro de la psicofarmacología y acabase convirtiendo al «niño prodigio» de Albert en un «niño problema». Después de varias décadas, durante las cuales la investigación legal de los psiquedélicos ha sido prácticamente imposible, estamos experimentando ahora el inesperado renacimiento de un interés global por esta fascinante sustancia. Cada vez

tenemos más claro que el LSD fue un niño prodigio que tuvo la mala suerte de nacer en una familia disfuncional.

Durante todo este tiempo, la práctica común de transmitir la experiencia y el conocimiento de una generación a la siguiente se vio interrumpida a lo largo de varias décadas y la enfermedad y la muerte están provocando la rápida salida de escena de los pioneros de los años 50 y 60. Son muchos, en la actualidad, los nuevos proyectos de investigación con psikedélicos y enteógenos que están poniéndose en marcha y los jóvenes terapeutas de nuevas generaciones que entran ahora en escena. Creo que todos ellos podrían beneficiarse de la información acumulada por quienes tuvimos la suerte de poder investigar en una época en que los psikedélicos eran legales y por aquellos otros que descubrieron vacíos legales, que les permitieron proseguir con su investigación en la clandestinidad. Espero que estemos en el camino de cumplir el sueño de Albert de una *Nueva Eleusis*, un futuro en el que el uso legal de los psikedélicos se integre en el tejido de la sociedad moderna para beneficio de la humanidad.

El tercer y más inmediato impulso para mi escritura fue la invitación que me hizo Stephen Dinan, director ejecutivo de Shift Network, de esbozar un curso *online* de ocho semanas llamado *Psychology of the Future*. La participación en este curso fue tan nutrida (más de seiscientas personas) que Stephen me pidió elaborar un curso avanzado de veinticuatro semanas que decidimos llamar *The Way of Psychonaut*, una petición que, después de cierta reticencia y deliberación, acabé aceptando. Y, aunque me resultó difícil esbozar un curso de ocho semanas con veinticuatro módulos adicionales sin incurrir en muchas repeticiones, también tuve la oportunidad de revisar mis primeros escritos y ver qué debía modificar y dónde debía perfeccionar mis formulaciones originales. Asimismo, tuve que explorar áreas que, en el pasado, había soslayado, o a las que no había prestado la debida atención. Mi esposa Brigitte, que estaba asistiendo al desarrollo de los acontecimientos, me señaló la posibilidad de presentar la información contenida en forma de libro y de concebir esta obra como una enciclopedia que permitiese a los interesados en los viajes interiores encontrar toda la información necesaria sin necesidad de verse obligados a buscarla en varios libros o en internet.

Fueron varios los objetivos que tenía en mente cuando decidí escribir la presente obra. Quería proporcionar una formulación completa y concisa de la información necesaria para los nuevos terapeutas que empiezan a hacer sesiones psikedélicas, sus clientes y quienes estén dispuestos a embarcarse

en su propio viaje interior. Igualmente decidí incluir las revolucionarias observaciones proporcionadas por paradigmas de la investigación de los estados holotrópicos de conciencia que no solo dejan obsoletos los conceptos dominantes de «conciencia» y «psique», sino que señalan la necesidad urgente de llevar a cabo una revisión completa. También he sugerido los cambios que serían necesarios en la teoría y la práctica psiquiátrica para integrar estos «fenómenos anómalos» en el cuerpo principal del conocimiento psicológico. De ese modo, los psiquiatras contarían con una comprensión mejor y más profunda de los trastornos emocionales y psicosomáticos y de los métodos de tratamiento más eficaces.

La primera parte de esta enciclopedia describe la historia de la psiconáutica, a la que se define como «la investigación y el empleo sistemático de los estados holotrópicos de conciencia para la curación, el autoconocimiento, la búsqueda espiritual, filosófica y científica, la actividad ritual y la inspiración artística». El anhelo de experiencias trascendentes, fuerza motivadora de la psiconáutica, es el impulso más poderoso de la psique humana, una búsqueda que se remonta a los albores mismos de la historia de la humanidad, los chamanes del Paleolítico. Este impulso ha permanecido vivo a través de los siglos en las principales culturas de la antigüedad, los antiguos misterios de la muerte y el renacimiento, los ritos de paso, las ceremonias de curación y otros acontecimientos tribales de las culturas nativas. Las grandes religiones del mundo desarrollaron sus propias «tecnologías de lo sagrado», métodos utilizados en los monasterios y sus vertientes místicas para inducir experiencias espirituales.

La psiconáutica moderna comenzó en los albores del siglo xx con el aislamiento de la mescalina, el principio activo del peyote, realizado por Arthur Heffter, seguido del aislamiento de la ibogaína y la harmalina, principios activos, respectivamente, del iboga (el arbusto africano *Tabernanthe iboga*) y de la alharma (la hierba siria llamada *Peganum harmala*). Los experimentos clínicos con mescalina se llevaron a cabo durante las tres primeras décadas del siglo xx. La época dorada de la psiconáutica comenzó en 1943 con el descubrimiento de Albert Hofmann de los efectos psikedélicos del LSD-25, un *tour de force* químico que prosiguió con el aislamiento de la psilocibina y la psilocina, los alcaloides activos de las «setas mágicas» empleadas por los indios mazatecos, de la monoamida del ácido lisérgico (LAE-32) y de las semillas de la gloria de la mañana (*ololiuqui*), nuevas sustancias psicoactivas que precipitaron una oleada de estudios clínicos y de laboratorio. Por desgracia, lo que parecía el comienzo de una gran revolución de la conciencia

acabó viéndose bruscamente interrumpido por las medidas impuestas por una legislación y una administración ignorantes.

Las cuatro décadas en las que no hubo casi restricción legal a la investigación con psiquedélicos se convirtieron en un capítulo muy importante de la psiconáutica gracias a la investigación y experimentación semilegal y hasta ilegal que no solo produjo, sino que también exploró, los efectos de un amplio abanico de enteógenos derivados de la fenetilamina y la triptamina. En el entorno del actual renacimiento de la investigación psiquedélica, la información proporcionada por estos estudios informales podría servir de inspiración para estudios legales controlados, como ya ha empezado a ocurrir con el caso de la metilendioximetanfetamina. Es de esperar que estemos asistiendo a los comienzos de un nuevo y apasionante estadio del desarrollo de la psiconáutica.

La segunda parte de esta enciclopedia se centra en las observaciones y experiencias de la investigación realizada sobre los estados holotrópicos que ponen de relieve la urgente necesidad de llevar a cabo una revisión radical de algunos supuestos básicos de la psiquiatría y la psicología convencionales. También sugiere las áreas en donde más necesarios son esos cambios y describe su naturaleza. Existe una evidencia abrumadora de que la conciencia no es un mero producto del cerebro humano, sino un aspecto básico de la existencia o, dicho de otro modo, que, si bien el cerebro tiene que ver con la conciencia, en modo alguno la genera. Tampoco la psique humana se limita a la biografía postnatal y el inconsciente freudiano individual, porque incluye dos ámbitos adicionales extraordinariamente importantes: el estrato *perinatal*, estrechamente vinculado al trauma del nacimiento biológico, y el estrato *transpersonal*, que es la fuente de experiencias que trascienden las limitaciones del espacio, el tiempo y el alcance de nuestros sentidos.

Otra área que requiere una importante revisión es la del origen y la naturaleza de los trastornos emocionales y psicosomáticos psicógenos (es decir, que carecen de fundamento biológico). Muchos de ellos no se originan en la infancia ni en la niñez, sino que tienen raíces que se remontan a los dominios perinatal y transpersonal más profundos. En el lado positivo, las intervenciones terapéuticas que giran en torno al nivel biográfico postnatal no son la única alternativa con que contamos para mejorar el estado clínico porque, cuando la regresión provocada por los estados holotrópicos llega a los niveles perinatal y transpersonal, se ponen en marcha poderosos mecanismos de curación y transformación positiva de la personalidad.

Otro aspecto de la psiquiatría que debe experimentar un cambio radical tiene que ver con la actitud con la que se contempla la espiritualidad. A la vista de los descubrimientos realizados desde los estados holotrópicos, la espiritualidad no es, como considera la ciencia materialista, un signo de superstición, pensamiento mágico primitivo, falta de conocimiento científico o enfermedad mental, sino que se trata, muy al contrario, de una dimensión legítima de la psique humana y del orden universal. Cuando la regresión que acompaña a los estados holotrópicos alcanza los niveles perinatal y transpersonal, las experiencias asumen una nueva cualidad que C.G. Jung denominó «numinosidad», es decir, la percepción directa de la naturaleza extraordinaria y ultramundana de lo que se experimenta.

Las comprensiones más interesantes proporcionadas por los estados holotrópicos son las que conciernen a la estrategia de la terapia. Hay un gran número de escuelas de psicoterapia que discrepan entre sí en algunos aspectos fundamentales de la teoría y la terapia. En consecuencia, los representantes de las distintas escuelas subrayan de manera diversa la relevancia de cuestiones diferentes e interpretan las mismas situaciones de forma también diferente. Este es un dilema que el trabajo con los estados holotrópicos resuelve ofreciendo una alternativa radical. Entrar en estos estados moviliza una inteligencia autocurativa interna que orienta automáticamente el proceso hacia material inconsciente que posee una fuerte carga emocional que se halla cerca del umbral de la conciencia y lo lleva de manera espontánea a la superficie para su adecuado procesamiento.

La tercera parte de este volumen ofrece una revisión de los mapas más importantes de la psique creados por los fundadores de las distintas escuelas de la psicología profunda: su padre Sigmund Freud, los famosos renegados Alfred Adler, Otto Rank, Wilhelm Reich, Carl Gustav Jung y Sandor Ferenczi. Luego contempla las enseñanzas de estas distintas escuelas a través de la lente proporcionada por los descubrimientos hechos por la investigación de los estados holotrópicos de conciencia y determina cuáles de las ideas esbozadas por esos pioneros se han visto confirmadas y cuáles, por el contrario, deben ser modificadas, complementadas o descartadas. Esta revisión ha concluido que cada uno de ellos se centró en una franja limitada del amplio espectro de experiencias que puede manifestar la psique humana y, luego, describió adecuadamente su particular fenomenología y dinámica.

El problema fue que cada uno de ellos pareció estar ciego a las bandas del espectro estudiadas y subrayadas por los demás y acabó reduciéndolas a su peculiar modelo y forma de pensar. Así fue como Freud se especializó en la

biografía postnatal y, con pequeñas y breves excepciones, ignoró el ámbito perinatal y redujo la mitología y los fenómenos psíquicos al dominio de la biología. Rank, por su parte, reconoció la importancia primordial del trauma del nacimiento, pero convirtió los fenómenos arquetípicos en simples derivados del proceso del nacimiento. Jung reconoció y describió correctamente el amplio inmenso dominio del inconsciente colectivo, pero negó enfáticamente cualquier significado psicológico al nacimiento biológico. Este análisis histórico deja bien claro que una navegación segura por realidades alternativas requiere de una cartografía amplia de la psique, un modelo que tenga en cuenta e integre los niveles biográfico, perinatal y transpersonal.

La cuarta parte de este volumen aporta una visión radicalmente nueva de los trastornos emocionales y psicosomáticos accesible apenas ampliamos nuestra comprensión de la psique agregando las dimensiones perinatal y transpersonal. Aunque está claro que, cuando pretendían remontar las raíces de los trastornos emocionales hasta sus orígenes en la temprana infancia, Freud y sus seguidores no iban por mal camino, lo cierto es que no llegaron lo suficientemente lejos y acabaron soslayando las raíces perinatales y transpersonales de las psiconeurosis, los problemas sexuales, la depresión, el suicidio y, en particular, las psicosis. Las pautas experienciales asociadas a la reviviscencia de los diferentes estadios consecutivos del nacimiento (matrices perinatales básicas o MPB) proporcionan plantillas lógicas y naturales para los síntomas y el modo en que estos se agrupan en síndromes.

El hecho de que, en el núcleo de los trastornos emocionales, se halle el trauma del nacimiento, un proceso de vida y muerte, explica una intensidad y profundidad que, de otro modo, resultarían incomprensibles. Los casos extremos de la conducta humana –como la violencia desenfrenada que desemboca en el asesinato brutal y el suicidio violento– deben tener un origen de intensidad y relevancia comparables. Así fue como, aunque iba en la dirección correcta, la visión freudiana de la psicopatología era poco convincente y caía, en ocasiones, en el terreno de lo absurdo y lo ridículo. Los psiquiatras convencionales que respondieron a esta situación acabaron arrojando al bebé junto al agua de la bañera cuando, renunciando a buscar causas creíbles de los trastornos emocionales en la historia temprana de las personas, lo sustituyeron por el «enfoque neokraepeliniano», que se limita a la mera descripción de síntomas sin consideración etiológica alguna.

La introducción del dominio perinatal en la cartografía de la psique resuelve también el conflicto que existe entre los psiquiatras que se decantan por las

explicaciones biológicas de los problemas emocionales y los que se inclinan por sus determinantes psicológicos. El nacimiento es un proceso complejo y poderoso e implica una inextricable amalgama de emociones y sensaciones físicas extraordinariamente intensas. Las experiencias postnatales pueden subrayar entonces un aspecto u otro de este híbrido, pero, a un nivel más profundo, constituyen las dos caras de la misma moneda. La participación de la dimensión transpersonal en la psicopatología y su interacción con el nivel perinatal pueden explicar fenómenos como la flagelación, que conjugan espiritualidad y violencia, o la combinación de asesinato y suicidio con un objetivo religioso.

La parte relativa a la arquitectura de los trastornos emocionales y psicosomáticos incluye un amplio abanico de trastornos emocionales, como las psiconeurosis clásicas de Freud (fobias, histeria de conversión y neurosis obsesivo-compulsiva), la depresión, la conducta suicida, las disfunciones y desviaciones sexuales, las enfermedades psicosomáticas y las psicosis funcionales. Mi objetivo consiste en mostrar cómo podemos explicar muchos aspectos de su peculiar sintomatología partiendo de una combinación de elementos biográficos, perinatales y transpersonales, una comprensión novedosa que tiene importantes implicaciones para la terapia de estas aflicciones.

La quinta parte de esta enciclopedia aborda el concepto de crisis transpersonal o «emergencia espiritual», que probablemente sea la implicación más importante del trabajo con los estados holotrópicos de conciencia y la cartografía ampliada de la psique. A partir de nuestras experiencias con la terapia psiquedélica y la respiración holotrópica, mi difunta esposa Christina y yo nos interesamos por un amplio e importante conjunto de experiencias holotrópicas espontáneas que la psiquiatría convencional diagnostica y trata como manifestaciones de enfermedades mentales graves o psicosis.

Descubrimos que, adecuadamente entendidos y apoyados, estos problemas tienen un extraordinario potencial terapéutico, transformador, heurístico y hasta evolutivo. En esta sección abordo la fenomenología, los desencadenantes, el diagnóstico diferencial y la terapia de estos problemas. También menciono brevemente las distintas formas que asume la emergencia espiritual, como la crisis iniciática chamánica, la activación de *kundalini*, la «experiencia cumbre» de Abraham Maslow, el proceso de renovación por descenso al arquetipo central de John Perry, los problemas con los recuerdos de vidas pasadas, las crisis de apertura psíquica, los estados de posesión, etcétera.

La sexta y última parte de este libro se centra en el trabajo de respiración holotrópica, una innovadora modalidad de psicoterapia experiencial que de-

sarrollamos con mi difunta esposa Christina mientras vivíamos en el Instituto Esalen en Big Sur (California). Este enfoque induce poderosos estados holotrópicos de conciencia a través de un método muy sencillo, una combinación entre respiración acelerada, música evocadora y un trabajo corporal liberador realizado en un entorno especial. Los participantes trabajan en parejas, alternando los papeles de respiradores y acompañantes. Finalizada la sesión, los participantes pintan mandalas en los que tratan de reflejar la experiencia que acaban de tener. Finalmente, se reúnen en pequeños grupos para compartir y procesar lo que han experimentado durante la sesión.

La respiración holotrópica combina los principios básicos de la psicología profunda con elementos del chamanismo, los ritos de paso, las grandes filosofías espirituales de Oriente y las tradiciones místicas del mundo. Su teoría se basa en la psicología transpersonal y en la ciencia del nuevo paradigma y está formulada en un lenguaje psicológico moderno. Después de describir el poder curativo de la respiración, el potencial terapéutico de la música y el uso de intervenciones físicas liberadoras y de apoyo, esta sección describe la preparación del entorno y de las sesiones, el papel desempeñado por los respiradores y los facilitadores, la fenomenología de la experiencia, el dibujo de mandalas y el procesamiento en los grupos de intercambio. Durante todo este proceso se presta una especial atención a la exposición de los resultados terapéuticos y los períodos de seguimiento que siguen a las sesiones.

He escrito los dos volúmenes que componen esta enciclopedia con la esperanza de que se conviertan en guías útiles para los psiconautas, aportando algunas visiones retrospectivas útiles sobre las experiencias que hayan tenido en sus viajes pasados y proporcionando la información básica para que, quienes están a punto de embarcarse en las emocionantes aventuras de descubrimiento y autodescubrimiento a realidades alternativas, puedan realizar un viaje seguro y productivo. *¡Bon voyage!*

STANISLAV GROF
Mill Valley (California), marzo de 2018

Agradecimientos

El camino del psiconauta es un intento de presentar, en forma concisa y exhaustiva, los resultados de más de sesenta años de investigación sobre la conciencia llevados a cabo en el Instituto de Investigación Psiquiátrica de Praga, en el Instituto de Investigación Psiquiátrica de Maryland en Baltimore (Maryland), en el Instituto Esalen en Big Sur (California) y en los talleres de respiración holotrópica y programas de formación que he impartido en todo el mundo. Durante todos estos años he recibido el generoso apoyo intelectual, emocional y material de tantas personas, instituciones y organizaciones que me resulta imposible mencionarlos a todos por su nombre. Limitaré, por tanto, mi lista a los más importantes y pediré disculpas a todos los que deje fuera de la siguiente enumeración.

Mi propia iniciación en el camino del psiconauta comenzó en noviembre de 1956, cuando tuve mi primera sesión de LSD en la Clínica Psiquiátrica de Praga bajo los auspicios de mi preceptor, el doctor en medicina George Roubíček, y la supervisión personal de mi hermano menor Paul que, por aquel entonces, era estudiante de medicina. A ambos les estoy muy agradecido por el papel que desempeñaron en esa increíble experiencia que transformó para siempre el curso de mi vida. Comencé mi propia investigación psiquedélica en el complejo de institutos de investigación de Praga-Krč bajo la dirección y colaboración del doctor en medicina Miloš Vojtěchovský. Después de dos años de este trabajo, principalmente de laboratorio, una experiencia que valoro de manera muy positiva, me dediqué a la investigación clínica.

En enero de 1960 me convertí en miembro fundador del recién creado Instituto de Investigación Psiquiátrica de Praga-Bohnice. Ahí tuve la gran suerte de que el director del instituto, el doctor en medicina Lubomír Hanzlíček, fuese una persona muy liberal que creía en la libertad intelectual y me permitiese realizar investigaciones sobre el potencial diagnóstico y terapéutico del LSD-25 y de la psilocibina. Sin su apoyo, jamás habría podido llevar a cabo mi investigación básica sobre esta área tan fascinante como controvertida. En 1967, gracias a una generosa beca del Foundations Fund for Psychiatric Investigation de New Haven (Connecticut) y a una invitación personal del profesor Joel Elkes, director de la Clínica Henry Phipps de la

Universidad Johns Hopkins de Baltimore (Maryland), pude desplazarme a los Estados Unidos como becario clínico y de investigación. Después de la invasión soviética decidí no volver a Checoslovaquia y nunca expresaré lo suficiente mi agradecimiento por las oportunidades que se me abrieron en mi nueva patria.

También agradezco la cálida acogida, el apoyo y la amistad que recibí del doctor Albert Kurland, director del Centro de Investigación Psiquiátrica de Maryland en Spring Grove, y de su personal, que me abrieron sus corazones y sus hogares y se convirtieron en mis nuevos colegas y en mi familia. Juntos llevamos a cabo el último proyecto de investigación psiquedélica que ha sobrevivido en los Estados Unidos trabajando con alcohólicos, drogadictos, neuróticos, pacientes terminales de cáncer y profesionales de la salud mental. En este contexto, solo puedo mencionar brevemente los nombres de los miembros de nuestro equipo de Spring Grove y agradecerles de todo corazón los maravillosos recuerdos que me llevé cuando, en 1973, me trasladé de la Costa Este a California. Las personas que participaron en las diferentes etapas del proyecto de Spring Grove fueron Sandy Unger, Walter Pahnke, Charles Savage, Sid Wolf, John Rhead, Bill e Ilse Richards, Bob y Karen Leihy, Franco di Leo, Richard Yensen, John Lobell, Helen Bonny, Robert Soskin, Mark Schiffman, Lock Rush, Thomas Cimonetti y Nancy Jewell.

Asimismo quiero expresar la profunda gratitud que siento por mi difunto amigo Abraham Maslow por invitarme a participar en el pequeño círculo de colegas de Palo Alto que, junto a Tony Sutich, Miles Vich, Sonja Margulies y Jim Fadiman, formaron la cuna de la psicología transpersonal. Esta invitación me proporcionó la oportunidad de contribuir con los descubrimientos de mi investigación a esta incipiente disciplina y de llevar posteriormente su mensaje al mundo como presidente fundador de la Asociación Transpersonal Internacional (ITA). Al mencionar la ITA no puedo dejar de pensar en el Instituto Esalen de Big Sur (California), lugar en que nació la ITA. Mi más sincero agradecimiento a Michael Murphy, propietario y cofundador de Esalen que, en 1973, me invitó a pasar ahí como becario un año sabático. La belleza natural de Big Sur y el clima intelectualmente estimulante de Esalen me encantaron y permanecí allí un período de catorce años que se halla entre los más gratificantes de mi vida desde el punto de vista profesional.

Con el entusiasta apoyo de Dick Price, el otro cofundador de Esalen, mi difunta esposa Christina y yo dirigimos treinta talleres de un mes de duración en Esalen con un elenco estelar de profesores invitados, entre los que quiero

destacar a Joseph Campbell, Jack Kornfield, Huston Smith, Fritjof Capra, Rupert Sheldrake, Karl Pribram, Michael y Sandra Harner, Frances Vaughan, Roger Walsh, John Lilly, Tim Leary, Ram Dass, Ralph Metzner, Richard Tarnas, Ángeles Arrien, Humphrey Osmond, Gordon Wasson, psíquicos, parapsicólogos, maestros tibetanos, yoguis indios, chamanes americanos y mexicanos, y muchos otros. En el fascinante, informal e íntimo entorno de Esalen entablamos una profunda amistad con estas personas, la mayoría de las cuales se convirtieron en fervientes y fieles ponentes de los congresos de la ATI. Michael Murphy y Dick Price también fueron, como yo, miembros fundadores de la ATI.

Me gustaría expresar mi gratitud a varios de los amigos y colegas que me han proporcionado una gran inspiración intelectual y han ampliado y complementado creativamente mi trabajo, introduciéndolo en nuevas áreas. La crítica al materialismo monista y al paradigma cartesiano-newtoniano presentada por Fritjof Capra en su libro *El Tao de la física* me ayudó a conectar la psicología transpersonal con las ciencias duras. Esa crítica me dejó claro que la conexión no debía basarse en la filosofía materialista del siglo XVII y su obsoleto paradigma, sino que debía hacerse a través de la física cuántico-relativista y los avances de la ciencia moderna. Otros importantes apoyos para la psicología transpersonal y los hallazgos de la investigación moderna acerca de la conciencia fueron el modelo holográfico del cerebro de Karl Pribram y la teoría del holomovimiento de David Bohm.

Jack Kornfield, querido amigo y extraordinario maestro budista, nos ayudó a encontrar un fundamento espiritual para nuestro trabajo. Hemos dirigido conjuntamente más de treinta retiros muy populares en Estados Unidos y Europa llamados *Insight and Opening* en los que exploramos el terreno que comparten el budismo Vipassana, la psicología transpersonal y el trabajo de respiración holotrópica. El revolucionario libro de Rupert Sheldrake *La nueva ciencia de la vida* supuso una fuerte crítica a la filosofía monista y materialista subyacente a las ciencias naturales. Sus conceptos de resonancia mórfica y campos morfogenéticos fueron una bienvenida contribución a la comprensión de las experiencias transpersonales al reemplazar el requisito de un fundamento material de la memoria por campos inmateriales que son portadores de esta.

La investigación realizada por Rick Tarnas, gran amigo y brillante historiador, filósofo y astrólogo, ha conectado mis hallazgos con la astrología arquetípica, una improbable y controvertida alianza que ha supuesto una

auténtica revolución. Después de cuarenta años de una fascinante cooperación con Rick estudiando las extraordinarias correlaciones existentes entre los tránsitos planetarios y el momento y contenido arquetípico de los estados no ordinarios de conciencia no dudo en referirme a la astrología arquetípica como la «piedra Rosetta de la investigación de la conciencia». Creo que la combinación entre los estados no ordinarios de conciencia y la astrología arquetípica constituye la estrategia más prometedora de la psiquiatría del futuro.

También creo que la hipótesis de la conectividad y el concepto de holocampo akásico de Ervin Laszlo, el teórico de sistemas más importante del mundo, nos proporciona una explicación plausible para una variedad de fenómenos anómalos, observaciones y desafíos paradigmáticos que ocurren durante la terapia psiquedélica, en las sesiones de trabajo de respiración holotrópica y en episodios espontáneos de estados no ordinarios de conciencia («emergencias espirituales»). El brillante mapa de la realidad de Laszlo, basado en teorías y descubrimientos que se hallan a la vanguardia de distintas disciplinas científicas, nos proporciona una elegante solución para estos dilemas y paradojas y confiere credibilidad y aceptabilidad científica a descubrimientos aparentemente absurdos.

En esta enumeración de las personas que me han ayudado a llevar mi trabajo a nuevas áreas debo también dar las gracias a mi difunta esposa Christina. Su disposición a emprender estas aventuras la llevó a buscar ayuda para los problemas que padecía: emergencia espiritual, adicción al alcohol y síndrome de estrés postraumático, efectos secundarios de los abusos sexuales de que había sido objeto. Como dijo Roger Walsh sobre Christina durante la celebración de su quincuagésimo cumpleaños, consiguió como pocos «convertir sus problemas personales en proyectos útiles para toda la sociedad». Su problema con la bebida inspiró un taller de Esalen de un mes de duración y dos grandes congresos transpersonales internacionales titulados *Mystical Quest*, *Attachment and Addiction*, que establecieron un puente entre los programas de doce pasos y la psicología transpersonal. En 1980, puso en marcha la Red de Emergencia Espiritual (SEN) que acabó convirtiéndose en un movimiento mundial en busca de nuevos tratamientos alternativos para estos trastornos, y su libro *The Eggshell Landing* ha aportado consuelo e inspiración a muchos supervivientes del abuso sexual.

Guardo un especial agradecimiento hacia el círculo de amigos personales cercanos, pioneros del movimiento transpersonal, que asistieron regularmente como profesores invitados a nuestros seminarios de un mes de duración, a

las conferencias de la ATI y a los programas de formación en respiración holotrópica, así como a los participantes en los muchos actos sociales que organizamos: Michael y Sandy Harner, Jack Kornfield, Wes Nisker, Frances Vaughan, Roger Walsh, Rick Tarnas, Ram Dass, Jack y Ricci Coddington, Ralph Metzner y Angeles Arrien. Nuestros libros, artículos y conferencias que expresaban aspectos diferentes de la visión que todos compartíamos se potenciaron mutuamente y convirtieron el desarrollo del campo transpersonal en un proyecto colectivo apasionante. Betsy Gordon, J.B. Merlin y Bo Legendre, miembros muy queridos de nuestro círculo, merecen nuestro mayor agradecimiento por haber sido los anfitriones, a lo largo de los años, de muchas de las fiestas que organizaron, que combinaban una comida deliciosa, una compañía extraordinaria y estimulantes intercambios intelectuales. Carmen Scheifele-Giger ha sido durante muchos años una amiga muy querida y una defensora de mi trabajo que me proporcionó una ayuda inestimable cuando escribí un libro sobre su difunto marido, el genio del realismo fantástico H.R. Giger. También acogió nuestros módulos de formación en el Museo H.R. Giger de Gruyères, y su traducción de mi libro *La psicología del futuro* lo puso a disposición del público de habla germana.

Quiero expresar también mi profunda admiración por el Instituto de Estudios Integrales de California (CIIS) de San Francisco, una escuela inusualmente progresista y abierta, que ofrece programas de alta calidad y titulación académica en psicología transpersonal a estudiantes de todo el mundo. Me gustaría dar las gracias a los presidentes Robert McDermott y Joseph Subbiondo por permitirnos, a Rick Tarnas y a mí, impartir allí los populares seminarios de postgrado «Psique y Cosmos» que combinan la investigación en los estados holotrópicos de conciencia y la astrología arquetípica, dos áreas demasiado controvertidas para las instituciones convencionales.

Me siento muy honrado por el apoyo moral que recibí del presidente checo Václav Havel y su esposa Dagmar cuando, en 2007, me concedieron el prestigioso premio Vision 97 por mi papel en la fundación de la psicología transpersonal y el desarrollo de la respiración holotrópica. También quisiera expresar mi gratitud a los amigos que han ofrecido apoyo financiero para mi trabajo, algunos de ellos desde hace muchos años y otros más recientemente, como John Buchanan, Betsy Gordon, Bokara Legendre, Oleg Gorelik, Bo Shao, Bill Melton, Meihong Xu, George Sarlo, Friederike Meckel-Fischer, Fischer Konrad y Paul Grof. Me gustaría aprovechar esta ocasión para dar las gracias a Susan Logeais, directora de cine de Portland y mujer de múltiples

talentos, por un tipo de apoyo diferente, por el tiempo, la energía y la entrega que ha dedicado para trabajar en un documental sobre mi vida y mi obra, así como sobre el potencial curativo de las sustancias psiquedélicas. También estoy muy agradecido a la gran ayuda de nuestra asistente Jean Friendly, encargada de la organización de nuestros viajes y de nuestra vida en California.

Me siento bendecido por el apoyo que he recibido de los miembros de mi familia inmediata. Brigitte, con quien estoy felizmente casado desde abril de 2016, que ha aportado luz, alegría y amor incondicional a mi vida. Fue ella quien, después de escuchar los módulos del curso *online* que hice para Shift Network, me convenció de la necesidad de poner este material a disposición de un público más amplio en forma de enciclopedia. Ella me ha proporcionado, además, un entorno ideal para la escritura al encargarse de la mayoría de las cuestiones prácticas. Brigitte es psicóloga y psicoterapeuta; nos conocemos desde hace más de treinta años; ha estado practicando y enseñando respiración holotrópica durante todo este tiempo y me conoce a mí y a mi trabajo mejor que nadie. Esto hace que pueda hablar con ella de los temas sobre los que estoy escribiendo y obtener de ella un *feedback* muy valioso.

Tengo la suerte de tener un hermano maravilloso. Paul es cuatro años y medio menor que yo y también es psiquiatra. Su área de interés especial es diferente a la mía; es muy respetado en el mundo académico como experto en el área de los trastornos afectivos, por lo que recibió el prestigioso premio NARSAD. Sin embargo, está asimismo profundamente interesado en la psicología transpersonal y ha tenido experiencias personales con psiquedélicos y con la meditación. Puedo confiar en que siempre obtendré de él un juicio sincero, ya se trate de un comentario positivo o de una crítica estricta y constructiva.

Me resulta difícil encontrar las palabras adecuadas para expresar mi agradecimiento por el increíble trabajo realizado durante las últimas décadas por Rick Doblin y su entusiasta y entregado equipo de la Asociación Multidisciplinaria de Estudios Psiquedélicos (MAPS). Ellos lograron algo que parecía imposible: disipar la maldición que una legislación ignorante e irracional había lanzado sobre la investigación psiquedélica y poner en marcha el actual renacimiento mundial del interés sobre la investigación de estas notables sustancias. A ellos redoblo también mi agradecimiento por haber publicado varios de mis libros sobre psiquedélicos. Me gustaría dar especialmente las gracias a Sarah Jordan y a Brad Burge por la experiencia, el tiempo y el amor que han dedicado a *El camino del psiconauta*.

Igualmente estoy muy agradecido a Renn Butler, que se ofreció a editar los dos volúmenes de esta enciclopedia. Habría sido difícil encontrar otra persona con la experiencia necesaria tanto en la respiración holotrópica como en la investigación psiquedélica. Renn es un astrólogo arquetípico del linaje de Rick Tarnas cuyo enfoque trata de ayudar a la gente a entender e integrar sus experiencias holotrópicas y psiquedélicas.

Lamentablemente, miles de personas cuyas contribuciones a este libro han sido esenciales deberán permanecer en el anonimato. Me refiero a mis pacientes de Europa, Estados Unidos y Canadá, a los participantes en nuestros talleres y a los profesores, facilitadores y aprendices de nuestros módulos de trabajo con la respiración. Todos ellos tuvieron la valentía de adentrarse en los rincones más ocultos de su psique y de compartir conmigo sus experiencias. Sus informes verbales sobre lo que descubrieron y el arte con el que ilustraron sus aventuras en esas realidades alternativas han sido, para mí, una fuente esencial de información. Apenas tengo palabras para expresar mi deuda y gratitud con estas personas dispersas por multitud de países. Sin ellos, este libro no hubiera podido ver la luz.

STANISLAV GROF

El camino del psiconauta

La enciclopedia del viaje interior

Volumen 1

I. La historia de la psiconáutica: *tecnologías antiguas, aborígenes y modernas de lo sagrado*

Antes de entrar en los temas concretos de esta enciclopedia, me gustaría aclarar algunos de los términos que usaré a lo largo de esta obra. Y, para ello, me basaré en sesenta años de experiencias y observaciones sobre un amplio e importante conjunto de estados no ordinarios de conciencia que, pese a poseer un considerable potencial curativo, transformador, evolutivo y heurístico, la psiquiatría moderna sigue considerando distorsiones patológicas y agrupa bajo el epígrafe de «estados alterados».

Los estados holotrópicos de conciencia

Cuando, en los inicios de mi carrera profesional, me di cuenta del gran potencial de estos estados, sentí la urgente necesidad de corregir ese error, para lo cual decidí acuñar el término «holotrópico», que significa movimiento hacia la totalidad (del griego *holos*, que significa «total», y *trepol/trepein*, que significa «moverse hacia algo» o «verse atraído por algo»), un neologismo relacionado con la expresión *heliotropismo*, es decir, con la propiedad de las plantas de orientarse siempre en dirección al sol.

La expresión «estados alterados de conciencia» habitualmente empleada por los clínicos y teóricos convencionales me pareció inadecuada debido a su énfasis en la distorsión o alejamiento de una supuesta «forma correcta» de experimentarse a uno mismo y al mundo. (Conviene decir de pasada que, en el inglés coloquial y en la jerga veterinaria, el término *alter* se utiliza también para referirse a los animales domésticos castrados). Aunque la expresión «estados no ordinarios de conciencia» me parece más adecuada, también resulta demasiado general, porque incluye un amplio abanico de estados que no poseen los efectos beneficiosos que suelen acompañar a los estados holotrópicos. No olvidemos que, entre estas alteraciones de conciencia, cabe destacar los delirios leves provocados por enfermedades infecciosas, el abuso del alcohol

o las enfermedades circulatorias y degenerativas del cerebro habitualmente asociadas a la desorientación, el deterioro de las funciones cognitivas y la consiguiente amnesia que, si bien son clínicamente importantes, carecen de todo valor terapéutico y heurístico.

Por su parte, los estados que denomino holotrópicos tienen una gran importancia teórica y práctica. Son estados que los chamanes novatos experimentan durante sus crisis iniciáticas e inducen luego en sus clientes con fines terapéuticos. Las culturas antiguas y nativas han empleado estos estados en sus ritos de paso y en sus ceremonias de curación. También son experiencias holotrópicas las que tienen los iniciados en los antiguos misterios de muerte y renacimiento y las descritas por místicos de muchas épocas y países.

Las grandes religiones del mundo como el hinduismo, el budismo, el jainismo, el taoísmo, el islam, el judaísmo y el cristianismo han utilizado procedimientos —«tecnologías de lo sagrado»— destinados a inducir estos estados. Entre ellos cae mencionar la meditación sedente, la meditación en movimiento, los ejercicios respiratorios, la oración, el ayuno, la privación del sueño y hasta el empleo del dolor físico. Los métodos más poderosos para inducir experiencias holotrópicas son las plantas psikedélicas, los alcaloides activos puros de ellas extraídos y los enteógenos sintéticos. También existen formas poderosas de psicoterapia experiencial, como el llamado renacimiento [*rebirthing*], la respiración holotrópica y otras técnicas capaces de inducir esos estados sin necesidad de apelar al empleo de sustancias psikedélicas.

El término «holotrópico» sugiere algo que puede resultar sorprendente para el occidental medio: saber que, en nuestro estado de conciencia cotidiano, no somos conscientes de la totalidad de nuestro ser y nos hallamos circunscritos a una fracción muy limitada de nuestra capacidad perceptiva y experiencial. En palabras del filósofo y escritor británico-estadounidense Alan Watts, los estados holotrópicos de conciencia pueden ayudarnos a romper el «tabú contra el conocimiento de uno mismo», a darnos cuenta de que no somos «egos encapsulados en la piel» y a reconocer que, en última instancia, estamos contruidos a semejanza del principio creativo cósmico (Watts, 1973). Pierre Teilhard de Chardin, paleontólogo, jesuita y filósofo francés, lo expresó de otra manera cuando dijo: «no somos seres humanos teniendo experiencias espirituales, sino seres espirituales teniendo una experiencia humana» (Teilhard de Chardin, 1975).

Esta sorprendente idea no es nueva. El antiguo *Chandogya Upanishad* hindú responde a la pregunta «¿Quién soy yo?» diciendo: «*Tat tvam asi*», una

sucinta frase sánscrita que literalmente significa «Tú eres Eso» o «Tú eres la Divinidad». Esto sugiere que no somos *namarupa*, es decir, que no somos nombre y forma (o cuerpo/ego) y que nuestra identidad más profunda es la de una chispa divina de energía creativa cósmica asentada en nuestro ser más profundo (*Atman*) que, en última instancia, es idéntica al principio universal supremo que crea el universo (*Brahman*). Y esto, para los hindúes, no es una creencia ni una convicción despojada de fundamento, sino algo que puede corroborar experimentalmente quien emprende con rigor ciertas prácticas espirituales y diversas formas de yoga.

Pero el hinduismo no ha sido la única religión que ha hecho este descubrimiento. La revelación relativa a la identidad que existe entre el individuo y la divinidad es el secreto último que se esconde en el núcleo místico de todas las grandes tradiciones espirituales, un principio que las distintas religiones conocen con nombres tan distintos como Tao, Buda, Shiva (shivaísmo de Cachemira), Cristo Cósmico, Pleroma, Alá, y muchos otros.

Ya hemos visto que los hindúes creen en la identidad esencial entre *Atman* y *Brahman* y que las *Upanishads* revelan nuestra naturaleza divina en su *Tat tvam asi*. Swami Muktananda, cabeza visible de la tradición del *siddha yoga*, solía decir: «Dios habita en ti como Tú»; en las escrituras budistas podemos leer «Mira en tu interior, tú eres el Buda», y el objetivo de la práctica budista no consiste en llegar a algún lugar o en convertirnos en algo distinto a lo que somos, sino en darnos cuenta de que ya estamos ahí y de que ya lo somos.

Según el cristianismo místico, Jesús dice a sus seguidores: «Padre, tú y yo somos uno» y «el Reino de Dios no viene por más que lo esperemos; el Reino de Dios está aquí y la gente no lo ve». Según San Gregorio Palamas, «el Reino de los Cielos –y, más aún, el Rey de los Cielos– está dentro de nosotros». El cabalista Avraham ben Shemu’el Abulafia declaró: «Él y nosotros somos uno». En los textos de Confucio leemos: «El cielo, la tierra y los seres humanos son lo mismo». Según Mahoma, «Quien se conoce a sí mismo, conoce a su Señor». Y el gran poeta persa sufí Mansur Al-Hallaj, que se dio cuenta de su propia divinidad y tuvo la valentía de proclamarlo públicamente diciendo «Ana’l Haqq, es decir, yo soy Dios, la Verdad Absoluta», tuvo que pagar por ello un elevado precio porque, no contentos con acabar con su vida, quemaron luego su cuerpo.

Las experiencias holotrópicas tienen la capacidad de revelarnos nuestra verdadera identidad y nuestro estado cósmico y también nos proporcionan una visión profunda de la naturaleza de la realidad que trasciende con mucho

lo que nos resulta accesible en el estado de conciencia ordinaria (Grof, 1998). Hay veces en que esto tiene lugar de forma gradual, mientras que, en otras, ocurre en forma de grandes avances. Podríamos definir la psiconáutica como la búsqueda y el empleo sistemático de estados holotrópicos de conciencia con fines de sanación, autoconocimiento, actividad ritual, inspiración artística y búsqueda espiritual, filosófica y científica. Es la respuesta al profundo anhelo de experiencias trascendentales que Andrew Weil calificó, en su libro *La mente natural*, como el impulso más profundo de la psique humana, más poderoso aún que el sexo (Weil, 1972).

Los psiconautas del Paleolítico

La inducción de estados holotrópicos de conciencia se remonta a los albores mismos de la historia de la humanidad. Este es el rasgo distintivo del chamanismo, el más antiguo de los sistemas espirituales y de arte curativo del ser humano. Sus orígenes se remontan a no menos de treinta o cuarenta mil años y hunden sus raíces en el Paleolítico. Las paredes de las famosas cuevas del sur de Francia y del norte de España, como Lascaux, Font de Gaume, Les Trois Frères, Altamira y otras, se hallan decoradas con hermosas imágenes de animales, la mayoría de las cuales representan especies que vagaban por el paisaje de la Edad de Piedra, como bisontes, uros, caballos salvajes, ciervos, íbices, mamuts, lobos, rinocerontes y renos. Otras veces, sin embargo, representan criaturas míticas que tienen un claro significado mágico y ritual, como la «Bestia Mítica» de la cueva de Lascaux, con largos cuernos paralelos (un «doble unicornio») que sobresalen de su frente y recuerdan las máscaras de los aborígenes australianos. Varias de estas cuevas tienen pinturas y tallas de extrañas figuras que combinan rasgos humanos y animales y representan indudablemente a los antiguos chamanes.

La más conocida de todas estas imágenes es el llamado «hechicero de Les Trois Frères», una misteriosa figura que amalgama varios símbolos masculinos, como cuernos de ciervo, ojos de búho, cola de caballo salvaje o lobo, barba humana y patas de león. Otro famoso grabado de un chamán procedente del mismo complejo de cuevas es el que se conoce como «el maestro de las bestias», que preside una escena de caza repleta de hermosos animales. También es muy conocida la escena de caza que adorna una pared de Lascaux y muestra un bisonte eviscerado atravesado por una lanza y una



La «bestia mítica» de la caverna de Lascaux lleva un par de cuernos paralelos («doble unicornio») que salen su frente (arriba) semejantes a las máscaras rituales que llevan los aborígenes australianos (abajo).

figura tendida en el suelo, una escena que inicialmente se interpretó como un accidente de caza hasta que se observó que la figura tiene un pene erecto, algo muy improbable en una persona herida o moribunda, pero un signo muy habitual del trance chamánico.

La gruta conocida como La Gabillou alberga el grabado de una figura chamánica en movimiento dinámico al que los arqueólogos llaman «el bailarín». En el suelo de arcilla de una de esas cuevas (Tuc d'Audoubert), los descubridores encontraron huellas dispuestas circularmente en torno a dos efigies de bisonce de arcilla, lo que sugiere que sus habitantes realizaban danzas similares a las que llevan a cabo hoy en día muchas culturas aborígenes para inducir estados de trance. Los orígenes del chamanismo pueden rastrearse hasta un entorno aún más antiguo, el culto neandertal al oso de las cavernas, como ejemplifican los santuarios de animales de la era interglacial encontrados en algunas grutas de la región suiza de Engadina y del sur de Alemania (Campbell, 1984).

Debió ser muy difícil grabar y pintar estas imágenes en las profundidades inaccesibles de esas cuevas utilizando únicamente antorchas primitivas y, en algunos casos, de pie sobre pequeños resaltes ubicados en lo alto de las paredes. Hubiera sido mucho más sencillo pintar animales, representar escenas de caza, o utilizar imágenes con fines igualmente relacionados con la magia, sin necesidad de hacerlo dentro de una cueva. Es evidente que, para enfrentarse a tales retos, debía haber una razón especial. En su libro *The Mind in the Cave*, el estudioso del arte rupestre David Lewis-Williams sugirió que los artistas de estas cuevas eran antiguos chamanes que reproducían en las paredes las visiones experimentadas en estados de trance (Lewis-Williams, 2002). El mitólogo Joseph Campbell esbozó la hipótesis de que esas cuevas, a las que se accede atravesando largos y estrechos pasadizos, eran lugares representativos de los genitales y el vientre de la Gran Diosa Madre donde se celebraban rituales en su honor. También dijo que las antiguas figuras y estatuillas de Venus que representaban la fertilidad femenina, como la Venus de Willendorf, la Venus de Dolní Věstonice o la Venus de Laussel, estaban relacionadas con el culto a la Gran Diosa Madre.

El chamanismo no solo es antiguo, sino también global y podemos encontrarlo tanto en Norteamérica como en América Central, Sudamérica, Europa, África, Asia, Australia, Micronesia y Polinesia. El hecho de que tantas culturas diferentes a lo largo de toda la historia de la humanidad hayan encontrado importantes y útiles las técnicas chamánicas sugiere que los estados holotró-



«El hechicero de Les Trois Frères». Pintura de una caverna de una figura misteriosa compuesta por varios símbolos masculinos: cornamenta de ciervo, ojos de búho, cola de caballo salvaje o lobo, barba humana y patas de león (izquierda); «el bailarín», figura antropomorfa, probablemente un chamán bailarín, de la caverna de La Gabillou (grabado, abajo a la izquierda, y dibujo, abajo a la derecha).



«El señor de las bestias».
Detalle de una gran pintura
mural en la caverna de Les
Trois Frères que representa
una figura antropomorfa, muy
probablemente un chamán
paleolítico, rodeado de
animales.



Chamán-abeja cubierto de
hongos, petroglifo de una
caverna de Tassili, desierto
del Sáhara. Período neolítico,
entre 9.000 y 6.000 a.C.



picos afectan a lo que los antropólogos denominan «mente primordial», un aspecto básico de la psique humana que trasciende la raza, el género, la cultura y hasta la época histórica. En las culturas que han escapado a la influencia distorsionadora de la civilización industrial occidental, los procedimientos y las técnicas chamánicas han sobrevivido hasta nuestros días.

La carrera de muchos chamanes comienza con una crisis psicoespiritual espontánea («enfermedad chamánica»), un poderoso estado visionario durante el cual el futuro chamán experimenta un viaje al inframundo —el reino de los muertos— en el que se ve acosado por espíritus malignos, sometido a diferentes pruebas, asesinado y, finalmente, desmembrado, una experiencia a la que le sigue un renacimiento y el posterior ascenso a los reinos celestiales. El chamanismo también está ligado a los estados holotrópicos y los chamanes más experimentados son capaces de entrar en trance a voluntad y de forma controlada. Ese es precisamente el estado que emplean para diagnosticar y sanar a sus clientes cuando uno, el otro o ambos se encuentran de manera simultánea en un estado holotrópico. En este sentido, los chamanes desempeñan, durante los estados holotrópicos, el papel de «psicopompos» [o mediadores] que proporciona a los miembros de su tribu el apoyo y la guía necesarios para atravesar los complejos territorios del más allá.

Espiritualidad nativa y ritos de paso

Las tribus nativas de diferentes lugares y épocas han dedicado mucho tiempo y esfuerzo a desarrollar métodos para inducir experiencias holotrópicas o «tecnologías de lo sagrado», como también se las conoce. Entre ellas cabe destacar el empleo de tambores, cascabeles u otras formas de percusión, música, cánticos, danzas rítmicas, cambios respiratorios y aislamiento sensorial y social, como permanecer en una cueva, en el desierto, en el hielo ártico o en la altura de las montañas. También recurren con frecuencia a intervenciones fisiológicas extremas, como: el ayuno, la privación del sueño, la deshidratación, la circuncisión, la subincisión, el empleo de laxantes y purgantes, y hasta la exposición a dolores y sangrías.

Son varios los objetivos a los que apuntan las culturas nativas en su empleo de los estados holotrópicos, como: posibilitar una conexión experimental directa con la dimensión arquetípica de la realidad (deidades, reinos mitológicos y fuerzas numinosas de la naturaleza); la curación de individuos, grupos

y hasta de una tribu entera (como ocurre en el caso de los bosquimanos del desierto africano del Kalahari); la inspiración artística (ideas para rituales, pinturas, esculturas y canciones), y el cultivo de la intuición y la percepción extrasensorial (encontrar personas y objetos perdidos, obtener información sobre personas que se hallan en lugares remotos y seguir los movimientos de la presa que persiguen).

Otro objetivo importante de la inducción de estados holotrópicos es la de expandir la conciencia de los participantes durante los actos rituales celebrados por las culturas nativas, algo que el antropólogo holandés Arnold van Gennep denominó «ritos de paso» (Van Gennep, 1960). Este es un tipo de ceremonia que han utilizado todas las culturas nativas conocidas y que siguen utilizando muchas sociedades preindustriales de nuestro tiempo. Su principal objetivo consiste en redefinir, transformar y consagrar a individuos, grupos y hasta culturas enteras. Los ritos de paso se llevan a cabo en momentos de transiciones biológicas o sociales importantes, como el parto, la circuncisión, la pubertad, el matrimonio, la menopausia y antes de la muerte. También hay rituales asociados a la iniciación al estatus de guerrero, el ingreso en sociedades secretas, los festivales asociados a cambios estacionales de renovación, las ceremonias de sanación y las migraciones de grupos humanos.

Los ritos de paso apelan a poderosos procedimientos de expansión de la conciencia que inducen experiencias psicológicamente desorganizadoras que posibilitan el acceso a un nivel de integración más elevado, un episodio de muerte y renacimiento psicoespiritual que se interpreta como la muerte del antiguo rol y el nacimiento de otro nuevo. En el caso, por ejemplo, de los ritos de pubertad, los iniciados comienzan el proceso siendo niños o niñas y salen de él siendo adultos con todos los derechos y obligaciones correspondientes al nuevo estatus. En todas estas situaciones, el individuo o el grupo social deja atrás una forma de ser y asume circunstancias vitales completamente nuevas, lo que significa que la persona que atraviesa esa iniciación no es la misma que la que entró. Después de haber experimentado una profunda transformación psicoespiritual, la persona experimenta una conexión personal con las dimensiones numinosas de la existencia, lo que va aparejado a una visión del mundo nueva y más amplia, un nuevo sistema de valores, una mayor confianza y una imagen más exacta de sí mismo. Todo ello es el resultado de una crisis deliberadamente inducida que, en ocasiones, resulta aterradora, caótica y desorientadora y afecta a las dimensiones más profundas del ser del iniciado. Por eso, en ciertas ocasiones, el iniciado puede encontrarse en

un estado confuso que los antropólogos denominan «entre esto y aquello» debido a que, si bien se ha despojado de su antigua identidad, todavía no ha alcanzado una nueva. Los ritos de paso ejemplifican una situación en la que un período de desintegración y agitación temporal desemboca en una mayor cordura y bienestar, algo que el psiquiatra polaco Kazimierz Dabrowski observó que ocurría espontáneamente en sus pacientes y para el que acuñó la expresión «desintegración positiva» (Dabrowski, 1964).

Aunque sean muchos los rasgos que comparten los dos ejemplos de «desintegración positiva» recién mencionados (la crisis iniciática chamánica y la experiencia de un rito del paso), lo cierto es que también difieren en aspectos muy importantes. Mientras la crisis chamánica irrumpe inesperadamente y sin previo aviso (es decir, de manera espontánea y autónoma) en la psique del futuro chamán, los ritos de paso son un producto de la cultura y se atienen a una secuencia predecible. La experiencia de los iniciados es el resultado de «tecnologías de lo sagrado» desarrolladas y perfeccionadas por las generaciones precedentes.

Las culturas que llevan a cabo ritos de paso y veneran a los chamanes consideran a la crisis chamánica como una forma de iniciación muy superior al rito de paso. Ellas las consideran el resultado de la intervención de un poder superior y el indicador, por tanto, de una vocación especial y de una elección divina. Desde otra perspectiva, los ritos de paso representan un paso más avanzado y positivo de los estados holotrópicos de conciencia. Las culturas chamánicas aceptan y tienen en alta estima tanto los estados holotrópicos inducidos espontáneamente durante las crisis iniciáticas como los trances de sanación experimentados o inducidos por reconocidos chamanes. Los ritos de paso introducen los estados holotrópicos en la cultura, los institucionalizan y los convierten en parte integral de la vida ritual y espiritual de la comunidad.

Misterios antiguos de muerte y renacimiento

Los estados holotrópicos desempeñaron un papel fundamental en los antiguos misterios de muerte y renacimiento, procedimientos sagrados y secretos que se extendieron por todo el mundo antiguo. Estos misterios se basaban en relatos mitológicos sobre deidades que simbolizaban la muerte y la transfiguración. En la antigua Sumeria, se trató de Inanna y Dumuzi; en Egipto, de Isis y Osiris; en Grecia, de las deidades Atis, Adonis, Dionisio y Perséfone, y, en

Roma, del Mitra romano-iraní. Sus contrapartidas mesoamericanas fueron el azteca Quetzalcóatl (la serpiente emplumada) y los héroes gemelos mayas de los que habla el *Popol Vuh*. Estos misterios fueron especialmente populares en el área mediterránea y Oriente Medio, como lo demuestran las iniciaciones realizadas en los templos sumerios y egipcios y los misterios mitraicos, así como los ritos coribánticos griegos, las bacanales y los misterios de Eleusis.

La clave de la poderosa transformación experimentada por los iniciados en el curso de los misterios de Eleusis fue la poción sagrada, conocida con el nombre de *kykeon*, capaz de inducir visiones del más allá tan poderosas que tenían la capacidad de transformar la forma en que los participantes veían el mundo y el lugar que ocupaban en él. El reconocimiento de que eran almas inmortales en cuerpos mortales les liberaba del miedo a la muerte. Un testimonio impresionante del poder y el impacto de lo que ocurría en estos casos es el hecho de que los misterios llevados a cabo en el santuario de Eleusis, cerca de Atenas, tuvieron lugar y sin interrupción cada cinco años durante un lapso de casi 2.000 años (observándose regularmente desde el año 1.600 a.C. hasta el 392 d.C., aproximadamente) y que, después de esa fecha, siguieron llamando la atención del mundo antiguo. Las actividades ceremoniales de Eleusis se vieron interrumpidas de manera brusca cuando el emperador cristiano Teodosio prohibió la participación en los misterios y



Ruinas del Telesterion, la gigantesca sala que albergó los misterios de Eleusis. Al fondo puede verse la caverna con la entrada al mundo subterráneo utilizada, según la leyenda, por Hades para secuestrar a Perséfone.

demás cultos paganos. Poco después, en el año 395 d.C., la invasión de los godos destruyó el santuario.

En el Telesterion, la gigantesca sala de iniciación de Eleusis, más de 3.000 neófitos experimentaban simultáneamente poderosas experiencias de transformación psicoespiritual. La importancia cultural de estos misterios para el mundo antiguo y su papel todavía no reconocido en la historia de la civilización europea resultan evidentes cuando nos damos cuenta de que, entre los iniciados, había muchas figuras famosas e ilustres de la antigüedad, entre las que cabe destacar a los filósofos Platón, Aristóteles y Epícteto, el guerrero Alcibíades, los dramaturgos Eurípides y Sófocles y el poeta Píndaro. Otro famoso iniciado, el emperador Marco Aurelio, estaba fascinado por las esperanza escatológica ofrecida por estos ritos. El estadista y filósofo romano Marco Tulio Cicerón participó en estos misterios y escribió un exaltado informe en el que subrayaba la importancia de sus efectos en las civilizaciones griega y romana.

En *De Legibus* (*Sobre las leyes*), Cicerón escribió:

Porque entre las muchas contribuciones que Atenas ha producido y ha aportado a la vida de los hombres ninguna, en mi opinión, me parece mejor que aquellos misterios que tanto han contribuido a alejarnos de una forma de vida bárbara y salvaje y acercarnos a un estado de civilización más educado y perfeccionado



Modelo del santuario de Eleusis durante el período romano. El Telesterion, la sala en la que tenían lugar los misterios, y las puertas monumentales mayores y menores.

y, como tales ritos, son llamados «iniciaciones», nos han enseñado los verdaderos principios de la vida y no solo hemos logrado el poder de vivir felizmente, sino también de morir con una mejor esperanza (Cicerón, 1977).

El mitraísmo es otro ejemplo del gran respeto e importancia que, en el mundo antiguo, despertaban las antiguas religiones místicas. Comenzó a extenderse por el Imperio romano en el siglo I d.C., alcanzó su máximo esplendor en el siglo III y sucumbió ante el cristianismo a finales del siglo IV. En el apogeo de su culto podían encontrarse santuarios mitraicos subterráneos (*mithraea*) en muchos lugares, desde las orillas del Mar Negro hasta las montañas de Escocia y la frontera del desierto del Sahara. Los misterios mitraicos representaban una religión hermana del cristianismo y su principal competidora (Ulansey, 1989).

Los detalles concretos de los procedimientos de expansión de la conciencia implicados en estos ritos secretos han permanecido fundamentalmente desconocidos, aunque tres respetables científicos —el micólogo Gordon Wasson, el descubridor del LSD-25, Albert Hofmann, y el erudito griego Carl Ruck— recopilaron muchas pruebas que apuntaban a que la poción sagrada *kykeon* utilizada en los misterios eleusinos era un brebaje que contenía alcaloides del cornezuelo del centeno similares al LSD: una meticulosa investigación descrita en su libro *El camino a Eleusis: una solución al enigma de los misterios* (Wasson, Hofmann y Ruck, 1978). También es muy probable que las sustancias psiquedélicas estuvieran implicadas en las bacanales y otros ritos. Los antiguos griegos desconocían la destilación del alcohol y no podían fermentar bebidas con una concentración superior al 14%, lo que detiene el proceso de fermentación. Según los informes con que contamos, sin embargo, los vinos utilizados en los rituales dionisiacos debían diluirse de tres a veinte veces y bastaba con tres tazas de ellos para «llevar a algunos iniciados al borde de la locura».

Las prácticas espirituales de las grandes religiones

Además de las tecnologías antiguas y aborígenes de lo sagrado antes mencionadas, muchas grandes religiones desarrollaron sofisticados procedimientos psicoespirituales especialmente destinados a inducir experiencias holotrópicas. Entre ellos, por ejemplo, cabe destacar diferentes sistemas de