

Raziskovalno poročilo

Evalvacija zdravilnega potenciala Ayahuasce na psihopatologijo in splošno zadovoljstvo z življenjem

Sodelavci raziskave:

Mina Paš, Špela Dovžan, Anja Mihevc, Simona Šabič, Marko Vide, Anja Cehnar, Anja Ropoša, Anja Vidrih, Nina Stanojevič, Rebeka Kovačec, Marco Fracasso

Avtorica poročila:

Mina Paš, dr.med.

Integrativna psihoterapevtka

KAJ JE AYAHUASCA?	5
POTEK RAZISKAVE	5
METODA RAZISKOVANJA	6
DEMOGRAFIJA OZ. KDO SO BILI UDELEŽENCI RAZISKAVE	7
FINANCIRANJE RAZISKAVE	8
KVALITATIVNI DEL RAZISKAVE	9
KAKO IN ZAKAJ SE LJUDJE ODLOČAJO ZA AYAHUASCO	9
RAZLOGI ZA PRVO UPORABO	9
KAKO POGOSTO, OZ. KOLIKOKRAT SO BILI NA AYAHUASCI	11
KOLIČINA	11
KONTEKST UPORABE	12
OBREDNA UPORABA	13
UPORABA AYAHUASCE IZVEN OBREDNEGA KONTEKSTA	15
TEŽKE IZKUŠNJE Z AYAHUASCO	16
STRATEGIJE PREŽIVETJA MED TEŽKIMI IZKUŠNJAMI	18
IZKUŠNJA HOLDINGA OZ. VARNOSTI	19
IZBIRA IZVAJALCA/KE OBREDA	20
KAJ VPLIVA NA OBČUTEK VARNOSTI?	22
DINAMIKA PROCESA DELA Z AYAHUASCO	24
DELOVANJE AYAHUASCE	27
RAZLIKA MED IZKUŠNJAMI Z ISTO SUBSTANCO NA POSAMEZNIH OBREDIH	30
KAKO AYAHUASCA ZDRAVI?	31
KAJ TI JE PO TVOJEM MNENJU NAJBOLJ POMAGALO OZ. SE TI JE ZDELO NAJBOLJ KORISTNO V IZKUŠNJI Z AYAHUASCO?	36
POZITIVNE IZKUŠNJE Z AYAHUASCO	39
IZKUŠNJA, KI JE PUSTILA NAJVEČJI VTIS	41
MINDFULLNESS	46
SPREMEMBE PO AYAHUASCI	47
VPLIV NA VEDENJE	47
VPLIV NA MIŠLJENJE	50
VPLIV NA ČUSTVOVANJE	53
VPLIV NA TELO	55
AYAHUASCA IN DUHOVNOST	57
SPREMEMBE V ODNOSIH, PREDELAVA ODNOSOV	59
JEZIK AYAHUASCE JE DRUGAČEN, POTREBUJEŠ ČAS, DA GA RAZUMEŠ	62

PRIHAJANJE V STIK Z DELI SEBE, SPOMINI, ČUSTVI, KI SE JIH DO TAKRAT NE ZAVEDAŠ	62
INTEGRACIJA	64
ALI JE LAHKO PREVEČ, PREHITRO, DA NE ZMOREŠ INTEGRIRATI?	70
OCENA SPREMEMBE ŽIVLJENJA V ČASU DELA Z AYAHUASCO	73
OCENA GENERALNEGA ZADOVOLJSTVA Z ŽIVLJENJEM PRED ZAČETKOM DELA Z AYAHUASCO IN ZDAJ	75
RAZLIKA MED AYAHUASCO, PSIHOTERAPIJO IN OSTALIMI SPREMENJENIMI STANJI ZAVESTI	77
OSTALE ZDRAVILNE PRAKSE, KI JIH PRAKTICIRAJO	78
RAZNO	79
ZAKLJUČEK	81

“TAKOJ, KO SEM TO ZAUŽIL, SEM ZAČUTIL DA JE TO NEKAJ KAR MI BO FUL POMAGALO”

Sem vedel, da imam te probleme, sam nisem si pa mislil, da bo to pomagal. Jaz sem šel, sem si rekel, glej zgubit nimam nič, te stvari moram rešit, grem pa zato, ker pač glej, res me ne stane velik, da grem. Človeku, ki mi je to priporočal, zaupam, pač bolj, da sva skupej, če bo že kaj. Si zaupava, ker sva res dobra prijatla in sem rekel: “Ok, pa grem.!” Praktično takoj, ko sem to zaužil, ko sem mel na prvi seansi ta stik, sem kar takoj začutil, da je to nekaj, kar mi bo ful pomagal. In ne vem, kako to. Ker sem mel več predsodkov kot ne proti čemerkoli takem. Ko sem videl šamana, sem si mislil: “Joj joj, ja prav, zdaj bo spet nekdo nekaj nakladal in mi meglo prodajal.” Sej jaz sem zlo zlo podcenjujoče to vzel, na pol češ, dejmo dejmo se ga še s tem mal pribit, če bo to kej pomagalo. Ampak takoj, ko je zadeva prijela, sem začutil, da je pravzaprav to tisto, kar bi moral že zdavnaj naredit.

“MORALO BI PISATI POGUM NA VHODU V TEMPELJ”

Iskreno povedano, vem kako je vsakemu težko na tej ayahuasci in vsakemu, res. Sem rekel, da bi tam moral pisati pogum, na tem vhodu. Ker iti noter in eno to čašico spit, je faking pogumno.

KAJ JE AYAHUASCA¹?

Ayahuasca je ime za pripravek oziroma napoj, ki ga ljudje s področja Amazonije že stoletja uporabljajo v zdravilne in duhovne namene.

Glavni sestavini ayahuasce sta rastlini Banisteriopsis Caapi in Psychotria Viridis, vendar se v napoj lahko dodajo tudi druge rastline. Kemijsko gre za kombinacijo DMTja, prisotnega v P. Viridis in MAO inhibitorja v B. Caapi. MAO inhibitor zavira delovanje encima monoamin oksidaza, ki razgradi DMT ob oralni uporabi. Če ti dve snovi zaužijemo hkrati, pride do polnega delovanja DMTja v telesu in možganih, kar je osnova za vizije, ki so ponavadi del izkušnje z ayahuasco.

Kljub temu, da so se pripravki kot je ayahuasca stoletja uporabljali v Amazoniji, se je s kolonizacijo celine in preganjanjem tovrstnih praks njihova uporaba močno zmanjšala in skoraj izginila. Na srečo pa se je uporaba ayahuasce v izoliranih področjih Amazonije obdržala in omogočila ohranitev tega starodavnega znanja

Ayahuasca vsebuje MAO inhibitor, zato je nujno upoštevati pravila varovalne diete, saj je nekatera hrana nezdržljiva z ayahuasco. Predvsem pa je problem pri kombinaciji nekaterih zdravil (predvsem antidepresivov) in ayahuasce, saj lahko ob tej kombinaciji pride do smrtno nevarnega stanja, ki se imenuje serotoninški sindrom.

POTEK RAZISKAVE

Raziskava je potekala med septembrom 2015 in junijem 2016. V času trajanja raziskave se je zares močno čutilo, kako je podprta z vseh strani, tako neverjetno lahkotno je celotna stvar potekala. Raziskavo smo vsi delali povsem "by the way", ob rednih službah, občutek je bil, kot da se v bistvu dela sama.

Na začetku me je zelo skrbelo kako bomo v Sloveniji sploh prišli v stik z ljudmi, ki so pili ali še vedno pijejo ayahuasco in seveda kako bomo z ljudmi vzpostavili dovolj zaupanja, da nam bodo zaupali tako intimne in globoke izkušnje kot je izkušnja z ayahuasco. A s pridobivanjem ljudi za raziskavo ni bilo popolnoma nobenih težav. Na koncu smo v raziskavo vključili 41 ljudi.

Udeležence smo pridobivali z metodo snežene kepe in vsi udeleženci raziskave so bili anonimni. Zaradi občutljivosti tematike smo poskrbeli za anonimnost udeležencev, ki jih nismo spraševali po osebnih podatkih, temveč smo jih za potrebe raziskave šifrirali.

Glavno gonilo raziskave je bilo naše iskreno in globoko zanimanje za to, kako spremenjena stanja zavesti in v tem primeru predvsem ayahuasca, vplivajo na zdravje ljudi. Ko uporabljam besedo zdravje, s tem ne mislim na klasično pojmovanje zdravja v smislu

¹ V tekstu včasih pišem Ayahuasca z veliko, včasih pa z malo začetnico. Ko omenjam ayahuasco kot kemijski oziroma farmakološki pripravek, jo pišem z malo, ko jo omenjam kot rastlinsko entiteto, pa jo pišem z veliko.

fizičnega zdravja, temveč ta pojem bolje opisuje angleška beseda *healing* oz. *becoming whole*. Zdravljenje oziroma healing je torej proces osvetljevanja in prihajanja v stik z delčki sebe, ki smo jih v življenju zaprli v temne votline naše duše in tako odceplili od sebe. Z osvetljevanjem in integracijo teh delov duše dejansko postopoma postajamo vedno bolj celi, vedno bolj v stiku s seboj in to je pot do svobode. Poti zdravljenja je veliko in spremenjena stanja zavesti so ena izmed poti.

V luči tega je bil glavni cilj raziskave:

Oceniti subjektivne in objektivne učinke zdravilnega oziroma terapevtskega potenciala ayahuasce in oceniti tveganja, povezana s pitjem ayahuasce.

Ostali cilji raziskave so bili:

- Oceniti glavne razloge zaradi katerih se ljudje odločajo za ayahuasco.
- Oceniti težave, ki jih ljudje izkusijo ob stiku z ayahuasco.
- Primerjati proces zdravljenja z ayahuasce s klasično psihoterapijo.

Na kratko rečeno, nas je v raziskavi zanimalo, kako ayahuasca deluje, oziroma kako lahko terapevtski potencial tega rastlinskega pripravka prevedemo v jezik, ki je blizu nam, ljudem z zahodnjaško miselnostjo, torej, kako lahko terapevtski potencial ayahuasce prevedemo v jezik psihoterapije.

V celotnem poteku raziskave je bil glavni motivator zame moja lastna radovednost in zanimanje za Ayahuasco. Strastno in srčno me je zanimalo kako Ayahuasca deluje, saj sem prebrala veliko na to temo, tako da sem vedela, da stvar deluje in ljudem pomaga, obenem pa nisem čisto razumela kako. Zato sem si zares želela, da bi delovanje Ayahuasce lahko razumela z vidika psihoterapevtke in rezultati raziskave so mi dali odgovore na to. Obenem pa sem tudi sama začela svoj proces z Ayahuasco in sčasoma mi je postajalo vedno bolj jasno, da se pri zdravljenju z Ayahuasco stvari dogajajo na povsem drugih nivojih, kot jih lahko razumemo z našim omejenim umom.

METODA RAZISKOVANJA

V raziskavi smo uporabili kombinacijo kvalitativnega in kvantitativnega raziskovanja. V raziskavo smo vključili 2 skupini ljudi.

Prva skupina so bili tisti, ki so se za ayahuasco odločali prvič. V tej skupini je bilo 14 udeležencev.

Udeleženci te skupine so izpolnili CORE-OM vprašalnik, ki je standardiziran vprašalnik za merjenje uspešnosti psihoterapije. CORE-OM vprašalnik obsega 34 postavk, v katerih ljudi povprašuje po različnih dimenzijah psihičnega blagostanja in sicer:

- subjektivno blagostanje (4 postavke),
- simptomi (12 postavk),

- funkcioniranje (12 postavk),
- tvegano vedenje (6 postavk).

Ljudje iz te skupine so CORE-OM vprašalnik izpolnili petkrat in sicer:

- prvič, 1 teden do nekaj ur pred prvo izkušnjo z ayahuasco,
- drugič, en mesec po prvi izkušnji z ayahuasco,
- tretjič, tri mesece po prvi izkušnji z ayahuasco,
- četrtoč, šest mesecev po prvi izkušnji z ayahuasco
- in petič, 12 mesecev po prvi izkušnji z ayahuasco.

Z njimi smo v času od pol leta do enega leta po prvi izkušnji, naredili tudi polodprti, polstrukturiran intervju, enak kot z drugo skupino. Podatki te skupine so deloma pomankljivi, saj nismo uspeli pridobiti vseh pričakovanih podatkov od vseh udeležencev. Popolne vprašalnike smo dobili od 3 udeležencev, od 8 udeležencev smo dobili 4 izpolnjene vprašalnike, od ene udeleženke 3 izpolnjene vprašalnike, od enega udeleženca 2 izpolnjena vprašalnika, en udeleženec pa ni izpolnil nobenega vprašalnika.

Druga skupina ljudi, vključenih v raziskavo so bili ljudje, ki so imeli že vsaj enkrat v življenju izkušnjo z ayahuasco. Z njimi smo naredili polodprti, polstrukturiran intervju. V tej skupini je bilo 26 udeležencev.

Intervjuje smo posneli, jih dobesedno prepisali in nato kodirali po metodologiji kvalitativnega raziskovanja.

Osebno mi je kvalitativni način raziskovanja zelo blizu, mnogo bližje kot kvantitativni način. Intervjuji imajo izredno bogato dodano vrednost, saj so nam omogočili mnogo natančnejši vpogled v temo raziskovanja, poleg tega pa smo preko intervjujev prišli v osebni stik z ljudmi, ki so imeli izkušnjo z ayahuasco. Za marsikoga izmed udeležencev je bil intervju tudi priložnost za svetovalni oziroma integracijski pogovor, zato mislim, da je izredno dragoceno, če intervjuje v takšnih raziskavah lahko opravljamo ljudje, ki imamo psihoterapevtska ali svetovalna znanja.

DEMOGRAFIJA OZ. KDO SO BILI UDELEŽENCI RAZISKAVE

V raziskavo smo vključili 41 udeležencev.

V prvi skupini ljudi, v kateri so bili tisti, ki smo jih v raziskavo vključili pred prvo izkušnjo in jih spremljali eno leto je bilo 14 udeležencev, od tega 11 moških in 3 ženske.

V drugi skupini ljudi, v kateri so bili tisti, ki so imeli vsaj eno izkušnjo z ayahuasco v življenju, je bilo 26 udeležencev, od tega točno polovica moških in polovica žensk.

V tej skupini jih je 16 imelo univerzitetno ali višjo izobrazbo, za 4 ni podatka o izobrazbi, 6 pa jih je imelo srednješolsko izobrazbo.

Povprečna starost udeležencev te skupine je bila 38,2 leti.

FINANCIRANJE RAZISKAVE

Finančna sredstva za raziskavo smo pridobili z donacijam. Del donacij smo dobili s pomočjo kampanje zbiranja sredstev s pomočjo platforme Indiegogo, a ne prav veliko. Kampanja na tej platformi je bila pomembna prevsem zato, ker smo za kampanjo morali imeti delujočo spletno stran ter strukturiran pisni opis raziskave, tako da nas je Indiegogo kampanja motivirala predvsem za to. Glavnina donacije je prišla s strani naše največje donatorke in podpornice, ki pa naj na tej točki ostane neimenovana. Skupaj smo tako zbrali okoli 800 eur denarja, kar je za takšno raziskavo zares malo. Raziskava je bila tako narejena na našem entuziazmu in pretežno prostovoljnem delu.

KVALITATIVNI DEL RAZISKAVE

V nadaljevanju poročila so zajeti citati in zaključki kvalitativnega dela raziskave, ki vključujejo samo odgovore udeležencev, vključenih v drugo skupino. Izsledke prve skupine udeležencev in bomo objavili v ločenih člankih in prispevkih. Citati oziroma dobesedni prepisi delov intervjujev so navedeni s poševnimi črkami.

KAKO IN ZAKAJ SE LJUDJE ODLOČAJO ZA AYAHUASCO

RAZLOGI ZA PRVO UPORABO

- Klik, naključje, splet dogodkov, začutiš oz. Aya “pokliče”

Ko smo v raziskavi ljudi spraševali kdaj so prvič slišali za ayahuasco oz. kako so prvič prišli v stik z njo, smo najpogosteje dobili odgovor, da so prvič prišli v stik z ayahuasco nekako po naključju oz., da jih je “Aya poklicala”. Večinoma slišijo zanjo “slučajno”, potem pa začutijo močan poriv oz. “klik”, da bi šli na ayahuasco in potem se že nekako sestavijo okoliščine, da se ayahuasca v resnici tudi zgodi.

Bom rekla... prišla sem v stik po naključju, informacija je prišla po naključju, v enem pogovoru s prijateljem, oziroma tam sem bolj se pogovarjala... omenil mi je chango in potem sem pač naprej čisto slučajno eno kolegico uprašala in mi je začela razlagat o ayahuasci. In tko me je pol nekako potegnilo, ker sem pol vidla, da sem jaz o tej zadevi že nekaj vedela, pred leti sem gledala neki o tem, slišala... pa nisem vedla točno kaj to je. Sem bla pa v eni taki situaciji takrat decembra, da sem nekako začutla, da bi rabla en vpogled.

Pol pa 2012 novembra, am, mi je pa nek klik nardil, ker sem mela dost pač hudo izkušnjo in ne vem zakaj sem naletela na ayahuasco... Ma ja tisto k kr naenkrat te začne neka stvar mal bolj zanimat, no. K gre preko tega »ja, vem da obstaja« in pol začneš iskat am... kaj to točno je, kje bi lahko to pač probu ... Tko je blo nek... meant to be, no, mogoče, kaj js vem.

Enako razmišljajo tudi o tem ali bodo na ayahuasco še kdaj šli.

Ja hočem it še enkrat, ampak je tko, ne vem, zdej ne vem ali je to spet neka superstition varianta ampak dejansko jst verjamem, da Ayahuasca in jst se bova zmenila med sabo, kdaj se mora to srečanje spet zgodit, ene parkrat sem že mislu it in pol ne vem, se mi ni izšlo in nazadnje zdej sm zgrešu za 2 dni, sem pogruntal potem.

V raziskavi nas je zanimalo zakaj se ljudje odločijo za prvo uporabo ayahuasce. Želeli smo vedeti, ali se ljudje za to odločijo predvsem iz razlogov zdravljenja, ali gre za kaj drugega. Ayahuasca je namreč tista, ki jo v zapisih in pogovorih z ljudmi največkrat spremlja nota in motiv zdravljenja.

Videli smo, da so razlogi za prvo uporabo zelo različni.

- Zdravljenje telesnih bolezni

Moje bolezensko stanje, ker sem imela takrat v bistvu diagnozo rak. Sem imela raka na dojki pa neke metastaze v glavi, pol sem šla na operacijo pa kemoterapijo pa po kemoterapiji še obsevanje.

Mela sem raka na dojki tako da sem tud z namenom zdravljenja predvsem. Pač odzadi pa tud raziskovanje sebe. Hodila sem tudi na to, pač akademijo, transpersonalne kognitivne terapije, ki vključuje tud ta subtilni svet in te stvari tko da me je to tud zanimal, tko.

- Delo na travmah

...zato ker tud že par let delam na spolni zlorabi, na teh travmah in sem dobila informacijo kokr da bi lahko tam nardila več naenkrat pa tko, tako da moj motiv je bil v bistvu delo na sebi.

Moj namen je bil raziskava traum.. iz otroštva.

- Poskus razrešitve trenutne življenske situacije, ki je drugače niso mogli razrešiti,

Je en izziv, hkrati pa tudi ena potreba, ki sem jo čutil za rešit ene svoje notranje stvari, ki sem jih rabil... Za katere se mi je zdelo, da jih rabim prečistit. So me zadrževale v nekem položaju v katerem niti nisem bil zadovoljen s svojim življenjem. Take stvari...

Jaz sem vedela da na tak način kot je moje življenje šlo do takrat, ne želim več. In da sem pripravljena naredit kar koli, da res pride do sprememb. Kar koli.

Zato, ker sem bila v eni taki življenjski situaciji... ker sem pol začutila, da mi bo ta zadeva pač pomagala in sem se pač odločila, da grem, čeprav pravzaprav sploh nisem vedela kaj lahko pričakujem in koliko mi bo res pomagala. Ampak sem začutila en potisk, da grem in sem si rekla grem, ker to je edina varianta še da si pomagam, ker drugač si nisem, nisem videla nobenih drugih, bi rekla, orodij ali karkoli.

- Pridobivanje uvidov in večje jasnosti v življenju,

Jaz mam že dolgo časa pravzaprav, že dolgo časa me neki vodi, ane, k hočem prit do vzroka zakaj se kaj dogaja. In..amm..to se mi dogaja že 25 let. Amm... in počas sem prhajal do stvari kje je bistvo vsega problema, ne, k se ti pojavi, ne... Vsaka stvar v

življenju se ti zgodi z namenom, ane, in nič ni brez veze. Jaz pa hočem ugotoviti, zakaj se kakšna stvar zgodi. In kaj moram jaz narediti, da se mi to ali podobno ne bo več dogajalo.

- Želja po objektivnejšem videnju sebe

In zaradi tega, ker sem želel sebe nekak bolj objektivno videt, zaradi tega ker sami sebe zmeraj opravičujemo z neko...imamo drugačno samopodobo kot je realna in ko je on govoril da omogoči, da izkusimo trpljenje drugih ljudi, ki so ga povzročila naša dejanja. Zaradi tega sem želel videti svoja dejanja iz njihovega stališča in potem postati boljši človek oziroma bolj objektivni.

- Radovednost, želja po nečem novem, raziskovanje zavesti

Zaradi tega dokumentarca, ker so vsi rekli, da malo drugače vidiš vse skupaj, tudi neka izkušnja je bila... nekaj novega sem želel, nekaj drugačnega.

Ja, jst pa v bistvu dejansko v okviru tega študija, transpersonalne psihologije smo raziskovali ta višja stanja zavesti in imel sem nekaj izkušenj s pač doseganjem teh stanj zavesti brez substanc in z drugimi tehnikami, izključno to me je gnalo, da sem šel raziskovat ta stanja zavesti, to mi je blo, še danes mi je to bistvenega pomena.vedno sem bil pa, hkrati sem bil pa vedno odprt za kar koli bi mi medicina pokazala da bi blo treba pozdravit. Do takih stvari, uporednih, sem mel vedno aneks v pogodbi odprt, ampak ključno je blo pa tisto raziskovanje stanj zavesti, to me zanima.

- Eksperimentiranje s "še eno" novo drogo.

Ja jaz v bistvu nisem imel glih takih nekih lepih namenov, hotu sem sprobat eno novo drogo/.../in na koncu, ja, ko sem vzel Ayo sm si reku nč, pa mi pokaži kaj zmoreš in je bil moj tisti glavni moment.

KAKO POGOSTO, OZ. KOLIKOKRAT SO BILI NA AYAHUASCI

Ljudje so nam povedali, da imajo zelo različen tempo in pogostost uporabe ayahuasce. Enim je na primer dovolj že enkrat, saj že na prvem obredu dobijo natanko to, kar so potrebovali, drugi pa potrebujejo bolj konstantno druženje z Ayahuasco. Značilno je, da se ljudje sami odločajo, oziroma čutijo koliko obredov ayahuasce potrebujejo in kdaj, prav tako kot se odločijo oziroma začutijo, kdaj je čas za prvo srečanje z Ayahuasco. To zelo krepi paradigmo prevzemanja lastne odgovornosti za zdravje in nam govori o tem, da terapija z ayahuasco nikakor ne sme in ne more biti generična, klinična stvar, temveč je posameznik tisti, ki se odloča kako si bo "doziral" tovrstno zdravljenje in ob tem tudi prevzel celotno odgovornost za svoje zdravje.

KOLIČINA

Pri ayahuasci ni določene količine oziroma določene aktivne doze, saj gre pri ayahuasci za napoj iz dveh ali večih rastlin, ki ni narejen v kontroliranih, laboratorijskih pogojih. Ko smo ljudi v raziskavi povpraševali po količini ayahuasce, ki jo po navadi spijejo, smo dobili odgovore, da količina ni fiksno določena, ljudje večinoma sami odločajo o količini, količine pa so ob različnih priložnostih različne.

Nekateri šamani se sami intuitivno odločijo koliko človek tisti dan potrebuje, vendar so ljudje iz naše raziskave poročali zgolj o načinu, ko so se o količini odločali sami.

Ma malo, mene ful rukne že malo, ma niti, joj se ne spomnim, kaj je že on mel, ene take male šalčke. Pol se mi zdi, al še manj kot pol prvič in pol v drugo sem mu rekla, nej mi da še manj in takrat semi je zdel, da mi je dal ful več in sem mu ful težila, da nej mi da manj, sej baje mi ni, sam sej tam na ritualu...in v drugo me je že poznal in sem rekla: malo, malo, tako da manj ko pol.

Odisno, odvisno... Prvič, ko smo pili, sem trikrat pil, ker je bilo prvič in je šele takrat začelo delovat. Emmm, drugič ko sem pil pa je bil dovolj že en kozarček in takoj... po 15 minutah je že začelo delovat in to je bla moja najmočnejša, najintenzivnejša izkušnja, samo z eno šalčko.

Ponavadi najprej spijem eno in potem vidim ali rabim še. Včasih vidiš a rabiš še eno, ali rabiš mogoče pol, ne vem... ne moreš vedeti, ker je to intuicija v tistem trenutku.

Prvič sem hotela zelo malo spit, ker me je bilo strah, da ne bom mogla kontrolirat stvari. In čez nekaj časa sem videla, da se nič ne dogaja in mi je bilo žal, da nisem spila več. Ampak zdaj vidim, da je bila ena šalčka čisto dovolj in čeprav sem čutila, da bi še, nisem mogla zbrati energije, da bi prosila za še. In potem naslednjič sem spet vzela eno in sem si rekla, da če ne bom takoj vzela še ene, je ne bom nikoli. In potem sem jo takoj vzela in ni mi bilo žal, ker je bilo prav da sem jo. Se mi zdi, da sem karakternost takšna, da rabim imet kontrolo nad stvarmi in če je že drugje ne morem imet, jo imam vsaj pri dozi... tako, da ja... mislim da rabim malo več kot eno šalčko.

KONTEKST UPORABE

Pri Ayahuasci je izredno dragoceno, da se je specifična forma obreda, povezana z Ayahuasco, ohranila skozi stoletja. Pri ostalih rastlinah moči (npr. Peyote, psihoaktivne gobice, Salvia Divinorum...) ni tako, saj so se obredi, ki so izredno pomembni za uspešno delo, z leti izgubili. Res pa je, da se tudi obred dela z Ayahuasco postopoma spreminja in prilagaja sodobnemu času. Prilagoditev obreda na sodobni čas predstavlja precejšen izziv, v smislu: kako ostati zvest tradiciji, vezani na uporabo te rastline, ob tem, da se hkrati zavedamo, da se obredov, ki so v uporabi že stoletja, enostavno ne da prenesti v sodobni svet.

Kot lepo pove Jacques Mabit, obred postavi oder v senzornem svetu za relacijo z nevidnim svetom oziroma poveže "ta svet" oziroma svet prve pozornosti z "onim svetom" oziroma svetom druge pozornosti. Mabit poudarja, da živimo v svetu prve pozornosti in da prehod v svet druge pozornosti zahteva previdno in spoštljivo proceduro, ki omogoča vrnitev v ta svet, obogateno z informacijami in izkušnjami, pridobljenimi na drugi strani.

OBREDNA UPORABA

Udeleženci naše raziskave so večinoma poročali, da ayahuasco uporabljajo v kontekstu obredov, ki pa so različno strukturirani. Razlike so predvsem v številu udeležencev in v strukturi obreda.

Bila nas je skupina 10 ljudi, turistov. Šli smo v healing center, v vasi so bili prisotni trije šamani, 9 nas je bilo v okrogli hiški in oni so to vodili, peli so pesmi.

Em, ja, precej bolj, dost šamansko usmerjeno, em, to pomen povezava z mamó zemljo, spoštovanje do mame zemlje, spoštovanje do narave, spoštovanje do ljudi, odpiranje srca, na ta način, bla sem pa enkrat vmes tud na eni, k se mi zdi, pa da je bla mal versko obarvana, tist mi tko, tud mal drgač je blo, bolj je blo na tist bolj, higienično čisto klinično, tista mi pa na primer ni sedla, no.

Blo nas je enih, kaj pa jst vem, 6, mogoče 8, in ja tam smo se dobili, v petek zvečer in takrat smo tud prvič vzal ayo. Vse skupej, kako zgleda... mora bit tema, svetloba te precej nervira, ona poje ikare in ja imaš tist pogon, lonc za bruhat maš zraven sebe, čudn mal zgleda, na konc pogruntaš, da je idealno da ga maš.

Sam session je pa trajal vedno kar celo noč skorej, do ene 3h zjutrej, od ene 2oh do ene 3, 4h zjutrej... z velik petja, molitvami... sicer v Španščini, tko da ljudje ni nujno da so razumel. Začelo se je s hapejem², potem pa smo spil zvarek ampak vedno je on zmer ful nagovarjal prednike vmes, pa... sej zdej se v bistvu mal konkretno ne spomnem čist iskreno, ampak je bla ceremonija, ne. Amm... potem, lahko si pil večkrat, če si želel. Nas je tud pripravil v smislu, da lahko da bomo imel vizije, lahko pa tud ne.

Število udeležencev na obredih je zelo različno. Nekateri izvajalci imajo obrede za manjše skupine, drugi pa za večje, pri večjih skupinah so prisotni tudi pomočniki, oziroma "helperji", to so ljudje, ki so na obredih zraven, da pomagajo udeležencem, če te potrebujejo pomoč (na primer pri bruhanju, obisku stranišča...).

To je bil šaman in je bil obred voden, on je vodil obred, bilo je petje in zraven so bili ti helperji, ki so pomagali, če se je kaj dogajalo, čeprav prvič jih ni blo. Ko sem bila prvič, je bil sam, sam nas je bilo malo. Po tem pa so bili še ti pomagači.

² Hape oz. Rape: mešanica tobaka in še nekaterih drugih rastlin.

Rekel bi, da okoli 40 ljudi do 50. 40 do 50...ammm... in tam nekje 7-10 helperjev.

Sestavni del obreda z ayahuasco je petje ikarov, to so pesmi, preko katerih vodja obreda pokliče oziroma povabi energijo posameznih rastlin, ki sodelujejo pri zdravljenju. Nekateri vodje obreda pojejo ikare, drugi imajo ikare posnete in predvajajo posnetke med obredom.

Ta prvič je bilo tko ne bi blo šamansko, itak takrat ploh nisem vedel kako bi sploh moral izgledati obred. Pač dva sta vodila in s to muziko. Mal v živo, pa vmes mal prek tega računalnika, pa pol sta spet ta gospod in gospa nekaj pela pa instrumenti pa tko.

Potem drugič je bilo prav s šamanom v Peruju. Ampak ne tisti »retreat«, ampak samo eno noč. Tisto je bilo pa tako zelo podobno tej verziji tu. Tam je bilo izključno petje tega šamana (oziroma dveh), on je imel še enega pomočnika. Ja tko, to je bilo čisto šamansko. Pač tretjič je bilo pa doma. Tisto pa recimo, da je bilo nekako šamansko. Pač, tisti 3-urni posnetek ene tiste muzike pa občasno tudi ta pač prijatelj pač neki zaigral pa s tistim perjem pač mahal.

Pri obredu ponavadi uporablajo tudi kadila in dišave.

Ja, z ikarji, s kadili, v temi; mene je že tisto odbijalo, ker v življenju nisem kadil, jemal kakšnih opojnih substanc in že ko sem prišel v prostor, me je malo dražilo, ker sem malo astmatika, ampak je že moralo biti tako. Potem pojejo, imajo rožno vodo..

Nekje pa uporabljajo tudi druge snovi, kot na primer tobak in ostale pripravke, ki se tradicionalno uporabljajo na področju Amazonije.

Je pa tako da v Peruju, preden vzameš ayahuasco, dajo prej še ta tobak in 4 litre vode, da se zbruháš ... V nedeljo dopoldne sem dobil kambo³, sanango⁴ smo pa dobili med obema ceremonijama.

Potem sam obred se je pa vedno začel ko pade noč in... se je začel potem vedno en krog s tobakom, k ti pihne tobak v nos ane... potem pa/... /Ja, to... hape. Taka neka mešanica k je on rekel, da jo delajo ženske k drobijo ta tobak in tko vse zelo z enim namenom narejen...

Ena izmed udeleženk raziskave je opisala izkušnjo vodenega obreda, vendar ne s strani šamana, temveč s strani zdravnika in podala primerjavo med to izkušnjo in izkušnjo obreda, ki ga je vodil šaman.

³ Kambo je izloček žabe, vrste "Phyllomedusa bicolor", ki ga žaba izloča preko kože.

⁴ Sananga je pripravek rastlike *Tabaer montana undulata*, ki se uporablja v obliki kapljic za oči za namene izboljšanja vida za lov, ter v zdravilne namene.

Je blo bl tko, v mestu... on je bil zdravnik, zlo velik je blo ljudi... prov pacientov, prov ljudi z bolj fizičnimi težavami, bi rekla. In niso dost vedl o tem, tko sem mela jaz občutek... je blo bolj tko, zdravniško. Pač, njemu so zaupal, on je reku "Pejte na tole. Tam boste pač dal stvari čez, se boste očistili, kar koli...". On je tam, on ne bi rekla, da je on šaman, se je učil pr enih šamanih. Je on vodil obred. On je na razna glasbila igral, mal je pel, ampak ne tko, šamansko.

Pa si opazila kakšno razliko med izkušnjo v retreatu, kjer je bi šamanski obred, al pa tle? Ja. Bi rekla, da ta 2 šamana sta s pesmijo, s svojo močjo, al ne vem s čem, sta nam zlo odprla eno drugo dimenzijo, sta nas lohkar poslala nekam. Tale zdravnik pa, pač... tko no, sem mela občutek, da ni čist vedu kaj dela. In tud na konc, pač, kr travmatično zame je blo... 2x sem pila tam pri temu zdravniku, ker prvič je blo premal in mi je dal pol še en kozarček in sem pol zlo šla daleč in to že tko nekje v sredini ceremonije. Tko da tud ko je on že končal, sem jaz bla še vedno tam nekje. In nekak kokr da me ni znal prpelat nazaj. In pol k je blo konc, sem šla nazaj v hotel in se sploh nisem počutla kot da sem v svojem telesu. Tko, pač, res je blo kr mal težko. Sem šla pol v hotel, pa sem bla sama s svojo glasbo še celo noč. Mi je blo pol v bistvu čist fajn.

UPORABA AYAHUASCE IZVEN OBREDNEGA KONTEKSTA

- Uporaba ayahuasce sam doma

Dva udeleženca raziskave sta podelila izkušnjo z Ayahuasco, ko sta jo pila sama doma.

"Vzel sem jo sam, en dan prej sem jo kuhal cel dan. Potem sem šel zjutraj na sprehod s psom, imel lahek zajtrk, jo spil, in jo v sobi v mirnem okolju spil."

"Mislim jaz sem pil ayahuasco, jaz sem jo dobil tudi za domov drgač. Tega sicer ponavad ne delajo, ampak za nekoga k vidjo da to rabi, al pa da mu lahko zaupajo pa da vejo kaj s tem počet mu tud dajo za domov, ane... Drgač pa, efekti ayahuasce ane, kjo popiješ so zlo drugačni od tega kadar jo piješ recimo sam al pa kadar jo piješ obredno."

- Eden od udeležencev raziskave je podelil izkušnjo uporabe ayahuasce v skupini ljudi z izkušnjam z ayahuasco, kjer so imeli podporo pomočnikov oz. helperjev

To je zgledal, da smo pač se dobili pač ljudje, ki smo meli že izkušnje, se pravi več ali manj vsi vsaj 10+ obredov in pač 3 so se vedno javili, da so imeli majčken pod kokr neko vodstvo, oz. ne tok vodstvo, kokr organizacijo pa pripravo prostora, samega obreda mogoče mal tko namere in vse skupi in da so tud majčken poskrbeli, da sta bla vedno dva od teh treh recimo kot mala helperja zraven, za vsak slučaj. In tko, čeprav smo meli čist jasno namero, da je vsak zase odgovoren, da vsak zase ve, koliko bo spil in kaj bo s tem počel. Ampak je šlo zlo gladko čez, ampak ni pa to to, kar doživiš na obredih.

TEŽKE IZKUŠNJE Z AYAHUASCO

Stavek, ki po mojem mnenju najbolje opiše proces zdravljenja z ayahuasco, je stavek enega od udeležencev raziskave: "You have to go into shit, to be able to take it out".

Ayahuasca človeka pelje zelo daleč in v zahodnjaškem pojmovanju psihoterapije, ga velikokrat pelje izven okna tolerance, saj je podoživljanje izkušnje izredno živo in močno. Prav preko tega, kako ljudje doživljajo težke izkušnje z ayahuasco, smo želeli preveriti, kaj je tisto, kar vpliva na to, da bo izkušnja z ayahuasco terapevtska, kljub temu, da je zelo močna.

Ja mislim, to je tako težko...ja kar smatram za negativno...ker so težke te seanse, ne bom rekla, da je rezultat negativen; negativno je to kar moraš preživeti, ampak to se mi zdi tako nujno zlo /.../ Ja te strahove ali grozne občutke, ta neka umiranja, kar čutim, to je zlo težko men preit. Ne vem, sprašujem se ali je treba čez to it in nekak sem prepričana, da moraš

/.../ Nazadnje sem šla čez te občutke, sem mela že tak namen, moj problem je, ko se soočim z zelo močnimi občutki, ki jih zelo težko spustim, sploh če se potem kaj negativnega zgodi in sem s tem namenom nekak šla, da se probam nekak pomagat spustit te občutke in sem bila skozi soočena z nekimi močnimi občutki, ki so nedefinirane narave ampak so vseeno ful močni /.../ Ja ko sem se pogovarjala mal...jst mam občutek da je šele to zares. Da do tja moraš it. Da je to tista izkušnja, ki je ful grozljiva. Sej zdej se mi zdi, da nisem bila pripravljena in sem bremzala, nisem hotla tok spit in nism še pripravljena tja it. Se morm še mal navadit.

Nazadnje, ko sem pil ayahuasco, je bilo zame res zelo težko, ker je bilo zelo, zelo osebno in je šlo o stvarih, ki se jim zares izogibam v mojem življenju in se z njimi nikakor nočem soočiti. In zato je bilo... ni bilo boleče, ni bilo, ampak bilo pa je nekaj kar nočeš, pa vseeno dobiš. Ampak zdaj, v tem trenutku, ko govorim o tem, vidim kako je bilo to koristno.

Veliko udeležencev pravi, da kljub teški izkušnji z ayahuasco, tega niso doživljali kot negativno, temveč povedo, da nobena izkušnja ni negativna, da so izkušnje take kot so, mi pa jim damo predznak.

Vsak k gre čez ayahuasco, gre čez negativno izkušnjo. Stvari niso negativne al pa pozitivne, mi smo tisti k jim damo predznak v tem al so stvari negativne al pozitivne, Ayahuasca samo pokaže to kar se notr v nas dogaja ane, kakšno tenzijo, napetost čustveno mam pa mi do tega to je pa čist naša stvar.

Povedali so, da so bili občutki, ki so jih doživljali na ayahuasci zelo močni in da jih velikokrat dojemamo kot težke oz. negativne zato, ker nismo vajeni tako močnih izkušenj.

Sej to sem se ves čas spraševala, je bila kot neka moja naloga, pojavili so se (občutki) in moja reakcija je bila da so neprijetni, in potem se spraševala, sli so res neprijetni, nisem bila več čist ziher. In lastnost teh občutkov je bila, da so bili samo ful močni in skrivnost vsega je bila, da sem to razreševala, da zakaj mi ta občutek tok pomeni in ali je sploh negativen in to je bilo zelo težko, ker imam že itak v življenju težave s temi močnimi občutki.

Večina udeležencev raziskave je poudarila, da težke izkušnje ne jemljejo kot težavo, ampak kot del procesa, ter da se večinoma tudi med izkušnjo zavedajo, da je to del procesa in da iz težkih procesov potegnejo pozitivne stvari.

In kar mi je praviloma uspevalo mi je blo to dragoceno, da sem se ves čas z nekim kančkom zavesti zavedal, da je to proces in to je tisto, kar me je skoz držalo tko okej, je proces, karkoli se že dogaja, tud če je še tok hudo se mi ni zdel tok hudo glih zaradi tega, ker sem vedel, da je proces.

Ena izmed udeleženk je povedala, da nobena izkušnja na ayahuasci ni bila tako težka, kot so bile stvari v realnem življenju

Skupni imenovalec bi jaz temu rekla, da ne glede na to, kar je, jaz pač vem zaradi česa sem na tej seansi in sem z namenom osebne rasti ozrioma prepucavanja samega sebe in tudi težki trenutki, ki so, se jih zavedam, da so težki, ampak še vseeno mislim, da noben mi ni bil tako težek, kot so bile pa stvari v realnem življenju. Čeprav sem predelovala tam zelo težke stvari, ampak je vseeno dosti lažje bit 2, 3 ure v tisti izkušnji pa predelat stvari kot pa se leta in leta ukvarjati z nekimi bolečinami pa z nekimi problemi.

Kot sem omenila že prej, so izkušnje z ayahuasco lahko izredno močne. Nekateri udeleženci so opisali izkušnje, kjer jih je proces preveč preplavil in so izgubili stik z realnostjo.

Enkrat recimo lahko pa izpostavim da se mi je zgodil to. Reševal sem pač neke zadeve s svojo mamo. In me je tko urglo v mladost, oz. v neka bolj otroška leta. Ne morem reči da sem se počutil kot otrok, samo zavedanje je šlo tja. In kaj se je zgodil..v eni fazi je šlo to v take globine, ko sem se odprl tok globoko noter, da me je začel vrtet da v bistvu sem dejansko izgubljal razsodnost katera realnost je zdaj prava. Tam je blo pa majčken tricky ker pa vem, da na ayahuasci jaz sem rad pač popil, zaprl oči, sem šel v svoje vesolje in sem bil tam lahko 8 ur in sem odprl oči in sem prišel ven. Če me je vmes kaj zmotilo, da sem kaj zgubljal stik gor-dol, sem odprl oči, sem rekel okej, tukaj sem, vse je v redu. No, v tem primeru pa ko sem jaz odprl oči, pa nisem bil ziher katera realnost je zdaj taprava.

STRATEGIJE PREŽIVETJA MED TEŽKIMI IZKUŠNJAMI

Dotaknili smo se izkušenj, ki jih ljudje dojemajo kot težke in iz zapisov je videti, da gre velikokrat za zelo intenzivne izkušnje. Zato nas je zanimalo kaj ljudem pomaga, da gredo čez te izkušnje, kaj jim pomaga ostati v izkušnji, kljub temu, da se iz njihovega pripovedovanja razume, da jih izkušnje zelo preplavijo. Preprostost odgovorov me je precej presenetila, saj so ljudje povedali, da za omilitev težkih izkušenj med procesom uporabljajo različne tehnike, na primer dihanje, premikanje delov telesa, smeh, predvsem pa poudarjajo prepuščanje izkušnji.

Izdihaš jo ven nekaj (slabost). Mislim, da... mislim, da tko k ayahuasca dela na večih nivojih, pol tud ti začneš reagirat na večih nivojih in ti mogoče ni neka racionalna odločitev »zdej bom pa naredu to«, ampak kar telo samo dela in pol se prepustiš temu...

Hmm... Nič, samo pustil sem, da naredi svoje. Čisto zares. Nisem se nič. Mislim, z bruhanjem sem se ful upiral. Sem hotel tisto odložiti, ampak potem... Vseeno, ko je to šlo čez je šlo čez. Ni bilo nič pretresljivega.

Minilo je. Stvar je trajala kakšno uro vsega skupaj, potem pa sem šel enostavno spat in to je bilo to.

Em, to mi je pa pomagal v bistvu, ena asistentka je enkrat pred ceremonijo rekla, da če se ulovim v kšnem vzorc, v kšn film, da full pomaga sam premaknt kšn del telesa. In js drgač plešem tud pet ritmov, tko da sm se kr navadla že tko premaknt kšn del telesa in vem, da enkrat, k sm bla kr zakrčena tist tko, pa kva je zdej to, se prov spomnem tist, sm se spomnla premaknt tko ramo, pa potem še druge dele telesa, da sm padla ven iz vzorca, da sm pol lohka spet delala naprej, da sm...

Sam pol po eni točki en detajl se je zgodil tekom ceremonije nič tazga medtem ko sem se jaz to spraševal in ko je bil najhujši trenutek ponoči je sred dvorane ležala ena gospa, mal starejša in naenkrat se ona dvigne, se usede in reče "ma u pičkumaterno kera realnost je zdaj prava" (smeh :D) in ko sem jaz to slišal sem prišel nazaj sem se začel smejat noter in je blo vse izginilo.

Pomembna stvar, ki jo ljudje izpostavljajo je, da je med izkušnjo najpomembnejše prepuščanje. Ko izkušnja postane težka, je prva reakcija, da se proti njej začnemo boriti, kot smo se navajeni boriti z neprijetnimi ali nezaželenimi izkušnjami v vsakdanjem življenju. Vendar pa je med izkušnjo spremenjenih stanj zavesti takšen boj povsem zaman, oziroma še močno oteži situacijo. V spremenjenih stanjih zavesti se namreč ojača

percepcija zlitja realnosti, zunanje dožemanje sveta pa je neposreden odraz oziroma odslikava našega notranjega doživljanja. Zato se zgodi, da naš strah ali boj še ojača neprijetno oziroma strašljivo izkušnjo percepcije in, ko se v izkušnjo spustimo oziroma predamo, se izkušnja zmežča. Popolnoma ista stvar se dogaja v običajnem stanju zavesti, le da se tega ne zavedamo tako jasno. izkušnja spremenjenih stanj zavesti nas tako uči, kako živeti tudi v običajnem stanju zavesti.

Am, ja mela sem prvič, ko sem bila, sem bila pripravljena na vse, res vse, sem rekla, zihr bo neki groznega ven pršlo in prvi dan sploh ni bilo grozno, je bilo ful lepo, ful pozitivna izkušnja, drugi dan pa sem mela občutek, kokr da se mal seštejejo učinki in drugi dan me je pa ful zrukalo, tako ne morm rečt, da je bila tisto lepa izkušnja /.../ V smislu, da nisem mela kontrole, k sem jo hotla met, pol sem poštekala da dejansko ti ayahuasca ful vzame kontrolo, bolj ko se trudiš met kontrolo, slabše je in nisem nič čutila, niti telesa, nič, mislim, tako jst sm doživljala to, kot da umiram. Se morš predat, jaz se pa nisem. Ko sem že vedla kako to gre, in sem sprejela ful enih stvari, filmov in tko in sem vse sprejela, dokler ni bil en občutek proti koncu že, ko je bilo že skor konc rituala, ena stvar, ki je nisem mogla sprejet in me je spet zašopalo v smislu, bolečine tko, pa da nisem mogla bruhat, res ena majhna stvar, pa me podobno prijela kot takrat, sam sem že imela izkušnjo, zato se nisem tok upirala, ni me blo tok strah.

IZKUŠNJA HOLDINGA OZ. VARNOSTI

V sodobnih psihoterapevtskih pristopih sta za uspešno terapijo ključna občutek varnosti in zaupanja. Naloga terapevta je, da ustvari varno in trdno terapevtsko alianso, ki omogoči varen prostor, v katerem se ljudje lahko spustijo v predelavo travmatskih izkušenj. Izhajajoč iz te predpostavke, smo udeležence raziskave povprašali o tem ali so se med obredom z ayahuasco počutili varne, saj smo sklepali, da je občutek varnosti tisti, ki omogoči, da je izkušnja terapevtska in ne povzroči retravmatizacije.

Večinoma so udeleženci povedali, da so se med izkušnjami z ayahuasco ves čas počutili varne, tudi takrat, ko je bilo težko.

Ja, stalno ja. Tudi takrat, ko mi je bilo težko. Nekako sem... Vedel sem, da se nekaj mora zgoditi, nekaj mora iti ven. In se tudi vedel, da bo verjetno ful boleče, ampak pač... Takrat je bilo... Čeprav je bilo neprijetno, je bilo hkrati lepo. Sploh konc tega bruhanja, ko je res grozen občutek, prav celo telo je »beeeeh«, ampak hkrati je pa tako kot da bi bil jaz sam... Še ena verzija mene nad mano, ki je »Ok, to je kul.« Ki se smeje v bistvu.

Ja, nisem se bal ničesar, kljub temu, kako intenzivno je bilo, da nisem vedel za okolico, da pol časa nisem vedel kaj me sprašujejo šamani, pol časa nisem bil odziven; sem se pred tem toliko časa informiral o psihadelikih, da sem vedel, da me ubiti ne more in da kljub

temu, karkoli bom doživel, sem imel zaupanje v to. Ni me bilo strah ničesar, šel sem v to na polno. Ja, znam objektivno gledat, vedel sem, da to ni nič trajnega, da bo tudi to minilo. Po eni strani se mi je zdelo smešno kar se dogaja, čeprav sem trpel, kot ne vem kaj. Vedel sem, da je to cena tega, če hočem ugotoviti najgloblje stvari.

Občutek varnosti sem zmeraj mela, ker sem vedela, da sem v varnih rokah. Glede varnosti bi pa jaz še en strah omenila, mislim, še eno zadevo omenila in to strah. Dosti ljudi na teh seansah doživlja tudi strahove, se spopada s strahovi. Jaz moram reči, kar se tiče strahu, sem ga doživela samo enkrat in še takrat v bistvu mi je bila ta izkušnja zelo zanimiva zato, ker v tistem procesu doživljanja strahu sem se jaz v bistvu zavedala, itak se vsega zavedaš, ampak sem se tudi zavedala, da sem v varnih rokah, da sem v bistvu zdaj samo v procesu in je to strah, ki ga moram podoživeti, mislim, doživeti in dati čez in da se ne smem bati tega strahu, ampak ga moram samo pustiti, da se ga predela in da gre samo čimprej mimo pač, da se reši. /.../ Zelo tako po telesu čutiš. Tako kot te je v življenju strah, ampak še bolj intenzivno recimo, ne vem, 10-krat, 20-krat bolj intenzivno, ampak sem si rekla "okej saj čez 2, 3 ure bo ziher vsega konec, ker imam izkušnjo že od prejšnjih seans in pač vem kolk cajta trajajo".

Eden izmed udeležencev je opisal izkušnjo, ko se ni počutil varnega, saj je bila izkušnja premočna in je zato doživljal strah pred izgubo realnosti.

Amm... V bistvu tako no... Prvi večer je izgledal tako kot, da bi se ga divje nalil pa da mi bilo slabo in bi bruhal. Takrat se niti ne počutiš zelo ogroženega, samo preživeti... Veš, da moraš to preživeti in da bo potem v redu. Drugi večer me je pa v bistvu precej bolj zadela stvar... Pač doza je bila toliko večja ne... Verjetno zaradi tega... Da pa tisti prvi del, ki je bil tako zelo negativen... Takrat sem se počutil, da sem nekako izgubil svojo realnost, da nisem vedel, če sploh obstaja, da je bila vse skupaj neka vizija. Strah me je bilo tega, da se ne bom več vrnil v svojo realnost v kateri sicer se dobro počutim. Me je bilo strah, da sem jo izgubil. Da sem se nekje izgubil in je ne bom več našel. Tako, da bi iz tega vidika rekel, da se nisem počutil varno. Tisti čas. Ne vem, koliko časa je trajalo, ker sem čisto izgubil občutek za čas. Sploh ne bi znal oceniti.

IZBIRA IZVAJALCA/KE OBREDA

Za občutek varnosti med obredom je izredno pomemben izvajalec obreda. Udeleženci raziskave so zelo poudarili pomen tistega, ki vodi obred.

Najbolj pomembn. Meni osebno... jaz... jaz pač spoštujem medicino⁵, jaz vem, pa recimo... pač, moja pot je zdej taka, da delam z medicino, ampak jaz nikol ne grem sama pit medicine, ker preveč spoštujem rastlino, zato ker preveč spoštujem obred in se mi zdi, da

⁵ Medicina je pogovorni izraz za Ayahuasco.

zelo pomembno je to, da te nekdo vodi, ker... ko delaš ti sam na sebi, veš... prideš do ene določene točke, ko pa včasih ti je pa malo tako, mogoče preveč, pa rečeš »ok, ne, ne bom šel, ne«, če imaš pa ti nekoga zraven, da se počutiš varno, pa dejansko spustiš vse in potem se stvari res lahko dogajajo...

Pri izbiri izvajalca/ke obreda udeleženci poudarjajo, da jim je pomembno, da človeku, ki vodi obred zaupajo. To zaupanje ustvari varnost, da se ljudje lahko prepustijo procesu, kar zelo sovпада s pomenom varnega terapevtskega odnosa v klasični psihoterapiji.

In izjemno me je presenetil spet šaman, ki sem ga jemal za nekega guruja, ki bo tam neki čire čare delal in na veliko z nekim obredom težil, ni nič od tega delal. Pravzaprav so tisti soorganizatorji mel več tistih raznih protokolov kot on. On, razen, da mi je dal čaj⁶ in par stvari povedal, ki absolutno držijo kot pribite v življenju in ne vem, ni nič drugega rekel. In je razen tega, da je neke pesmi pel in povedal zelo modre misli in dal nam za pit čaj in nekak na nek način dal vedet, da je to zelo dobro skuhan čaj, ki nič ne bo naredil.

V bistvu je blo to ključno. Ker če ne zaupaš, je lahko ful velik problem po mojem. Po mojem, da je bil to velik predpogoj, da je izkušnja sploh bla taka kot je bla.

Glavni faktor pri odločitvi za to, h kateremu izvajalcu bodo šli na obred, je zaupanje v izvajalca. Tudi pri tem vidimo vzporednice z izbiro psihoterapevta, saj se tudi za psihoterapevta ljudje odločijo na podlagi vtisa, ki ga dobijo osebno, ali pa preko priporočil prijateljev oziroma ljudi, ki jim zaupajo.

Z nobenim sicer nisem govorila ampak že po... tisto ko nekej prebereš in maš nek, neko averzijo, neki ne ne veš, ne znaš s prstom pokazat, kaj točno je, ma... ne, ne. Potem pa sem prišla z njo. To je blo tud po enem ful čudnem naključju. Preko dveh kanalov sem komunicirala z njo, s tem, da nisem vedla, da je to ista oseba. In pol na konc se je izkazal, da je to ista. A... ful hecn je blo res. Amm... tko da ona mene ful lepo pelje, ful ji zaupam, pač nardi obred, js sicer ne morm primerjat z nobenim drugim, ker na nobenem nism bla, tud ne vem kako šamanski obred... ne vem, v avtohtonem okolju zgleda, ampak tok ji zaupam, da vem, da v bistvu... tok časa je bla tam, tok časa je delala s tem, da verjetno prenaša to znanje...

V bistvu mi je ta prijateljica za to povedala in rekla, da je ona najboljša za to, da je v redu, da je izobražena. Ta prvič ko sem šla pogledat sem ji nekak zaupala.

Ja v bistvu, šla sem enkrat probat drugam, ampak se mi zdi, da pol k enkrat enmu zaupaš pa ga poznaš, da je pol kr fajn, zarad tega k se tist varni prostor nardi, em, da greš lahko, da grem lahko zdej globje, no. Ker vem, da bodo tam tisti ljudje poskrbel zame.

⁶ Čaj je izraz za Ayahuasco, ki ga uporabljajo nekateri.

Ena izmed udeleženk opiše tudi razliko med tem ali obred vodi šaman ali ne šaman.

Je razlika. lahko rečem da je. Sploh na zadnjem srečanju sem čutla, da je tu prisotnost šamana kar... Mislim men v bistvu eno večjo moč daje. Ma znanje, mislim da je kar... Ne vem, to je težko opisat, ker je to tud na energijski bazi...In so stvari morda zaradi tega bolj intenzivne. In jih zna tud vodit. Ker so kakšne stvari lahko tudi mogoče mal presenetljive za koga. Tko da... ja, je pomembno.

KAJ VPLIVA NA OBČUTEK VARNOSTI?

Ko smo udeležence povprašali kaj vpliva na občutek varnosti, smo odgovore lahko razvrstili takole.

- Zaupanje v izvajalca

Zato ker jaz nikol medicine ne pijem pri ala teh nekih ala ljudeh, ki... šamanih, ki recimo... ne vem parkrat pijejo pa že... pa talajo medicino drugim, ne.

Ja, pa po mojem ne zarad čaja, kot zaradi ljudi, ki so krožl takrat. Posebej zarad šamana, ki mi je takoj vlil precej zaupanja, njemu precej zaupam. Pravzaprav mi je sam to važn. Vse ostalo...

Občutek varnosti sem zmeraj mela, ker sem vedela, da sem v varnih rokah.

- Zaupanje v helperje

Jaz sem verjela v helperje, sem jim ful zaupala, hkrati tud k zato ker mogoče mi je blo prvič čist vseen, ajde mela sem 2 otroka valda mi ni blo vseen. Ampak tko, dala sem vse not, ker sem upala mi je nekaj odvzelo, me je pozdravilo.nikol ne bom vedla pa tud ne rabim vedet. Lahko sem mela kake metastaze ki jih je uničla al pa tud pol k smo hape vzela jaz sem se res tko varno počutila.

- Zaupanje sebi

Jaz zdele ko razmišljam se mi zdi da je blo zmeraj ključnega pomena da sem zaupal sebi. Ma sem zaupal tud medicini ampak vedno vidim, da je blo ključno, da sem zaupal sebi, to je zdaj proces in da se moram sprostit in bo vse okej. Prišel je ta trenutek ko sem ga prej pošeral, na neki točki, takrat se mi je malo bolj realnost majčken preskakovala tud ko se spomnim za nazaj, še zmer sem vedel da je to proces.

- Zaupanje v rastlino

Mislím, da je to zato, ker prihaja iz narave. Zame je to varno, ker pride iz narave, iz narave pa lahko pridejo samo stvari, ki so dobre za nas.

- Zavedanje zaščite prostora in obred

Ja, zaradi tega ker na začetku je itak ona klicala tiste spirite, tak da to prav čutiš pa prav vidiš. Prav ona močna energija, ko ona na začetku zaščiti prostor.

- Zavedanje, da gre nekaj ven, da se zdravi, čeprav je boleče, zavedanje, da je to samo proces in bo minilo

Nekako sem... Vedel sem, da se nekaj mora zgoditi, nekaj mora iti ven. In se tudi vedel, da bo verjetno ful boleče, ampak pač... Takrat je bilo... Čeprav je bilo neprijetno, je bilo hkrati lepo. Sploh konc tega bruhanja, ko je res grozen občutek, prav celo telo je »beeeeh«, ampak hkrati je pa tako kot da bi bil jaz sam... Še ena verzija mene nad mano, ki je »Ok, to je kul.« Ki se smeje v bistvu.

Ja, znam objektivno gledat, vedel sem, da to ni nič trajnega, da bo tudi to minilo. Po eni strani se mi je zdelo smešno kar se dogaja, čeprav sem trpel, kot ne vem kaj. Vedel sem, da je to cena tega, če hočem ugotoviti najgloblje stvari.

Potem sem... kako sem vedla... če sem , ko je prišlo tisto širše zavedanje, da je to samo proces in da prav zares se ne more z mano nič zgodit, da vedno se bom zbudila, vedno bom prišla skoz, vedno obstajam. Kadarkoli, kjerkoli.

- Prijatelji

Ja sam jst sm bla tm s prijatli, ne vem, če bi drugače mela tak občutek, če bi bla sama. Prvič, prvi dan sem ful mela ta občutek, da je vse ok in tko, potem drugi dan, ko sem vidla ful enih vzorčkov in vse se je začel rolat in res je bilo tako, strašno skoraj, takrat sem ful zgubila filing za varnost. Tud ta šaman... jst sm zmer taka ful prijazna ne, še preveč, kao tko že skor mal umetno prijazna, tam mi je pa vse pršlo ven, kr sem težila unmu šamanu, da nej neha pet.

Sej me še zdey zajebavajo. Ja, »stop singing«, ker meni je ful slabilo, bolj ko je un pel in pol se prou spomnim, ko je pršu k men in me gledu v oči in mi je govoru, da me zdravi to in jst njemu, jst ne rabim to, tko da mu je bilo mar. Sem slišala tud take izkušnje, k si jih ne bi želela, je pa res, da sem takrat jst zgubila ta občutek varnosti, ko sem šla v drugo,

sem se pa prou ulegla med dva frenda, sem mela ful ta suport, sm pa ful čutla te varnosti ja.

- Dobro informiranje o substanci

Ja, nisem se bal ničesar, kljub temu, kako intenzivno je bilo, da nisem vedel za okolico, da pol časa nisem vedel kaj me sprašujejo šamani, pol časa nisem bil odziven; sem se pred tem toliko časa informiral o psihadelikih, da sem vedel, da me ubiti ne more in da kljub temu, karkoli bom doživel, sem imel zaupanje v to. Ni me bilo strah ničesar, šel sem v to na polno.

- Spoznati rastlino in obred

Ja, najbolj mi je pomagalo to, da sem spoznala rastlino, kako deluje, da sem spoznala v kakšnih oblikah, kako, tud tko kako sam obred poteka. Mal je neka rdeča nit vedno. Niti en obred ni enak drugemu, ampak vedno je, se mi zdi, neka rdeča nit, ki pelje. Pač spoznat rastlino pa obred, ja.

- Postopno zviševanje doze do dosege željene globine spremenjenega stanja zavesti

Ja, sem imel. Jaz sem se počutil tam v popolnoma varnega. Že tako med samim procesom, ko začneš... Ko v bistvu tisto ayahuasco piješ večkrat... Vsaj tukaj je bilo tako, da ti je v bistvu najprej dal eno dozo, potem te je prišel ta njegov pomočnik vprašat, če si v redu ali misliš, da bi rabil še in recimo to si jo lahko potem tudi 3x, 4x pil, dokler nisi pač prišel v to višjo zavest, stanje. Celotno proces... Mislim to uvajanje je kar nekaj časa trajalo in potem, ko se je ta proces začel odvijati, so pa začeli peti te ikarose in si tudi nekako čutil neko toplino, nekaj... Eno varnost.

DINAMIKA PROCESA DELA Z AYAHUASCO

Proces dela z Ayahuasco je zelo različen. Nekateri ljudje potrebujejo en obred, na katerem dobijo odgovore in uvide, ki so jih potrebovali, drugi potrebujejo bolj kontinuiran proces dela z Ayahuasco. Velikokrat se zgodi, da je en obred tudi zaključena celota, spet drugič pa ni tako.

In tud Ayahuasca deluje na takem nivoju, da tebe dejansko odpre in prpravi stvari ki se ti bodo v življenju dogajale. Tko da tapravo delo z Ayahuasco se ne začne na seansi oziroma se nadaljuje po seansi in se v bistvu šele zares začne po seansi, ane. To je v bistvu catch tega, ane, in to je tist potem k ljudje ne zakapirajo, ane, da v bistvu oni mislijo da so plačal neki k jim bo zdej rešil problem in misljo da bojo to v enmu vikendu rešil. To ni

nujno ne. Lahko da boš razrešil eno stvar v pol ure k si jo prej 30 let vleku, lahko pa da boš odprl zadevo k si jo en let reševal.

Ena izmed ključnih stvari, ki je jasna tako v procesu dela z Ayahuasco, kot tudi sicer v življenju je, da ima proces svoj tempo in svoj potek, ter potrebuje svoj čas, da se odvije in sprocesa. Kot nas učijo tudi izkušnje klasične psihoterapije, se procesa ne da pospešiti ali preskakovati stopnic. Na razpolago sicer imamo določene tehnike in veščine, s katerimi lahko vsaj malo vplivamo na katalizacijo procesa, a samo do neke mere.

Pri Ayahuasci potekajo stvari na enak način, samo da je zadeva bolj očitna. Spremenjena stanja zavesti nam pokažejo kako stvari potekajo v življenju, le da je v spremenjenih stanjih zadeva po navadi skondenzirana in bolj jasno in eksplicitno prikazana in je zato ne moremo ignorirati in spregledati.

Ponavadi je tako, da je proces zaključena celota, ko se konča. Tempo in čas trajanja procesa pa sta zelo različna.

Aha, ja, mogoče... to je v bistvu glih fajn, ker se povezuje. En del je bil pri enem šamanu, nadaljevanje pa je blo v bistvu pri drugemu. Na drugi seansi, ko sem bla, vem da mi je ayahuasca rekla... mislim, jaz pač tak govorim, ker se tako reče... da pač, mi je povedala, da bom dobila raka na črevesju in to zaradi tega, ker na tem črevesnem delu se dosti teh čustev in tega nabira, ker ne predelaš. In potem je tud tale ena, tale punca, ki je organizirala ceremonijo, to sem njej tudi povedala na seansi in ona je to pol povedala naprej temu šamanu in on me je potem naslendnji dan, se je hotel pogovoriti z mano. In on je tudi dobil uvide glede tega, zakaj to pri meni je. In takrat mi je bilo rečeno, da v bistvu to je zaradi tega, ker mam ful zamer v sebi in jih ne morem spustit oziroma predelat, a ne. Ampak to sem se jaz tudi nekak zavedala, nisem pa vedela, da je to tako hudo pa tako močno. In potem sem šla na naslendji obred, tam pa sem, na to sem jaz pol tud pozabila...Vedla sem, da me čaka verjetno ta izkušnja z rakom, sem šla potem na naslednjo ceremonijo. Tam nisem v bistvu nič glede tega reševala, ampak potem na četrti, četrti je bila moja prva pri drugem šamanu. Tam pa vem, da sem imela ene 2, 3 ure teh zelo močnih bolečin noter v trebuhu pa želodcu, res in sem čutila kako v bistvu, da nekaj ali nočem spustit ali da nekaj predelujem. In vem, da potem v enem momentu je meni prišla misel v glavo, una "pa saj je res brezveze te zamere držat v sebi" in v tistem, ko sem, ko mi je ta misel prišla v glavo, sem izbruhala vse iz sebe, po moje zamere, ki sem jih mogla, da sem se spucala in glede na to, da sem zdaj 37 pa pol, mislim da je to bila tista rešitev, ker če ne, bi jaz mogla že dobiti raka po tej logiki. Ker je bilo rečeno pač pred 37 in tudi taprvi šaman takrat mi je rekel, da v bistvu to je samo ena izmed možnosti, ki se lahko zgodijo, na katere te Ayahuasca opozori, da če ne boš nečesa v življenju spremenil, predelal, te to čaka. Če pa to predelaš, daš čez, potem si pa pač rešil zadevo.

Ena izmed udeleženk tako zelo jasno in lepo opiše različen, stopenjski proces v treh dneh. Proces, ki se začne z močnim uvidom, ki se nato naslednji dan procesira, zadnji dan pa se proces zaključi s pozitivno izkušnjo.

Pač v procesu, v eni fazi v tisti trodnevni je blo tko: Najprej mi je dala uvid. In tist je blo tko, zame zlo kruto. Drugi dan je blo čiščenje. Tretji dan pa me je pobožala.

Ista udeleženka raziskave v nadaljevanju opisuje kako je bil prvi obred pozitiven in je s tem pripravil varno bazo za naslednji dan, da se je lažje soočila s težkim procesom, ki pa se je na koncu zaključil z občutkom čistosti. Proces, ki ga opisuje je v principu enak procesu, ki se ga v klasični psihoterapiji poslužujemo pri psihoterapiji travme. Preden s klientom začnemo s predelavo travme je pomembno, da najprej aktiviramo in utrdimo pozitivne vire, ki jih klient lahko aktivira, ko predeluje travmo, da ga podoživljanje travmatske izkušnje ne preplavi in mu pozitivni viri pomagajo, da ostane v oknu tolerance. Ena izmed razlik pa je v tem, da v klasičnem terapevtskem procesu terapevt poskrbi za ta proces, tule pa se je proces zgodil spontano, oziroma ga je speljala Ayahuasca.

Ja ja, valda. Un prvi dan je bil ful lep, polno enih učenj je blo, jst vidm to kot učenje, sem dobila en...sem dobila uvide, kako bi lahko plesala z naravo pa tko ...fuuul lepe izkušnje, sej če ne, ne bi šla še enkrat.

Tud v drugo sem hvaležna, ker je bil en tak proces, ni samo da bi me zrukalo, sem šla ven, sem ful prišla s čistostjo, takrat ko sem že nekaj glede zlorabe nardila, no tko da sem res ful prišla v stik s čistostjo, tko na koncu, tko da mi je blo ful lepo, neki kar mi je res ostalo, tudi, tako da ne vidm jst teh izkušenj kot negativnih, so bile pa močne, to pa ja. Nobena terapija me ni tako zrukala.

Precej pogosto je tudi opisovanje menjavanja težkih in lepih izkušenj.

Ta drugi večer zelo. Zelo je bilo tako... Ni bilo vmesne izkušnje. Ali je bilo prvi večer, prvi del drugega večera in tretji večer negativno... Kar precej negativno. Ta drugi del drugega večera pa zelo pozitivno.

A... po vsaki ayahuasci se zgodi premik v tebi notri, ne. Mel sem pa ceremonije recimo k so ble take ful lepe, k uživaš, so pa ceremonije k so ble tud naporne in katerim je sledila močna utrujenost ane, ki je bla pa zgolj samo, bom reku, začasna. K je trajala kšn dan pol pa dobiš pospešek.

Tako kot v življenju obstajajo lepe in težke izkušnje, tudi Ayahuasca pokaže temno in svetlo stran.

Seveda. Vse, mislm ne morš mim tega it, Ayahuasca pokaže in eno stran in drugo stran. Sigurno, to če kdo misl da bo mel lep trip al pa bad trip, oboje bo mel, sigurno bo mel

največji safr k ga je v lajfu vidu bo sigurn doživel z Ayahuasco in mel bo tud najbolj good trip k ga je v lajfu doživel, sigurno.

Ayahuasca je zelo močno sredstvo za pomoč pri preobrazbi, zelo pomaga človeku pri spremembi, a vseeno je na koncu vsak sam tisti, ki se odloči, aktivira in naredi spremembo. To lepo orišejo besede enega izmed udeležencev, ki pove, da iz izkušnje prideš ven čisto isti, a z novimi uvidi, na tebi pa je kaj boš naredil s tem.

No meni je potem ostalo koliko bom znal integrirat to lekcijo naprej v življenju, ker jaz sem pričakoval, da se bom tam čisto spremenil, prišel drug človek ven; v bistvu pa prideš ven čisto isti s tem da z novimi uvidi, na tebi pa je, kaj boš naredil s tem.

DELOVANJE AYAHUASCE

Ko govorimo o Ayahuasci in ostalih rastlinah moči, se nikakor ne moremo omejiti zgolj za nevrološko oziroma biokemijsko delovanje rastline, temveč moramo upoštevati tudi druge nivoje, ki so za naš materialističen um nenavadne in nerazumljive. Vendar tu vstopamo v področje šamanizma, ki ga moramo za uspešno in vsaj delno razumevanje procesa zdravljenja z Ayahuasco integrirati v naše razumevanje sveta. Ena izmed paradigem šamanizma je, da imajo živa bitja, pa tudi tako imenovana neživa narava, svoj spirit, duh in duh rastline je tisti, ki v obredih z Ayahuasco zdravi.

Tudi udeleženci raziskave o Ayahuasci velikokrat govorijo kot o entiteti.

Jaz sem zmerej nekaj prosla Ayo, da pač... včasih sem imela točno določen namen ampak navadno me je pa zmerej medicina peljala, tako da da dejansko me je ona peljala, ker sem ji zaupala popolno in sem rekla ok, tisto, kar danes lahk sčistim, tisto, kar je moj namen... mam ta pa ta namen vendar pa dovoljujem da vsa čiščenja potekajo v skladu s tem, kar ona pač misli, da je v tem trenutku najbolj primerno, da lahk grem naprej ne...

Udeleženci raziskave proces delovanja Ayahuasce razlagajo na sledeč način:

In tud ko enkrat ti delaš z Ayahuasco pa ko poznaš te stvari zelo podrobno v bistvu ugotoviš da tuki ljudje tud tega tud to težko razumejo, ampak Ayahuasca ima svoj spirit, to pomen da v bistvu to celo zdravljenje poteka prek duhovnega nivoja. Tuki ne gre za kemično substanco ki teb odpre neke stvari, pa ti vidš to, pa pol spucaš. Tuki gre za cel support energij ki imajo zavest. Te energije imajo zavest, tko kot ljudje imamo zavest ane.

Js sm 2012 sem zgubla otroka, am... pač sina in se mi zdi tko da od 2012 pač do 2014 prov do tega stika z Ayahuasco sem bla nekak v enem pač žalovanju v nekem... temnem obdobju no svojga življenja in stvari se kr niso premaknle.

Tko se mi zdi... ful sm bla tko psihično utrujena, brez volje, uno črne misli... pač s tistimi žarki svetlobe vsake tok ampak tko overall je blo težko plus tega ful nism mogla teže zgubit, niti nisem mela želje, no, to sem šele pol kliknla, da v bistvu se mi zdi, da mi je Ayahuasca nekak ta proces... am... na fizičnem... spodbudila, da sem js pač začela pol čist brez enih posebnih diet al pa odločitev, da sem prišla na normalno težo.

Recimo ful mi je delala v medenici, na vsakem obredu sm jo občutla tle v medenici al da kot neko kroglo, k se mi ful hitr vrti al tko, kt da bi me ful raztegal v različne smeri... tko se mi je zdel, k da me nekak ravna to kar je blo prej pač zarad poroda odprt pa ranljiv pa še vedno pač... k da.. k da nism spustila.

Pa sej prov, al ne... sej rabiš svoj čas, ampak da mi je nekak pomagala tko... am... da sm začela počas spuščat, no. Da se mi je to zgodil, da pač, je pač s fantkom, da je bla pač to njegova pot, da moram tud to pot spoštvat tud če ni najbl po mojih željah... tko no, tle se mi zdi da me je najbolj tko v bistvu potisnla čez, no... na ta način.

Pa mislm... ne da sm šla s tem namenom tja, da bom delala na pač tej izkušnji... ampak očitno tko k pravjo, ne, da ona vedno pač preskenira in potem začne lepo iz vrha dol pač zdraviti, ne...In se mi zdi, da je blo to pač tisto najbl pereče, najbolj ranljivo, najbolj odprto pr men v tistem trenutku, ne, da je začela tle ne. In pač tko k ona dela ne, na ful... na eni strani ful nežna energija, na fizični ravni jo pa lohk občutš kt ful težko izkušnjo ane. Ampak nekje v zavesti zadi pa maš, k da te res ena mama boža po glavi pa ti prav »lej, sej bo težko, ampak pejd čez«, ne... tak občutek mam (nasmeh).

Tko da ja, tuki se mi zdi no, na to bi znala s prstom pokazat no. Ja, k da te nekdo čuva no, tko da te drži v varnih rokah in ti nekak, k da bi... mislm, ne vem... težko rečt kdo se zdej s kom pogovarja, ampak... Tko ena izkušnja je bla ful zanimiva no, ker pač sem tud en dvomljivc po naravi in mi je bilo tko polno »ti sama s sabo to govoriš ne, sama seb sugeriraš, sama seb neki pač hočeš zgodbo narisat, ne«, ampak pol je pršlo do tega, da v bistvu sem dobivala odgovore hitrej kukr sm sploh uprašanja lohk zastavljala ane in mi je blo že to tko, »s kom se pa js pogovarjam tle, ne?« tko... kdo je ta glas, k niti ni glas ampak je pač... ne vem... niti ne morm rečt da je prezenca al je prezenca, težko jo je pač s prstom kazat na nekej k je tok neotipljivo, ne. Ampak maš pa občutek ja, da... kt da bi bil v eni vati not na varnem, ampak veš, da boš s to vato pol bil tko butnjen ob steno parkrat (smeh obeh) ampak veš, da boš še vedno not v vati.

Proces dela z Ayahuasco je ponavadi zelo globok. Ayahuasca človeka popelje zelo globoko, v globine naše duše in še naprej na transpersonalni nivo.

In dejansko potem sem imela, tud zdaj imam neverjetno voljo, željo, jaz grem zmerej globlje, vem, da dejansko usaka plast pride naslednje, ker to je never ending story, ko začneš delat s tem, ne. Tud potem, glede na to, da pač se zdaj ukvarjam s tem, s čim se ukvarjam, enostavno vem, da grem zmerej globlje, globlje, globlje... in zato moje

medicine nikol niso tak ne, tisto, ne vem, flower power, veš tisto, ne,... tak, ne.. luštkane, simpatične so, ampak večji del pa se soočam s svojo temo ker to je edini način, da nekaj naredim s tem, ne.

Ja pomagalo mi je v bistvu... pomagalo mi je to, da je šla res v globine moje. Da sem na nek način prišla v ene moje psihične globine, da mi je pokazala ene uvide, moje kreacije na nek način. Mislím, sej je blo vse potenciran... Ampak vidla sem kaj kreiram v svojem življenju, ne. In sem vidla pač, da to kar kreiram, mi ni vedno... da ni najboljš. Se pravi hotla mi je dat vedet... v bistvu mi je pokazala en del osebnosti, ki pač, kako bi rekla... ki se je pokazala pač tud kot ena boginja preobrazbe, se pravi te preobrazbe so ponavadi zlo tko ne enostavne. Da v bistvu mam eno moč, ampak da je v bistvu ne znam pravilno artikulirat. In potem je v bistvu, potem je pa... ko se mi je to pokazal... sej to gre počas..., me je začela tud čistit na nek način, mi je začela pucat moje nivoje, ki niso samo od zdej, ampak so zlo globoki. Ki niso samo iz tega življenja, ampak so iz prejšnjih življenj.

Ja. Je močna izkušnja, ker je šla... prav ta ženski princip preko mene, moje mame, še v zgodovino, ne vem kolk daleč, ko se eni vzorci ponavljajo. Tko da... ja, tukaj je bla močna izkušnja...Ja, to je še v bistvu proces, nisem ga še zaključla.

Lep je opis ene izmed udeleženk raziskave, ki opisuje predelavo travme preko podoživljanja travmatske situacije in transformacije teme v svetlobo.

Največkrat v bistvu so to ti naši strahovi, ne. Strahovi, ki nam jih dajo recimo naša okolica, naši starši, ne... To so določeni vzorci, ki jih ti dobiš, bodisi, ne vem, iz otroštva in vse živo, ne. Jaz sem šla.. jaz sem v svojem otroštvu imela kar, en del zlo travmatičen, po eni strani sem imela vse, od denarja do tega... nikol mi ni bilo, ker sem edinka tudi. Po drugi strani sem pa imela spolno zlorabo. In jaz sem to spolno zlorabo potisnila na stran, zato da sem pač lahk neke stvari preživela. In ko sem jaz to ozavestila, to so bile kar težke izkušnje, da sem šla skozi. No to sem lahk delala v Peruju recimo. Tu nisem mogla it tako globoko, ker tam sem res lahk spustila vse, ne. In dejansko se pol soočaš. Ne vem, medicina te pelje skozi situacijo, veš. In te pelje skozi vsaki gib, skozi vse te stvari in pol v bistvu ti to doživljaš, preživljaš in dejansko potem transformiraš energijo v svetlobo, no. Tako sem jaz pač delala.

Ayahuasco veliko ljudi povezuje z barvitimi vizualijami, vendar pa eden izmed udeležencev raziskave lepo poudari, da bistvo ni v vizualijah in interpretaciji.

Tako, jaz sem zlo hitro presegel to, da se mi ni nč več dogajalo na nekem vizualnem nivoju, slušnem in tko naprej. Ampak, da sem izjemno globoko lahko odšel v razmišljanje, razumevanje vsega, kar obstaja. Vsakič, ko sem šel en nivo globlje, sem dobil potrditev, da točno to moram narest, da se bom rešil. Da bom ugotovil, da sem svoboden, da je vse v redu. Vidim pa tudi pri drugih, da se ful ukvarjajo s tem, kaj vidijo, kaj se jim prikazuje in gre ful ene energije v to. In razglabljanja kakšne barve je to, kaj kej pomeni. Jaz mislim, da je ful point, da si ne razlagamo tisoč in eno zgodbo, ampak, da sam grem skozi vse to.

Kljub temu, da se nekaterim ljudem med obredom ne zgodi nič posebnega, oziroma sploh ne čutijo učinkov ayahuasce, se spremembe odražajo kasneje v življenju.

Jaz mislim, da Ayahuasca vedno dela. Pri nas v skupini so bili ljudje, ki niso nič čutili in so mislili, da nič ne deluje. To je oseba, ki ni mogla dobiti kar je hotela v tistem trenutku, ker se je upirala. Ampak jo je spremenilo, je rekla da bo spet šla. Ona je najina prijateljica, ampak ni več ista oseba. Tako sem vesel zanjo in ona je tudi vesela. In tudi za njeno družino je to zelo pomembno, ker če ne bi šla na obred, ne bi bila več skupaj s svojim možem. Res jo je rešilo, v zadnjem trenutku. pa med obredom ni čisto nič čutila.

RAZLIKA MED IZKUŠNjami Z ISTO SUBSTANCO NA POSAMEZNIH OBREDIH

Dejstvo, ki jasno kaže na to, da delovanja ayahuasce ne moremo omejiti samo na nivo farmakodinamike in nevrobiologije je tudi to, da je proces vsakokrat povsem drugačen, tako glede časa trajanja izkušnje, kot glede intenzitete in vsebin.

Am, recimo... prvi, prvi obred, prvi dan mi je bilo sam ful slabo pa zdi se mi, da... kt da sm prespala pol zadeve, tko da sm bla zvečer še tko... mislm sm bla še uno tko mal jezna nase, "Aja, zdej si pa tok keša dala zato da prideš spat nekam", pa tko... čeprav mi je šamanka večkrat rekla, »Lej, to je proces, pusti, da dela, zaupaj ji.« Ampak pač, ta um pač ma svoje kalkulacije.

Am... pol drug dan sm se ji pa pustila, čeprav spet še vedno z mojim alert sistemom na on, kar se mi zdi čist prov, vsaj vem da ga mam pa da je z mano (smeh). Ampak je pa začela na fizičnem, no, tko da prva je bla ful fizična no, tko da me je obračal, gor zvijal, nazaj zvijal, pač v medenici me je ful vrtel, pač ful fizično.

Druga... druga je bla, čaki januarja... mmm... Druga sem mislna, sm pričakovala aha, zdej me pa že poznaš, zdej mi boš dala pa vizije pa halucinacije pa videnja pa fraktale pa ne vem kaj. Mi ni dala nič od tega. Mislm dala mi je neke patterne pa to, dala mi je pa dih... nek čuden dih, tko da se mi zdi, k da sm dihala ne vem ko kača, tko se mi zdi da mam prov tko odprta usta k kakšne une slike tistih džungelskih kač k se jim vid zobovje in do trebuha (smeh). Tko prov en tak razteguvanje, kt da bi mi ravnala ne vem čeljust pa vse tle po obrazu mal tko... ne vem. Tud dost fizična konc koncev, no.

Tretja je bla pa fuul... amm... je bla pa ful na drugi sem imela ta pogovor, ta... to je bla druga, ta komunikacija neke vrste z njo. Tretja je bla pa ful vizualna. Ja, me je pa ful, am... peljala v ne vem, vzorce, ful je blo smešn, če sm ležala na desnem boku, je blo vse belo, če sm ležala na levem boku je blo vse barvast. Am... pa slabo mi je blo itak vedno, tko... prov uno... pač to... ampak tko ne vem, ne vem a mam nek... mislm, tko... nimam nobnega problema bruhat mislm, nimam problema s tem. Tle pa ne vem, očitno mam... ne vem, ne vem v čem je finta konkretno ampak tko se mi zdi sva pa z dihanjem vse to nekak balansirale, no, to slabost pa pol dih pa... ne vem parkrat sm bla s tistim lavorjem, da bom, pa ni blo nič (smeh), pa ne vem.. tko da, tko no, mal etapno je šla, tko no... Mislm, da smo mel isto ayahuasco. Ja, mislm da je bla ista. Mislm, sej... sej tud tko recimo,

mislj se... js ne vem kera izkušnja je vedno isto, js nimam te... še k zobarju k greš ni vedno isto, kaj šele pri psihoaktivnih snoveh.

Včasih so ble čist tko, da sm bla sam v glavi s tistim vedrom pa "Bljoh". Ja. Včasih so ble pa kšne full lepe slikce pa pisane pa to. Ampak tko k sm rekla, v bistvu, devetkrat sem bla, mislm, da na vsako tretjo al četrto je kšna ta lepa pisana, kšne so pa tist prov "Aaaah". Kaj je zdej s tem narobe? K se zjutrej sam še jokam.

KAKO AYAHUASCA ZDRAVI?

V raziskavi smo udeležence neposredno vprašali ali se jim zdi, da Ayahuasca zdravi in če da, kako zdravi. Vsi so odgovorili, da se jim zdi, da Ayahuasca zdravi, na vprašanje kako zdravi pa so podali različne odgovore:

- Na več nivojih.

Ja.... Ayahuasca zdravi na večih nivojih, ne. Zdravi na fizičnem nivoju, zdravi na energetskem nivoju in v bistvu zdravi na vseh teh čustvenih in vseh teh nivojih, ki pač obstajajo okrog nas, ne. Na zavednem pa nezavednem. Predvsem pa zaradi tega, ker pač... dobro, mi smo ljudje pa rabimo neke... bom rekla, dokaze, ne. In večkrat se zgodi, ne vem, ko jaz tud s kom se pogovarjam pa reče »jaz pa nisem imel vizij, pa sam.. pa se mi zdi, da se nič ne dogaja, ne«. Ampak Ayahuasca zmerej dela in šele potem se vidi, kaj počne ona. Ne rabiš met ti vizij... men se zdi dovolj sam da popiješ, pa da se stvari... da pustiš, da stvari grejo s svojim tokom...

Jaz mislim, da zdravi telo, dušo in duha in vse zdravi celostno, s tem da se mi zdi če primerjam z drugimi rastlinami, da Ayahuasca telesno zdravi še mal bolj kot ostale medicine./.../ Eno izkušnjo mam pa ful lepo z Ayahuasce. Kar naenkrat tekom ceremonije sem se znašel v operacijski sobi v eni bolnici in dejansko reflektorji, videl sem obraze zdravnikov in vse. Začel sem se spraševati kaj se dogaja strah me šibal in sem vedel da sem jaz kot otrok majhen otroček bil v bolnici. Takrat so mi našibal z njihovega vidika kokr zdravila, z vidika Ayahuasce pa strupe v moje telo. To je bil eden zadnjih obredov zdaj že po 20 pitjih. In je sam začelo tko kot da bi se operacija zgodila dobesedno, neki tuki notr ful delat, un reflektor utripat in to je blo z mojega vidika 2, 3, 5 minut in pol vse izgine in jaz sem ležal, se tko usedem pogledam okrog kaj pa to zdaj blo in samo tko me začne slabet in samo enkrat bruhnem tako kepo ven tko pogledam in sem bil kot nov, kot da bi se rodil na novo, sem prav gruntal kaj je blo zdaj to in sem pol še mat klical v bistvu kaj je blo. In dejansko sem bil kot otrok na infekcijski kliniki, jaz se spomnim tega po pripovedovanju staršev, moj spomin ne seže tja in sem videl pol dobesedno da bi blo to to se pravi dobesedno moje fizično telo je šlo v stanje tisto ko sem bil otrok. Tko da z moje strani zdravi je to to.

- Preko izkušnje popolne varnosti in zaupanja.

Da sem dobila tam izkušnjo popolne varnosti in tega, da lahko zaupam. Da bom v vsakem trenutku dobila tisto kar bom zares potrebovala. Tega jaz prej nisem poznala.

- S čiščenjem.

Zdravi....veš kaj, jst te besede ne maram, tud jst druge tehnike dela na sebi ne vidim kot zdravljenje, tako da ta beseda mi ni blizu, jst bi bolj rekla, da čisti, kot čistko, ko bruhaš ne, to je tud zame čistka, čeprav jst tud ne vem zakaj bruhaš, mislim, da je to reakcija telesa, da ni povezano s čim, je pa res, da mam tud jst izkušnjo, da ko ne moreš nečesa sprejet, ti začne slabo bit, to pa res, prej mi ni čist nič slabilo, prvi dan ko sem bla, drugi dan samo takrat ko me je zašvasalo in naslednjič tko da jst bi temu bolj rekla čiščenje. Čiščenje je neke vrste healing, samo ta beseda zdravljenje, mi je tko mal mimo.

Določene stvari so narejene na obredih. Recimo ena teh stvari, s katerimi daješ te stvari ven je bruhanje. Druga stvar je, recimo lahko zehaš, lahko jokaš. Največkrat dajejo z nekimi telesnimi tekočinami ven ali pa plini.

- Čisti strahove.

V bistvu čisti strahove, ane. Strahovi se... tko vsaka ceremonija gre tko k plasti čebule se odpirajo ane..

- Čisti blokade.

In recimo lih nazadnje ne, na zadnji ceremoniji so se mi ene ful močna blokada se mi je očistla... sm pršu do nje ne, sm pol reku, vraga, toklekrat sm js mogu pit ayahuasco da sm pršu do te blokade ane... bla je pa res močna blokada ane, res... tko da sm bil že zarad tega k je šlo to ven iz mene ful utrujen... rdeča nit mojega potovanja je pa pravzaprav odkrivat moje bistvo ne, zakaj sem jaz tuki, kaj je moje poslanstvo, in s pomočjo ayahuasce sem prišel do njega. /.../ Tko, da jaz vem, kakšna je moja naloga. /.../ Pravzaprav mi je zadevo nakazala že prva ceremonija, ane. Že po prvi ceremoniji se je men, tko kot bi reku, videl sm srce, videl sem oklep okrog srca in videl sem kako se, oklep je bil tak črn, kot tko z enga črnega železa al kva bi reku, in tist oklep se je drobil... po koščkih se je drobil, ane. In že takrat recimo ko sem pršu po ceremoniji dam, me je okolica drugač začutila... in men se to po vsaki ceremoniji samo stopnjuje, samo v bistvu, kako bi reku, pridobivam večjo moč, v tem smislu ne.

- Odpade vse kar je lažne identitete.

Najblj koristno je to da use kar ne spada v to oziroma kar je tvoje lažne identitete odpade. To je bistvo tega, se pravi, da ne nosiš sranja s sabo ane. To je zlata vredn.

- Spoznaš resnico.

Absolutno zdravi. Ampak zdravi samo to, da.. meni je dopovedala, da moram zelo veliko na seb narest in v katero smer moram na seb narest.. Pravzaprav kar se mene tiče, je pokazala resnico. Ampak to ni dovolj ne. Če spoznaš resnico, pomoje če jo res spoznaš, pol boš naredil stvari, da bodo v skladu z resnico. Ker če si ugotovil, da nisi živel v skladu z resnico, lahko začneš živet takoj drugače.

- Odpravi vzrok bolezni.

Definitivno zdravi. Vsaka bolezen, vsaka reč k se ti pojavi, se ti pojavi z razlogom in je nek vzrok, ane. In ta vzrok mamo mi u seb, ane. In sploh recimo kkšne hujše bolezni se zlo rade vrnejo zato ker ljudje ne odpravijo vzroka, ker odpravijo posledice ne... Ayahuasca pa vzrok odpravi ane. Kar pa spet ne pomen, da jo spiješ enkrat pa je zadeva rešena.

Js mam probleme oziroma sm mel probleme v procesu zdravljenja ledvic. In ledvice so povezane recimo s podzavestnim strahom in pač ayahuasca odpira določene zadeve kjer vidš ti kje maš strah ujet not v seb. Al pa druge, pač karkol je tvoj problem, s tem da deluje tud na fizičnem nivoju, se prau k ti popiješ to zadevo jaz na seansah čutim kako mi gre ta energija notr in kako mi zdrav to zadevo, prov fizično čutim kako se to dogaja. Tko da, ja..

/.../ V bistvu medicinske tablete in preparati pač to kr oni uporabljajo ne odpravi vzroka. Se prau samo vzdržuje stanje v katerm se... pač blokira ga. Medtem k ayahuasca enostavno odpravlja vzroke, to je razlika tega, ne. Zarad tega pač je učink tega dolgotrajna ozdravitev določenih problemov, al pa stvari k jih mam, če seveda sami za to kej nardimo...

- Pri zdravljenju je prisotna neka višja inteligenca, modrost.

Mislm ja... najprej kaj sploh zdravljenje pomen ne... Ne vem... zdravi v terminih ne vem tablet verjetno ne, ne. Ampak zdravi pa tko... ne vem, pa ja, zdravi... ne vem, al te... bi že bl rekla, da mogoče, da ja, da zdravi ampak na nek način, da vse tisto, kar je nekak razpokan v teb zapolni no. Tko, da ma to neko moč, inteligenco, kukr kol da rečeš temu. Da tam k so skoz življenje pač nastale neke škrbine al rane, travme, whatever... da pač tja not vstop in tm, k da bi... ja, tko pobožala pa rekla »Lej, sej je uredu, ne... sej to si ti,

bod ponosn na to, da si to ti«, ne in tak zlo materinski je ta občutek, tko k ena mama, k je nikol nisi imel oziroma jo mamu vsi ampak bi si mogoče želel od nje, da bi nas tud ne vem pol k zrastemo znala tko pocrtat k nas je, k smo bli mičkenni. (Smeh). K nadomestna mama. (Smeh).

Jaz mislim, da zdravi. In zdravi na en tak zelo inteligen, al moder način, ker vsak, po mojem mnenju dobi točno tisto kar potrebuje, se pravi na zelo različne načine, ne bom rekla univerzalna, ampak je dejansko... pokaže se ti v taki obliki, kot jo potrebuješ. Nima ene... ne moreš je opisat z eno obliko, ampak je res univerzalna na nek način.

- Sinteza preteklosti in sedanjosti in izbruhanje, predelava.

V bistvu se mi zdi, da samo umakne stran tvojo zavest, da se neha vmešavati in pusti, da nekaj... Da se sprijazniš z nečem. Neha te biti strah tisti moment. Verjetno je odvisno tudi od človeka, koliko se upira, ampak nekako se nekaj zlije skupaj takrat. Rečeš »Aha, to se je zgodilo in tako je.« Pa malo bolj od daleč pogleda in potem tam rata neka sinteza in potem to običajno izbruhaš ven. Ker jaz se prav spomnim tega občutka... Vse je lepo pa čarobno pa vesolje, potem pa začneš malo tonit dol vase, prav notri v želodec in vidiš neko tako črno meglo, ki polzi. In potem lahko ful ukazuješ, mislim rečeš »Kaj pa je to?« in potem... in potem tisto »bleee« ven daš. Kar ne moreš kot trezen narediti. Pač si stalno... Stalno te misli skušaš nadzirat. Tam pa se to umakne stran.

- Re-wiring možganov oz. vzpostavljanje novih povezav v možganih.

Aha, to s tem sva se že ukvarjale, ja. Jaz bom razložila na tak način kot je bilo meni razloženo in se mi zdi dost taka realna zadeva. In sicer na ta način, da ko si ti v nekemu recimo težkemu življenjskemu obdobju, ki je dost recimo stresno, depresivno ali karkoli, da si nizko. V glavnem se ti v možganih tvorijo določene povezave in ti potem po teh povezavah funkcioniraš, to so tvoji vzorci, neki modeli, po katerih se v bistvu vrtiliš in funkcioniraš iz dneva v dan enako oziroma samo še na slabše lahko gre. In Ayahuasca ti prekine te stare slabe povezave, to se postopoma dogaja, in ti začne potem zgradit nove povezave, ampak tiste povezave so zdrave. Jaz temu tako rečem, da so zdrave.

- Stik z občutji ali osebami, s katerimi ostajajo nepredelane stvari.

Potem ti tudi, recimo meni ena izmed zanimivih stvari je ta, da te recimo v eni stvari, ki si jo želiš al pa bi jo rad dosegel, ti ona ti pokaže sliko, kako bi ti funkcioniral pač v tisti vlogi, ki si jo želiš in ne samo v sliki, ampak tudi z občutkom. Recimo da ti z občutkom začutiš, kako to zgleda, ker ko ti doživiš potem to izkušnjo v tej seansi in imaš ti ta občutek potem v sebi, ti je poznan, in ga potem, se dostkrat v življenju pol spomniš na ta

občutek in ga potem nekako integriraš v vsakdanje življenje in res potem začneš na tak način funkcionirati. /.../spomniš se občutka. Recimo zdaj bom dala primer. Nekdo, ki v življenju nikoli ni jokal, zdaj si zmišljujem, recimo bo v procesu ayahuasce podoživel kako se joka, bo znal tudi v realnem življenju jokati, si bo dovolil recimo jokati.

Tko da... no, hotla sm povedati za pač enga prijatelja k je pa v bistvu doživel eno izgubo, babica mu je umrla in je imel skozi občutek, da se ni pomenil z njo in se je znotraj tega sessiona se pa je in mu v bistvu je ful dala.

- Stik s sabo, boljše sprejemanje.

Zato, k te pripelje v stik s samim sabo. Nekak bi mogoče sprejemal ene stvari...

- Eno leto psihoterapije v štirih urah.

Ja, kaj pa vem. Zanimivo je, da jaz nisem šla na ayahuasco z namenom zdravljenja. Za sabo sem mela že 2 leti terapije in se mi je zdelo, da sem že predelala, da jaz tega ne rabim. Ampak zdej, 3 mesce po tem, pa preko terapije in preko klientov vidim, da je bila ful terapevtska. Ne vem, zdej sem mela eno ful močno situacijo v življenju in ko sem jo povezala z uno izkušnjo v Peruiju, sem videla, da je povezano, tko so povezave. /.../ Kar sem do zdej uporabljala zelo na hitro, če me je kdo spraševal, pa nisem hotla kaj preveč govoriti v globino, sem vedno rekla predstavljaj si eno leto psihoterapije v 4 urah. In izkušnja in znanje, ki ga pridobiš in emocije, ki gredo čez tebe, vse to v štirih urah.

- Ayahuasca omogoči uvide, širšo sliko in nov fokus.

Em, ja, ja mislim, da ma terapevtsko vrednost, ker v bistvu, kar sem ja ugotovila itak pri vseh teh terapijah, pač, kar se dela, vsak mora sam priti do svojih uvidov, em, nič ne pomaga, da v bistvu neki nekdo da, neki na pladnju, kar jaz sama ne verjamem, sama moram priti do teh uvidov, em, in s pomočjo Aye pridem hitreje do teh uvidov. Ker mogoče se jim ne morm tok upirati z vsemi obrambami in tko, k se lahko tko, ena na ena, k sm tko, Aji ne morš lagati, ne, in v bistvu, pol samemu sebi ne morš lagati. Tko da iz tega vidika ja, pridem do teh uvidov, na katerih lahko potem delam, no. K pred terapevtom jih bom zanikala tudi, če jih on že ve, bom ja zanikala še naprej. /.../ Uvide, neko širšo sliko, nov fokus neke moje male mini težave. Ampak, big picture, no.

- Ayahuasca ti pokaže, na koncu pa moraš narediti sam.

“Pričakoval sem drugačen način zdravljenja. Mogoče ne zdravi sama, ampak ti pokaže, kaj je potrebno ozdraviti, ozdraviti pa moraš to sam. Pokazala mi je smernice, kje tičijo vsa

moja psihološka polena, ki si jih mečem pod noge, privlekla jih na plano, jaz pa sem tisti, ki moram delat na tem, da bom to odpravil.”

“Veš kako, jaz vedno vsem rečem, k me tud zdej vprašajo, kaj se mi je zgodil. Tistim, k vejo, da sem jemal, da sem parkrat vzel ta čaj, sem rekel, to je tko, kt da ti nekdo mal vrata odpre, da svetloba ven pride in da te zanima kaj je noter. Čaj je nardil sam to, da je pokazal, kam moram res precej precej pozorno gledat. In potem je treba velik, velik tega narest sam. In jaz sem prepričan, da čaj je bil nujen zato, da sem sploh začel spreminjat oziroma, da sem začel delat na sebi. Da sem zbral to moč, da sem se predal, da sem pravzaprav belo zastavo razobesil nad tak način življenja. Za vse ostalo pa mislim, da je blo ful ključno, da sem naredil sam.”

“To mi je najlepše na konc. Največ kar sem dobil od vsega skupej, od tega, kar sem jaz naredu in kar mi je Aya začela razstirat, je to, da pravzaprav čist ničesar ne rabim. Nič ne rabim za srečo in nič ne rabim postat in to ne. In da se za ničemer ne rabim metat in da je še zmer vse v redu in da tisto stvar, ki delam, je zlo pomembno, da takrat k jo delam, jo delam s srcem in jo delam in jo delam pač sam zato, ker se z nečim morem ukvarjat brez da bi mel v mislih, kaj bom točno s tem dosegel, ne da bi imel v mislih tisoč in en načrt kako bom zdej nekoga nekej s čimerkol kar delam dosegel nek cilj, ki je pogoj za mojo srečo. Tko nekak.”

“Zato, mislim... Pokaže ti pot, ki si jo nekako moraš potem... Zdaj ali se je boš lotil, ali boš vzel zadeve resno, ali boš kaj od tega potegnil, ali pa boš šel pač naprej z življenjem pa boš imel to kot eno zelo hudo, noro izkušnjo.”

KAJ TI JE PO TVOJEM MNENJU NAJBOLJ POMAGALO OZ. SE TI JE ZDELO NAJBOLJ KORISTNO V IZKUŠNJI Z AYAHUASCO?

Na to vprašanje smo dobili izredno močne odgovore, iz katerih je razvidno, da je stik z Ayahuasco ljudem prinesel zares velike in ključne spremembe.

- Nekaj se je premaknilo in od takrat naprej je moja pot drugačna.

Kaj pa vem, ne znam čist povedat... pač zdi se mi, da se je takrat neki premaknilo in da je od takrat naprej moja pot drugačna. Pa ne v smislu neke odločitve, bolj odnos do same sebe, odnos do sveta, odnos do drugih. Pogum, zaupanje v svet, v sebe.

- Prenehanje pitja alkohola.

-

Mel sem tud kar precej težav z alkoholom in to mi je naslednji dan po obredu šamanka povedala da se ji zdi da mam težave z alkoholom, kar mi je bilo tko mal čudn... ker tam smo bili vsi... jaz nisem poznal nobenega in bli smo vsi na dieti in tud govoril nisem z nikomer tako da bi človek težko vedel kar od nekje in sem ji reku ok, najbrž res... ammm in pol sem se tud odloču v tistem momentu, da ne bom pil več alkohola in dejansko bi

lahko reku, da zaradi Ayahuasce, ker drugače si jaz tega ne predstavljam, am... in ta odločitev je držala.

- Razjasnitev stvari, odgovori na vprašanja.

Jaz bi rekel, da se mi je par stvari v mojem življenju razjasnilo. Mogoče nekatere stvari o katerih prej nisem kaj dosti razmišljal. Potem, dobil sem odgovor na par vprašanj, ki so mi bili prej nekako nejasni... Pač stvari, ki so mi bile prej nejasne.

- Večje samosprejemanje, boljša samopodoba.

Dodala bi še dve pomembni zadevi, ki sem ju pozabila omeniti glede tega, kaj mi je Aya dala; in sicer to, da gre Aya zahvala, da sem se začela sprejemati, da se mi je dvignila samopodoba, da se imam rada in kot posledica vsega tega začneš avtomatsko drugače funkcionirati kot oseba, v pozitivnem smislu. Ter da mi je/mi daje nasvete, napotke, uvide, kako postopati, reagirati, se odzivati, funkcionirati v raznih situacijah in življenju, da je (re)akcija sprejeta kot pozitivna, zrela, asertivna.

- Odločitev.

Jaz mislim, da najbolj mi je pomagal to, da sem res imela voljo pa željo, da to spremenim. Da dejansko nisem hotla... nism... vedla sem, da je rak psihološka bolezen, da to je pač posledica stresa, nezdravih odnosov in tako naprej in vedla sem, da pač tega več ne želim. In jaz v tistem trenutku ko sem se takrat odločila, ker to je res ena sekunda, ko ti je dana, da se odločiš, al ostaneš al pa greš. Ne znam tega niti opisati, ampak vem točno kateri trenutek je bil, ko sem se jaz odločila: »Ok, zdej se ne bom predala, bom iz tega šla ven, ne, bom to premagala«.

Za Ayahuasco bi lahko reku, da te spere vseh teh traparij k jih maš v glavi pa ko misliš, da so pomembne in na koncu ti ostanejo dve, tri odločitve v življenju, ki jih morš narediti in če se mal potrudš, jih res z lahkoto dosežeš.

- Uvid, ki se razširi iz racionalne ravni na čustveno raven.

Mhm. Ampak to hočem reči... Ne samo, da bi razumel stvari... Tisto, ko na primer rečeš, da ti neka stvar ni pomembna... Ampak po navadi moraš precej časa delati na tem, da tudi na neki čustveni ravni... Da sprostiš neko blokado in dejansko neha biti pomembno. Na Ayahuasci pa nekako to spoznaš oz. vsaj moja izkušnja je bila taka, da ko sem to spoznal na neki racionalni ravni, da sem se potem začel tudi tako... Da sem začel to stvar tudi čutiti tako, da ni pomembna /.../ Uvid... Sej je na emocionalno raven tudi zelo hitro preslikala.

- Globlji uvid v zadeve, ki ostane.

Jaz sem se bal, kaj od tega bo ostalo in kaj bo šlo, ker ne moreš biti skozi v tem stanju. Ostal mi je moj pogled, moj awareness na moj ego, zdaj ko nekaj hočem govoriti, zaznam, da to govori moj ego in potem utihnem, ker vidim, da to nima smisla. /.../ Mi smo se navadili vse opisovati z besedami, nimamo pa več treninga z direktnimi izkušanjem, ki smo ga včasih imeli, dokler nismo imeli verbalnega razumevanja; postal sem torej bolj emocionalen, ker občutim druge ljudi, ki jih prej nisem. Sploh smo moški v primerjavi z ženskami bolj bukovi. Torej mi je ostal nek globlji uvid v zadeve, sicer daleč od tega, kar je bilo z Ayahuasco. En korak narediš naprej. Več empatije tudi na primer.

- Izkušnja podpore skupine, odpiranje čustvom, globalna povezanost, ponižnost.

Hu... težko vprašanje, k ne vem, o čem govort v bistvu. Vse. Eem, mislm, in skupina ljudi, k se tm ustvarjajo pa ta podpora, ta podporni krog, k se ustvarja, em, poleg tega dela s ceremonijo, kako me je odprlo nekaterim čustvom in izkušnjam in nekim doživetjem, k, ne vem, kje bi drgač pršla, pa kako bi pršla drugač do njih. Tko, mislm, da vse, no. Tko, sploh ne vem, kaj rečt. Plus to neko ponižnost, k nam da, da si res del celote neke, no. Pa to neko globalno povezanost.

- Osebnostna rast, strpnost, veselje do življenja, hvaležnost, psihična in čustvena stabilnost, stik z intuicijo.

Hmm, osebnostno sem zrasla, bolj močna sem ratala. Potem opažam kako postajam dost bolj, imam širok pogled, dost bolj strpna sem, več veselja do življenja. Potem hvaležen si, mislim za skoraj vse, kar je, ker prej nisem znala biti. Psihično sem ful bolj stabilna. Potem čustveno tudi, čustveno sem bila zelo labilna in zdaj se čutim kar tako dost trdna, čustveno. Potem dost uvidov dobivam tud tako, intuitivnih, dobim namige. Če jih znam poslušat, dobim dost tak, sporočil, mislim, se poslušam sama sebe in dobiš dost tak namige pa to. Ne vem, na splošno, jaz se dost boljše počutim.

- Odprta vrata v nezavedno, celostno zapopadanje samega sebe.

Ja... aha ok razumem. Ja... fff... ja lih to se mi zdi, no. To mi je ful zanimiv, k kao neka odprta vrata v nezavedno, men, zame koristno je to zarad tega pač ker sm... dobr, sej smo vsi no verjetn v tej družbi, tko zelo analitično nastrojena, zlo analiziram, primerjam, tko mi dela um, ne...da v bistvu mi je ful pomagal, da sm mal bl, nekak celostno zapopadla samo sebe, no, na nek način. To se mi zdi najbolj koristno zame osebno.

- Naučiti se procesirati sam, prevzemanje odgovornosti.

Najbolj to da sem se naučila pač procesirat sama. Ne sam na obredih ampak tudi v življenju to odgovornost zase da prevzameš. Sem se že prej s tem itak tudi na terapijah že soočala, tle sem mela pa dejansko priložnost mogoče najprej tko v mehkem svetu, ko prav zares ni vse tko trdno doživet kako iti čez in pol tudi v življenju kako zdaj iti.

Jaz pa v bistvu, kar so me vse te ceremonije z Ayo naučile, da prevzamem odgovornost zase in za svoje procese in če bi mogel eno stvar potegniti krovno iz vsega tega, mi je dvignila to zavedanje, da ne samo na določene stvari ampak na celotno življenje gledam bolj z distance, nisem tok identificiran s posameznimi dogodki in celim življenjem skupaj in s tega vidika lažje živim, ker saj ni problem se vržt noter, itak rešuješ probleme, ampak bolj ko greš noter manj vidiš krovno, manj vidiš ven. Če se pa sploh ne identificiraš, manj ko se identificiraš z mojega vidika, lažje je s problemi, meni je definitivno dala ta zoom... od negativnih z našega vidika pojmovanja in pozitivnih stvari, tudi tist "waaw". Tle gor na Ayo na ceremoniji je mir in tišina, in ta mir jaz iščem v življenju.

POZITIVNE IZKUŠNJE Z AYAHUASCO

Na vprašanje ali so imeli kakšne pozitivne izkušnje z ayahuasco so vsi udeleženci raziskave odgovorili pritrdilno.

Nonstop.

Zelo močne. V bistvu vse kar je bilo je bila zelo pozitivna izkušnja.

Ja, večinoma so pozitivne. Mislim tako, pozitivno... Če črto potegneš na koncu je zelo pozitivno. Itak je tudi zelo težko, ampak potem, ko se nazaj ozreš, je samo pozitivno.

Ko so opisovali pozitivne izkušnje, se jih je dalo strniti v sledeča področja:

- Občutenje enosti.

Občutil sem enost, kar se mi je tudi zgodilo že pred 20 leti na jogi; občutil sem, da med mano in tabo ni razlike; da če bi tebe prizadel je enako, kot če bi prizadel sebe. Občutil sem, da smo ljudje, živali in rastline, del enega sistema. Zadeva je bila tako globoka, da sem šel eno popoldne na sprehod in sem opazoval močerada, šel sem v močerada in čutil, kako se počuti, ko leze med vejami. Moja ta mala hodi na konjski ranč, kjer imajo do konjev drugačen odnos, kjer konje jahajo brez sedel in uzd, krmilijo jih z mislimi, s tem da si dajo sliko v glavo in konj gre kamor hočeš in se tudi ustavi kjer hočeš. Jaz sem potem

videl, kako poteka komunikacija med živalmi ali med mojo ta malo in živaljo, vse sem videl iz prve roke.

- Občutenje blaženosti, ljubezni med obredom.

Res je bila tako resnična izkušnja, v občutenju je blo zelo resnično. Z vsemi občutki, ti močni občutki resničnosti te izkušnje. Sej veš, da je težko o tem govorit, težko je ta svet opisat z enimi besedami, ker je čist neubesedljiv. Navidezno je to bil nek svet... vse je blo zlo belo, ni blo nič kej preveč barv. Z nekimi bitji sem se pogovarjala, so mi govorili. In počutila sem se tko zlo udobno in tok zlo doma in tok zlo polno ljubezni kot še nikoli. Nisem pa zlo velik vidla, govorim bolj o občutkih.

- Občutek popolne sreče, miru, ljubezni, magičnosti po obredu.

Ja, tudi zelo pozitivne. Nekje četrta ceremonija je bila ob tej... Kako se ji že reče... Super moon. Ob največji luni, kar se zgodi mogoče 2x na leto. In je bila v sredini džungle in je taka svetloba padala na vse to rastlinje, da je naredilo celotno okolje še toliko bolj magično in potem je bilo... Ne izkušnja sama direktno s ceremonije, ampak po ceremoniji tisto, ko si že pri sebi... Tisti občutek popolne sreče. Sem šel recimo hodit po džungli brez skrbi, da se bo karkoli... Da bom nekje na kačo stopil ali pa, da me bo napadla neka žival. Sploh ni bilo teh zavor. Jaz sem se tam sezul, bos sem bil, sem plesal po travi, malo poslušal tudi glasbo. In zanimivo tudi takrat... Vsa ta glasba, vse se mi je zdelo tako magično in saj pravim, občutek te popolne sreče. Mogoče tista ceremonija tisti dan ni bila tako poglobljena, z nekimi spoznanji, ampak mogoče sem rabil ta občutek popolne sreče tudi tako doživeti. Da sem bil res »Yes, to je to!« Saj pravim... Vsaka ceremonija je bila na nek svoj način nekaj posebnega in mi je dala nekaj kar sem rabil.

Am.. druga stvar je ta izkušnja tega miru, ne, k je tud v men, k ni nikjer drugje. S tem da sm pršla do tega miru tud skoz druge kanale al skoz meditacijo al skoz ples al pač... odvisn. Nism pa nikol šla primerjat intenzitete v smislu... ampak ta mir, ta pomirjenost sam s sabo, s svetom, pa bit tuki pa zdej prisotn in da je tuki pa zdej res vse ok, tud če maš čist iste probleme kt si jih mel... kt si mislu da jih maš 5 let nazaj... to no, da pač... pa da, da obstaja pač res ta znanja... rastline, k v bistvu so ble dizajnirane za nas, ane... da bi nam pomagale pač pridt do teh uvidov pa pač do tega zavedanje ane, da nismo sam pač neki strojčki tlele k pač se rodimo, oddelamo pa umremo, ampak da če hočeš, ne, lahk še kej nouga odkriješ ne (smeh). Še velik nouga, ne. Tko.

- Občutek celovitosti, ko prideš v stik z realnim svetom.

Mislm.... tri ceremonije so za mano, ki so ble čist različne, am... lohk pač.. recimo ena ful lepa izkušnja je bla ta pol po ceremoniji tist občutek nekak prideš nazaj v stik z realnim svetom in se postaviš na noge in greš pač ne vem kamor kol že v sobo, na vrt... in ta

občutek, ne, ta občutek ene celovitosti, enga miru, enga tacga, ne vem, Ful mirno, tak... tak... poln mir, no, se mi zdi. Pa tko sam sebe se mi zdi začutš tko kt da si cel... Ja... k da te ne vem sestav oziroma, da, al mogoče ta običajen miselni proces se ustav in pol imaš že zarad tega občutek, da si v enem drugem pač... stanju. Sam s sabo ane...

- "Jedva sem se spasil".

Sam jaz prvič, ko sem jo vzel, ni blo nekega efekta do zgodnjega jutra, ko sem začel pol ful švicat pa ful razmišljat. Prej mi je pa blo sam okej, pa sem poslušal to glasbo in tko naprej. Ampak že drugo noč je prijelo zlo na tko, da sem začel se poglobljat v sebe in vem, da sem takrat takoj pomislil, glede na to, da sem se opazoval, kaj razmišljam, sem začutil, da je prav, da o teh stvareh razmišljam, da te stvari prečiščujem v sebi.. Sem se nemudoma odločil, da bom nehal vse te stvari početi, ki jih točno vem, da jih počnem narobe. Zdaj če lahko citiram misel dobesedno, kaj sem si rekel že ta drugo noč. Sredi seanse sem vedel, da me to rešuje, da je to zdravilo, in sem si rekel: "Jedva sem se spasil." Prav ta misel mi pride. Sploh ne vem, od kje sem dobil to.

IZKUŠNJA, KI JE PUSTILA NAJVEČJI VTIS

Glede na to, da so izkušnje z Ayahuasco zelo močne, nas je zanimalo katera izmed izkušenj je na ljudi naredila največji vtis. S tem smo želeli preveriti kaj je tisto, kar ljudem najbolj ostane po procesu dela z Ayahuasco.

- Eden izmed udeležencev podeli izredno pomemben uvid, ki ga je dobil z Ayahuasco glede telesnega izgleda in tega, kako mu je bil telesni izgled pomemben, ker je preko tega želel dobiti naklonjenost in biti ljubljen.

Hmmm... Ja, v bistvu bi to dodal, da tista... Kar nekako sem še najbolj cenil od Ayahuasce je bilo to moje odkritje zakaj... Zakaj pač... Kaj me je prej gnalo... Ukvarjanje s svojim telesom. Da sem nekako spoznal, da so meni fantje, ki dobro izgledajo... Da so meni nekako... Da me pritegnejo in mi je bilo všeč, da... Mislim, sej si tudi jaz želel, da bi zgolj s svojim telesom, da bi vzbudil pozornost in da bi dobil naklonjenost/pozornost in mogoče, da bi me imel kdo tudi kaj bolj rad zaradi tega. Zaradi telesa. In sem nekako spoznal, kaj je pač tisto vodilo, kaj me dejansko v to vleče, zaradi tega ker tudi... Ker jaz pač tako... Ker sem jaz tisti... Ker meni to meni vzbuja pozornost in sem tudi jaz želel, da bi se tudi jaz pridružil temu klubu. Tako da... Sem nekako prišel do spoznanja, da to ni pot in tudi zelo površinsko ter brez kakšne prave vrednosti je to, da bi s svojim telesom dobil neko pozornost. Pa je to tista pozornost za tri minute in to taka zelo površinska in neiskrena. Vsekakor se mislim naprej ukvarjat s telesno aktivnostjo, ker je to fajn in zdravo pa ker se dobro počutim po tem. Ne pa zaradi tega, da bom ljubljen preko tega naslova.

- Stik s primarno življenjsko energijo, lepoto in svetostjo.

Ja, na tem drugem srečanju recimo, je bil ta tretji večer, me je tko zlo pobožala z enim vpogledom. Dobila sem ta občutek, al pa dobila sem stik s primarno življenjsko energijo, ki se mi je izrazila kot lepota. In v bistvu sem ves čas vse kar sem vidla, al pa vse kar sem gledala, sem čutila ves prostor, nabit z energijo in ta energija je bla taka, zlo... vse mi je blo ful lepo. In sveto. Ljudje in prostor in narava, v bistvu na nek način sem vidla kako... če si sposoben gledat z vidika, ammm, s tega vidika, kako odpade vse negativno. Da sploh ne morš... da ti negativnost ne pride do živega.

- Doživetje popolnega občutka varnosti, "božje milosti".

Prva izkušnja je bila zelo pozitivna, pa ne v smislu neke euforije, nekega blaženega občutka sreče ali kaj takšnega, ampak da sem res v svoji bazi prišla do spoznanj, ki sem jih takrat rabila. Kot na primer to, da sem prvič, zares doživela občutek varnosti. Popolne varnosti. Jaz tega prej nisem poznala. In tudi nisem vedela, da ne poznam. Oziroma vedela sem, da imam na tem področju issue. Ampak kaj, na kakšen način... Bolj sem vedela vse v glavi. Al pa... vedela sem kako se je počutit ne-varno. Nisem pa vedela v kakšno globino lahko gre občutek varnosti.

Meni do takrat beseda božja milost ni nič pomenila, ker nisem imel izkušnje s tem, potem sem pa to občutil tako močno in globoko, ljubezen, ponižnost, hvaležnost, božjo milost, glej zdaj mi grejo dlake pokonci, ko ti to govorim, v primerjavi s kakršnokoli ljubeznijo, ki sem jo prej občutil je bilo 100 ali 1000x močnejše, solze so se ulile... in ko sem videl to božjo milost, sem občutil, da to že od nekdej vem, le da nisem imel dostopa do tega. Čisto nagonsko veš, kaj je resnica in se počutiš kot doma. Vse razumeš, lahko da sem doživel ene vrste samadi ali nirvano. /.../ Energija je res tako močna in nagonsko čutiš, kaj je resnica. Meni se zdi, da ima ayahuasca tak učinek, da ti zapre ego in v elektriki rečemo, da obstaja razmerje med signalom in šumom in da včasih signala ne zaznaš, ker je šum tako velik. Zavest nam tako močan šum povzroča, da signala ne zaznaš, čeprav je vedno tukaj. Cel obred z ayahuasco pa ti ta šum zapre, da potem ti lahko slišiš ta signal. Zaradi tega so se mi vsi ti delci zložilil.

- Močna sporočila, "aha moment", uvid.

Pol je blo drugo to sporočilo, da je treba nekaj spustit, da lahko dobimo novo in da, ko potrebujemo, vse pride. Ne bom zdej v detajle, verjetno niti ni bistveno. Ampak res, močna... in takrat je bil že tisti "Aha" moment: "Aja, tkole je..." To je na tem, če rečem psihološkem nivoju. Je bla pa cela izkušnja večplastna. Ena zelo za tukaj in zdaj življenje pomembna, druga pa res na enem takem, duhovnem...

Par stvari se mi je zelo razjasnilo. Pa predvsem to... Če sem že celo življenje malo nagnjen k neki neodločnosti... Takrat sem kar vse vedel, kaj je pomembno, kaj ni, k čemu stremim... H katerih odločitvam moram stremeti, kaj je tisto kar me nekako izpolnjuje, kaj je tisto, kar je samo površinsko /.../ Zelo jasen, zelo jasen uvid.

- Uvidi v strategije preživetja.

Ej v bistvu ful zanimiv, takrat moj vprašanje je bilo, v bistvu jaz imam tako faze blazne utrujenosti ko se ne morem nazaj napolnit in me je zanimal, kjer izgubljam to energijo in na tej seansi je bilo, da sem vzela 1,5, ker po navadi je 1 doza in sem dobila lekcijo, da če si vzameš 1,5 moraš 1,5 tudi preživeti. In v bistvu sem cel čas iskala neke strategije, kako preživeti. In v bistvu sem jih našla, potem se je začel problem, ker se je moč tega napoja povečevala. Strategije sem sproti uporabljala, sem rekla, sej mam humor, pa sem se potem vsemu smejala /.../ Sem vidla, da do neke mere delujejo /strategije preživetja/, ampak potem je bilo res tok too much, da ni več nč deloval in na koncu je šlo res že toliko daleč, da lahko dejansko prosim za pomoč, da je to tud strategija in sem takrat rekla za limono, ker res nisem mogla več. Res tak learning lesson. /.../

- Kvaliteta resničnosti izkušnje.

Ta kvaliteta resničnosti te krasne izkušnje. Lahko bi se zbudil in si rekel "to so bile lepe sanje". Men pa je ostal občutek, da je to resnično.

- Stik z ljudmi, v drugi pozornosti.

Tudi do tega, da sem tam videla kako različni, močni osebni karakterji so mi prišli v podporo. Res, toliko ljudi mi je bilo v podporo, toliko ljudi se je izmenjalo, iz mojega sorodstva, od prijateljev. Vsi so bili z mano in so mi dajali tudi zelo močna sporočila, ki so se me zelo dotaknila. Tudi smo se kaj pomenili, sploh s sorodniki. In kar je bilo vmes recimo... ena moja prijateljica, ki mi je najbližja prijateljica... jaz sem takrat čutila njene solze na mojem čelu. In sem se potipala, ker jokala sem skoz in sem tudi čutila, da jokam večplastno, in hkrati je bilo sporočilo, da to niso samo moje solze, da jokam za več ljudi. Ampak tukaj sem si pa mislila... kaj je to... okej, njene solze, ampak zakaj na čelu. In sem se potipala in sem si rekla "A tako močno jokam?" In kar je blo zanimivo, ko sem rišla nazaj domov, mi je ona povedala... ona je imela takrat zelo težko izkušnjo in mi je rekla "Tako sem te pogrešala, tako bi te rabila." In točno je povedala kdaj je bilo najhujše, je rekla "Tko sem prosila, da bi bila ti tukaj, tako sem te rabla." In sva primerjale čas, in je blo istočasno. In sem rekla, da sem vedla, da sem jo čutila, tvoje solze. In je rekla, da je tako jokala takrat, in sem rekla "Vem, saj sem te čutila."

Em, tud čutim pa v bistvu full spirite teh šamanov, ki vodjo, em, vem, da prov na zadnji izkušnji je blo tko, da sta bla moški pa ženska pa je blo rečeno, da bo individualni healing pa nas je blo full velik, sem razmišljala, ja pa kako boste to delal, ne, če nas je, ne vem, trideset komadov, ne vem, kaj. K sm enkrat sred noči prov začutla obadva šamana, vsakmu pr drugmu ikarosu, njihovo prisotnost, kako sta tm v tistem trenutku samo zame oziroma samo zame. Sem prov čutla njihovo prisotnost, čeprav so bli na drugi strani sobe, delal svoje stvari, bli so prisotni, no, vedla sem, da nism sama nekje, da ni samo tavanje.

- Občutek umiranja.

Prejšnjič ko sem bila, sem popila več kot ponavadi in me je zelo močno prijel in sem v bistvu celo noč sem mogla it čez neka umiranja, to me je ful pretesl in hkrati zelo presenečena, da me ni tok zlo uničl. Ker v bistvu sem mogla it čez to, kako se človek počuti, ko mora iti čez to atomsko vojno. Ko v bistvu je tok šibak, pa tok slabo mu je, da se samo še njegovo telo bori proti temu in v bistvu ne morem ločit kje ti je slabo, ali na levi ali desni. Zanimivo spoznanje mi je bilo, da so ta psihološka umiranja zame v bistvo to pomeni, da gre nekaj stran. Nek strah ali neka prepričanja. Joj, grozn je blo, men se je zdel, kot da je zares. Občutek je bil umiranja, iz enega ki se je nehal In prišel na drugega in tretjega. /.../ Na začetku se mi je zdelo, da bom umrla. Takrat sem bila res tok prestrašena.

- Sprememba v pogledu nase in na druge: prijaznost.

Ena stvar, ki sem jo opazil je, da tam, kjer smo bli že prvič, sem začutil, da je ful veliko zelo dobrih ljudi. Se prav pol sem ugotovil, da so to itak nekateri, ki so to večkrat že uzal, ampak ne vem. Ko sem prišel ke, pa nisem še vzal, mi je bilo ful čudn, ker so bli vsi ful prijazni, jaz sem pa to jemal kot fake prijaznost in si mislil, kaj se mi smeješ, sej me prvič u življenju vidiš, na tak način nastrojen sem pršu tja in že to me je na začetku motil, da so ljudje kar ful prijazni, to je kar neki sem rekel. In skor sem jemal za nenormalno. Medtem ko zdaj sploh ne morem verjet, da sem tako razmišljaj in da sploh ne vem, kako bi bil jaz lahko drugačen kot prijazen do ljudi. Ne bom rekel, da sam zarad Aye. Ampak Aya je v bistvu začela ta proces, da sem ugotovil, da sem v resnici zelo prijazen. Tko da, ne vem, to mi je prva stvar, ki sem jo opazil, pa mi na začetku ni bla všeč, ker pač nisem razumel, da te ljudje, ki še jih zdaj zelo dobro poznam, so res prijazni, da niso fake.

- Uvid, da si čista energija, zavest.

Ta četrta ceremonija, ko sem skapiral, kdo sem, da sem tista kozmična energija, kar sem videl že na psihadelikih, da nekje v meni spodaj... da samo moram biti to, kar genuinely sem globoko spodaj. Da samo moram izžarevat dobre vibracije, dobro energijo v meni,

da ne smem pozabit nase, da vse kar je nad tem grajeno, je moj ego skonstruiral, sem si jaz sam napletel, naredil ovire, ščite, da nihče od ljudi v svojem bistvu ni slab, da tisti, ki so slabi, so samo pozabili nase. Da tudi jaz nisem slab, tudi če karkoli o sebi mislim, da sem tista pure energija, zavest, ki smo vsi skupaj, da se moram truditi biti to in integrirat to v življenje in izžarevat to ven in nikoli pozabiti na to. Taka globoka izkušnja. Ne morem pa reči, da tega nisem že prej vedel. Bolj se je iz mene potegnilo ven, kar sem nekoč že vedel, a sem mogoče pozabil.

- Razširitev vidne zaznave.

Ker okej, tisto sem že malo prej meditirala pa sem vidla barve, čeprav niso ble tak močne kot so ble tam pa sem se iz telesa pa sem vidla svetlobo, sam za trenutek pa je blo tisto, da ne vem, mogoče se jaz niti nisem prav pa sem samo v glavi vidla, to še zdaj ne najbolj verjamem, ampak tisto ko sem pa vidla pa na primer je glih bla pri enem moškem pa ga zdravila pa je šlo nekaj čudnega ven iz njega, ne. In pol je na koncu povedala, da je mel on neke sostanovalce noter, to se mi je zdelo tud ful zanimivo, ker sem jaz glih gledala takrat in mi je blo pač zanimivo kaj tem gre zdaj tam ven, ko se ona nad njim gor sklanja. Drugo pa ne vem, ne.

Prvo pa sm mela eno tako vizijo, mini. Tko zlo mal.. k ljudje so imel kr vizije, js sm mela pa tko... k da bi bil en tak palček čist v temi s kapuco, tak en mini k en tak gozdni palček k je v bistvu tko pogledoval izza zavese in me je ful tko... se mi je zdel, k da me vabi... ampak, da zdej pač mi ne bo odprl zastora, ne. To... pol pa ful sm dobila prvič tud no, to je blo tak... neki res lepga no, tko mal magičnega, lahk še rečem...

- Uvid, da tok življenja teče sam, jaz sem pa samo en faktor zraven.

Zdaj v bistvu tko, ful jih je blo ampak ko sem glih prej omenila pa se mi je spet ne dolg nazaj pokazal da nimam za kruh al pa nimam... da ta tok življenja teče jaz sem pač nek faktor tam zraven. Dolg časa sem rabila da sem to prav zares tu prizemljila in itegrirala, čeprav vprašanje če sem še zdaj popolnoma integrirala. Ampak nekak vidim tko da res tud skoz zadnjo osebno izkušnjo, jaz pač ne morem z neko akcijo nekaj sprožit da se bo zgodil, nekaj zmanifestirat al pa neki določit al karkol. Da prav zares je to neki družga kar to dela in jaz lahko sam prosim, pa si želim, sem odprta za to, usmerjam tja mojo energijo oz. fokus, mi je boljše kokr energija. In se pol to zgodi al se pa ne zgodi oziroma lohk se takoj zgodi lahko se pa čez 3 mesce...

- Mi je na nežen način pokazala kje ga serjem.

Drugače pa kar se tiče lepih izkušenj tko bolj takih prizemljenih so mi več al manj vse aye ble, ker usaka mi je pokazala točno kje ga v življenju serjem in to mi je na tako nežen

način pokazala, da sem s tega vidika ful hvaležen, da nisem dobil dve čez rit in eno na gobec, ampak mi je tko lepo pokazala, tle ga serješ in tud ko sem šel na naslednjo ayo sem mel neko drugo namero, mi je pokazala "še zmer ga tle serješ, a vidiš". In pol na eni točki sem rekel, da jaz več ne grem na ayo, škoda denarja in časa, ker vidim da ga še zmer tle serjem in sem se pol na eni točki malo ustavil. Tako da ja, vsaka ceremonija po svoje je lepa izkušnja, tud če mi je pokazala stvari ki mi ne štimajo v življenju je blo zame to lepo.

MINDFULNESS

Ljudje so izpostavili, da Ayahuasca ojači sposobnost mindfulnessa, tako med izkušnjo, kot tudi po tem, ko je izkušnja že mimo. To so pokazale tudi nekatere druge raziskave, ki so se osredotočale prav na vpliv Ayahuasce na mindfulness, na primer raziskava J. Solerja s sodelavci z naslovom "Exploring the therapeutic potential of Ayahuasca: acute intake increases mindfulness-related capacities", objavljena v J. of psychopharmacology, septembra 2015.

Ljudje so poudarili sposobnost vzpostavljanja distance do občutij, oziroma sposobnost pogledati nase, na svoje doživljanje z neke distance, ter izkušnjo umika mentalnega toka..

Če si prišel sem s problemi, si še vedno tam z istimi problemi ampak nekak se nardi neka distanca do njih oziroma pač... vidš, da to ni tisto, kar bi... blo ena in edina pač stvar al pa resnica k je ful problematična ampak da dejansko pač je še tok lepga v teb, da enostavno nardiš distanco do tega lohk no... tak občutek.

Em, se mi zdi, da med ceremonijami, da sem dost prisotna, da se vse spomnim, vse vem, ni to tko, da bi kar nekam odplavala in ja, kdaj sem šla tok globok, da sem pozabla bit jst, pa sam gledat, ampak mislm, da mi je pomagal pa tud pol tud kasnej v ta pravmu življenju, izven ceremonij, da sem vedno bolj sposobna opazovat se od zuni, kaj se mi dogaja pa mislm, da mi je to Aya dala.

Pol miselni, pač mentalni tok je itak pač ta kontroler se mi zdi, da je, vsaj pr men je bil skoz prižgan, ne. Zdej, kolkr sem se... pol sem razumela to, da... »Ja, tukej si, moj si, te spoštujem, ampak dej mi zdejle mal miru. Ne rabim te.« In, ko sm to rekla nekak, se je umaknu.

In takrat... (fuuuuuu) je šel flush, se je nekej začel dogajat, kar prej nekak nism dovolila. Ammm.... drgač pa ja, brblja skoz lahko, ne, pač, chattering mind, ne. Dokler pač rečeš, shit, sej nimam zdej 3 ure, bomo, 4, bomo tle... ne rabm tega počet kar skoz počnem, ne.

SPREMEMBE PO AYAHUASCI

Subjektivne izkušnje, ki jih ljudje opažajo so izredno pomembne, čeprav so v raziskovanju malokrat upoštevane kot relevantne. Vendar pa so prav tako pomembne in resnične kot objektivno merljive postavke, saj je subjektivno doživljanje sveta za posameznika zelo objektivno. V raziskavi smo se tako osredotočili tudi na vidne, konkretne spremembe, ki jih ljudje opažajo po druženju z Ayahuasco. Zato smo ljudi vprašali kakšen vpliv je Ayahuasca imela na spremembo njihovega vedenja, mišljenja in čustvovanja, ali opažajo kakšne spremembe na telesu in ali so imeli tudi duhovno izkušnjo.

VPLIV NA VEDENJE

Nekateri so odgovorili, da ne opažajo večjih sprememb.

Tko da bi se začela kej ekstra drugač obnašat... težko rečem, no.

Mislím, da ne. Če je, je zelo minimalno, to je posledica tega, ne bi rekel, če bi prvič to vzel in bi mi pokazalo nov svet. tako pa sem preko vseh izkušenj s psihedeliki sem že prej se malo po malo spreminjal in integriral te nove uvide.

Eden pa je na primer povedal o ključni in življenjski spremembni, da nima več potrebe, da bi se ubil.

In jaz vem, da recimo v enmu trenutku.. lej, če jaz nimam več toliko potrebe se ubit ali... mislim, misel je še vedno tuki, ampak ne gre tako daleč. Ne grem se ubit.

Večinoma so ljudje povedali, da opažajo konkretne spremembe v vedenju. Ena izmed udeleženk pa je povedala, da je s pomočjo Ayahuasce dobila uvid v to, kaj mora spremeniti v vedenju, vendar ve, da je na njej, da bo to tudi storila.

Ja, sigurno da ma vpliv na vedenje. Pač, tud men je kazala, da ravno zaradi mojega vedenja se mi določene stvari ponavljajo. In če bom želela stvari, da se spremenijo, bom mogla spremenit svoje vedenje. Tko da je bla to lekcija. Sam to je še zmeri proces.

Veliko ljudi opaža spremembe v prehrani, ki so se zgodile povsem spontano, brez racionalnih odločitev in brez truda.

In ja, kaj se je pa zgodilo po temu, in dejansko presenetljivo, nehal sem jest meso in to ne da sem nehu jest, ta v bistvu, lahko bi reku mogoče kot negativna zadevšna, zato ker to je

prišlo čisto nepričakovano, nisem se odločil sam od sebe, da nebi hotu jest mesa al pa karkol, ampak dejansko mi meso začel met močno zaudarjojoč vonj. Tko kokr da gnije in dejansko jst tega niti nisem vedu prej ampak pol pa je bilo tko močno dejansko da v mesnico ni blo niti variante, da jst pridem not in ostanem tam več kot pol minute ker tok časa držim zrak in pol laufam vem.

Ja to moraš vedet, da jst v petek, ko sem pršu tja, bi pojedu ves meso ki sem ga vidu in v nedeljo ko sem šel domov sem vsem kazal slikce od kosil, kako je meso prštimano, in sem vsem razložil, da zdej grem pa jst na hamburger, in na koncu sem pristal na bencinski na Marcheju, ko sem vzel sendvič z mocarelo, nevem zakaj ampak tisti mi je bil všeč in šele naslednji dan, ko sem šel na kosilo k mami, je naredila normalno kosilo in tam nisem zdržal v sobi, kjer je delala meso in nisem imel dejansko ideje kako blizu niti ne morm it več.

Sladkorja nič ne uporabljam, ga že prej nisem, zdaj pa sploh nič. Na splošno ogljikovih hidratov skoraj nič ne jem, mesa manj pojem, jem veliko več zelenjave. Manjkrat jem, v bistvu dvakrat, trikrat na dan.

Mnogi imajo po ayahuasci povsem drugačen odnos do alkohola in cigaret. Večinoma prenehajo s tema dvema substancama, lahko špekuliramo da s pomočjo Ayahuasce mnogo jasneje čutijo kaj je za njih slabo in te škodljive navade tudi povsem brez truda opustijo. Tule vidimo izredno kvaliteto ayahuasce, saj vemo, da človek ponavadi potrebuje zelo dolgotrajno terapijo in mora vložiti veliko truda v opustitev tovrstnih škodljivih navad, tukaj pa se zgodijo zelo hitro, velikokrat celo brez predhodnega zavestnega uvida v škodljivost tega vedenja. Sprememba se torej ne zgodi od zgoraj navzdol, temveč od znotraj navzven.

Okej, zdej če bi gledu pr men kaj se je zgodil od tega kar je blo mojih bad habitov je blo to, da sem po prvi seansi zaključu z vsem alkoholom, cigaretami, drogami, vse... pač. To je blo tko, čez noč se je zgodil. Res je da sem še ene dvakrat probu pit tko recimo, ampak nism mogu ker enostavno ta vibracija ni več ustrezala. Ni šlo pač, ne gre. Ne počutm se niti dobr po tem, niti nimam potrebe po tem, nič.

Pa tud, recimo, če bi jaz bil odvisnik, bi bil odvisnik od alkohola, siguren sem ne. Moja sestra je odvisnik od h.. mislim heroinski odvisnik je. In jaz bi bil alkoholni odvisnik, siguren sem. In tudi vidim recimo, da po teh prvih ceremonijah... dejansko sem ful nehal pit. Zdaj... jaz komaj sem bil alkoholik. Sem nadzoroval zadevo sicer, ampak recimo moje zdravilo, ko mi je težko, je zame recimo pivo.

S psihedeliki pa imajo ljudje drugačne izkušnje, poročajo o tem, da jim alkohol ne ustreza več, nekaterim ne ustreza tudi marihuana, za psihedelike pa to ne velja.

Men alkohol že prej ni pasal, zdej mi pa sploh ne. Marihuano sem tud včas kdaj pa kdaj kadila, pa je zdej sploh ne več. Zdej, LSD, al pa gobe, to mi pa paše. Edin vidim da rabim ful manjšo dozo zdej, po ayahuasci. In tud se mi zdi, da so LSD in gobice dobile dost podobno izkušnjo ayahuasci. Kokr, da bi šli po istih kanalih.

No tukaj je ena mogoče slaba izkušnja. Alkohol se mi zdi, da drugače deluje name. Negativno. Zelo majhne količine imajo dosti močnejšo reakcijo. Odkar sem vzel ayo sem spil 3 pive. Počutim se definitivno boljše, čeprav prej nisem pil, rad sem spil kako craft pivo ali viski, zdaj pa ko pijem s kom si delim tisto pivo in ne pride do tistega negativnega učinka. Ja, prvo pivo ko sem spil je bilo že po enem kar grozno, bil sem že skoraj pijan po enem. Za razliko od alkohola, druge rekreativne droge nimajo take negativne... Kanabis in gobice imajo bolj normalne učinke.

Eden izmed udeležencev je izpostavil, da po ayahuasci na splošno opaža zmernost.

Precej zmeren sem ratal. Prej sem pač ful športal, ful mesa pojedel, ogromno alkohola prepil. Zdej alkohola več ne pijem že od novembra, mislim decembra sem potem. Kao veseli december še neki popil, pa sem pol spet nehal tam januarja ful več nisem. Tko da, nič več ne pijem, kadim ne od..., od prve seanse več ne kadim. Tko da v bistvu s tega stališča se je spremenil to, da ostalih substanc ne jemljem in glede hrane sem precej zmeren, tko v količni. Potem tud mal manj športam, ker mam zdaj tudi več drugih zanimivih stvari, ki bi jih rad počel. In vse ostale stvari so zlo zmerne. In recimo vodo sem začel pit.

Ljudje opisujejo tudi spremembe pri športu in rekreaciji.

Začel sem športat, rekreirat, rekreacija je začela drugo vlogo igrat.

Manj športam, pa tisto bolj kvalitetno. Prej sem vsak dan šel tečt, zdaj pa delam samo sprehode s psom enkrat do dvakrat na teden kolo ali tek, zdaj pa tudi redno jogo. Če grem na uteži je to zelo kratko in bolj intenzivno. Ne rabim več, da se eno uro, uro in pol potiš. Kljub temu da manj športam sem shujšal 3kg od takrat.

Še najmanj spremenil s tem da, ker prej sem tud športal, sam ker sem mel še druge slabe navade, sem po moje mal preveč zagnano športal, zato da bi nekak uravnovesil druge slabe navade. Tud športal sem tako, da sem se poškodoval, tekmoval, igral lige. Kaj zdaj pa športam s prijatli zato, da se razgibam, pa da se mamo fajn. Način, kako športam je drugačen, telo je pa približno isto. Sem fit in to je to.

Eden izmed udeležencev pove, da je opazil boljšo disciplino.

Disciplina no, je tud eno ful močno vlogo pr men začela igrat ne... Jaz sem bil prej cel lajf raztresen, ustajal sem ob enih popoldan, pozn sem hodu spat, zdej pa tko ugotavljam da ful manj spanja rabim, ful sem bolj skoncentiran, k počnem stvari, sem ful bolj pri stvari, tko velik hujše rezultate mam na svojem področju kokr sm jih mel prej.

Ljudje povedo tudi, da bolj mirno reagirajo na stvari.

Po mojem sem bolj pomirjena, em, da bolj v bistvu ne padam v neke te vsakodneвне zdrahe pa strese, da me, ne vem, če uporabm besedo matrica, da me to ne zveče tolk notr, eem, da delam, gledam dost bl objektivno na stvari, em, ja, tko na ta način, no. Da pol tisti neki zunanji faktorji, tud v službi šef, da ne uspe več vplivat na tak način name, ker nimam več tistga gumba tam, k sm ga včasih mela, ne. Tko da ja, to, iz vedenja, bi tko rekla, no. Bolj mirno, da reagiram na kšne stvari.

V vedenju, to da sem prej sem bla bolj impulzivna, zdaj sem dosti bolj umirjena in tudi, če mi kdo karkoli reče, mi ni problem počakati 2, 3 sekunde in dat pol en konkreten odgovor nazaj. Prej sem recimo pač prva stvar, ki ti je prišla v stotinki sekunde na pamet, butnila ven.

Povedo, da se lažje izražajo.

Mal se je no... tko bom rekla. Pri men je zlo pomembna ta... ena stvar je da bolj izražam nežnost. In pa komunikacija, da morem več izrazit tistega kar mislim, čutim, neprijetne stvari v bistvu, da znam izrazit na primeren način. Da pač moram izrazit, ne zadržat zase in povedat. Tko da v tem smislu, ja, počas.

Opažajo boljše zavedanje vedenja.

Jaz mislim, da sem vedno zelo v redu do sveta in do okolja obnašal in do ljudi. S tem, da ko me pripelješ do meje, potem je vprašljivo, koliko je to v redu. Zdaj vidim, da te moje reakcije niso iz srca, ampak so iz strahu. In sprejemam več te moje reakcije in te moje obrazce obnašanja. Neki model..., kako stvar pri meni funkcionira kak stvar gre, kdaj jaz začnem bit agresiven na način, da želim distanco. Jaz ponavadi sem agresiven fizično ali verbalno. Jaz ponavadi iščem distanco, daj pusti me, umakni se.. Pa jaz sem že prej vedel, da tak delujem. Zdaj sem bolj zavesten, kako se to dogaja. Ni, da sem jaz zdaj takšen postal. Nisem uspel spremeniti zelo veliko svojega obrazca obnašanja. Mogoče malo kasneje pride ta agresija. Mogoče so meje malo bolj mehke. Ampak na koncu pride vedno to.

VPLIV NA MIŠLJENJE

- Drugačno videnje smisla življenja.

Drgač vidim smisel življenja. Zanimivo je blo, da sem šla pol na konferenco eksistencialne psihoterapije v Limi in se sploh nisem mogla povezati. Tko se mi je zdel vse brez veze, da sem tok do globjega pršla, da so te filozofske teorije o čimer govorijo terapevti, da so čist brez veze. Zdej mal integriram in se lovim, takrat mi je blo pa prov tko...

- Prevrednotenje

Ne vem, men je bilo pomembn ta, veš ta imidž, avto, stanovanje, ono tretje, zdej dejansko jaz nimam več s tem izzivov, ne. Jaz vem, da tok denarja kok mam, s tem denarjem znam živet, znam ga cenit, v bistvu moja pot se je čist spremenila življenjska, zato k zdaj sem popolnoma posvečena delu z medicini in enostavno sem prvič v življenju res srečna. Da delam, to kar delam. In jaz nimam slabih dni, včasih pač pridejo kaki izzivi, jih pač počakaš, spremeniš, transformiraš, to je sestavni del življenja.

Predvsem to vrednotenje, kaj mi je pomembno in kaj mi ni pomembno.

- Spoznanje, da nismo samo telo, vse je eno.

Recimo zaradi tega, te izkušnje in pol vedenja, da v bistvu nisem samo ta 3D, pač telo in da pač nisem samo moje misli in da pač, da se probam to spomnt, no. To, da mam nek tool zdej, da se lahko včasih k pač... ne vem, sm usa... ne vem, utrujena, tečna, razštelana, da se spomnem... lej, sej nisi sam to, dej... ne... pač spomn se vseh teh barv, k so v teb, vseh teh vzorcev k so v teb, spomn se vsega ne vem, spomn se ma... Aye, kako ti v bistvu, ne vem, sugerira neki in je nočeš poslušat in kako vztraja tko k mama k ti hoče dobr in te ne bo spustila dokler ne boš tega nardil, ne. To zavedanje, da... to se probam spomnt, no.

Drugače pa tak, sem pa začela razmišljat, to je ful čudno, zaradi tega, ker hodim po ulici pa sem tisto začutila, da smo pač vsi eno, ne... sem začela gledat ljudi in sem se začela spraševati, da je ta tudi del mene, čeprav jih pač ne poznam... tak nekak.

- Spoznanje, da imaš z energijo v kontroli vse kar se ti dogaja.

Enostavno v bistvu začneš dojemati to da z svojo energijo maš lahko v kontroli ubistvu čist use kar se ti v lajfu dogaja..kakšne situacije si prkličeš, kakšne stvari si prikličeš... materialne, emocionalne in vse živo..

- Široko, zrelejšje razmišljanje.

Potem mišljenje... mišljenje imam... mislim, že prej sem imela dost zrelo mišljenje, ampak zdaj pa sploh mislim, da imam še bolj zrelo mišljenje pa razmišljanje pa takšno bolj široko, bolj znaš vse povezovat, vidiš integrirano vse.

Mogoče odraščam. Al pa tko, no. Na ta način.

- Izboljšanje koncentracije in spomina.

Imel sem zdaj že več let težave s koncentracijo in spominom. Zdi se mi, da je Aya zadeve malo naprej premaknila, koliko pa sem pri tem objektivna, pa ne vem.

- Manjše vmešavanje v tok življenja.

Ok mišljenje jaz lahk rečem da se mal manj vmešavam v tok življenja, mal manj kokr neki hočem posiljevat stvari pa doseč neki. Kar ne pomeni, da ležim na kavču, ampak kokr se da brez pričakovanja, vedno so neka pričakovanja, s čim manj pričakovanja držat fokus v neko dejanje, delavnost, delo in pač ko se pokaže rezultat se pokaže, kakšen pač je.

- Prezemanje odgovornosti za doživljanje življenja.

Drugače kar se tiče mojega mišljenja, čustvovanja mi je pa kar mi je Ayahuasca dala je to da, al pa splošno medicina, je to, da prevzemam sam za svoje doživljanje odgovornost, vse manj projiciram to na druge. Bodisi na partnerko, otroke, prijatelje. in to ti daje večjo dozo miru, bolj izpolnjenega življenja. Normalno ne morem še to funkcionirat v popolnosti, daleč od tega. ampak vedno bolj mi to da odgovornost prevzemanje zase in fokus v življenju. Torej da z mojega življenja odpadejo stvari, ki mi niso pomembne. Ne zgubljam časa za stvari, ki mi ne doprinašajo nič v smislu mojih hotenj, hrepenenj, teh zadev... to je ful v bistvu, kar pomeni da se je spremenilo, da so določeni ljudje odpadli z mojega življenja, kar ne pomeni da jih nimam rad al pa da se več ne srečam z njimi, sam pač dejansko kar naenkrat nimamo več stikov, da so prišli novi ljudje v moje življenje, pač menjam, da sem v fazi menjave delovanja v smislu službe. Na otroke gledam čist drgač, velik bolj enakovredno kot prej. Jaz z mojim sinom nisva oče in sin, ampak sva pač frenda, mislim redko kdaj se jaz postavim v vlogo očeta, to oče-sin... Saj takrat ko je potrebno, drugače pa probam to neko enakovrednost čim bolj doživljat. Tako da ja, same lepe stvari, same lepe stvari. Kot eno prečiščenje spet lahko rečemo uma in duševnega stanja in duha in fizisa in vsega.

- Občutek sestavljenosti, zaupanje v življenje.

Jaz sem se čutila, pa zdej se ne spomnim najbolj besede... composed. Pršla sem čist razuta, po tistem pa sem bla sestavljena. Je blo vse točno v redu. In sem se čutila tako močno, hkrati v takih lepih energijah. Ampak sigurno, ker sem imela občutek varnosti in zaupanja, ki jih prej ni bilo, vsaj ne v takšni meri. Mislim bili so, ampak ne v taki globini. In tako zaupanje v neko višje stvarstvo. Da vse, tudi moje življenje je točno tako bilo in tudi je, kot je najbolj prav zame v tem življenju.

VPLIV NA ČUSTVOVANJE

- Boljša čustvena regulacija.

Em, ja, čustovanje, mal glih s tem, k se ne pustim tok hitr znervirat, pa v bistvu men precej odpira, v bistvu, sej to se precej delam na tem pa se učim, da mi odpira srce in da se vidi, kok so vsa ostala čustva, da ja, sej so fajn, ampak da na koncu tisto, sam čustva, k zbledijo in da kok niso tok pomembna, da neka jeza al pa ne vem. Em, glede na to, da zraven hodim tud na terapijo, ne vem, zdej kaj mi je dala terapija, kaj pa Aya, da ločim, kaj je moje, kaj je drugo. Pa da se znam postavt stran od teh nekih čustev, k mogoče niso moja. Mogoče mal bolj organizirano, da delujem, na ta način.

Čustvovanje, to, kar sem prej rekla, da sem prej bila zelo labilna zdaj sem pa čustveno stabilna.

- Boljše zaznavanje in izražanje čustev.

Ja, vem kaj, da sem jokal...Jst dejansko...ne vem, tak precej čuden človek sem bil in jst am...nekako nisem imel občutkov več, nikol nisem bil več vesel, nisem bil žalosten, so mi sorodniki umrl, pa na pogrebu nisem mogu jokati več in tko in to je bla ena izmed mojih potuhnjenih želja se mi zdi, in dejansko ko smo se poslovil v nedeljo in tko smo se objel, pa se nismo poznal več kot 2 dni, smo se objel in kar naenkrat, nevem niti koga sem objel, ampak so mi solze prtekle in men je blo kr tko...kaj se dogaja? In tko mi je šlo na smeh, kar jokam in pol sem vse objemal in potem vso pot ko sem se vozil sem še kar jokal in smejal se mi je do tu gor in to mi je bilo res, po nevem koliko letih sem jst dejansko spet lahko jokal./.../To je bilo darilo za mene. /.../ To bi jst, najbliži lahk reku, ponovno rojstvo.

Ja.. Bolj sem v stiku s svojimi čustvi. Jaz sem precej tak, ki ne more sprejet svoja čustva. Ker so težka in jih je težko sprejet. Vse, zakaj sem sploh začel s psihoterapijo in ayahuasco? Zato, ker si želim biti dober do svojega otroka. In vem, da je v meni ena bomba, ki dela tikataka, ki bi bila lahko zelo zelo slaba. In z ayahuasco imam potrebo, da bi ostal tukaj.

Na čustvenem.... ja... mislm, ja.... občutki, k verjetno, mislm zdej ne vem.. čustva, občutki a je to isto, ampak... Pač ja občutš stvari, k mogoče jih občutš vsak dan pa se jih ne zavedaš do te ravni, da bi bli tok potencirani. Potem lahko pridejo občutki, k niti ne veš, da jih maš. Al pridejo občutki, k so ful stari pa so ti zlo poznani pa jih nočeš čutit.

- Večja pomirjenost.

Dejansko sem bolj pomirjen in tko nekak kokr bi človek temu reku, precej odprto gledam na vse stvari, sej to sm že prej nekak tko bil odprte narave da nisem neki, kaj jst vem nacionalist al pa neko tako zadevšno, ampak jst bi reku kot ghandi, res pomirjen in manj aroganten kot sem bil.

Pomirjenega sem se počutil. Čist popolnoma. Čeprav se nisem pogledal v ogledalo, čutil sem, da sem se na koncu zelo sproščeno nasmegal. Brez... Brez tega, da bi se kakorkoli trudil, da bi pokazal prijazen obraz. Čisto tako, da se je vse sprostilo in zdaj mi je nekako vse jasno, vem, kje stojim in kje sem. To je bilo na koncu druge izkušnje, ja.

- Zmanjšanje strahu.

Tko bom reku, ni me več strah, potem drugač tud v določenih situacijah drugač odreagiram, ravno zarad tega, ker me ni več strah, ane...

- Povečana zmožnost empatije.

Zdej, kar se tiče emocij je to dobr jaz sem že prej bil človek ki sem emocije že kar mel mal v kontroli in nisem mel s tem nekih problemov, ampak dejstvo je to, da čutenje se ti sigurno bolj razvije na level empatije to da dojemaš kaj kako drugi doživljajo ampak s tem da ne vpleteš sebe v igro, to je pr men nardil. Se pravi, znam se poglobit v nekoga brez da bi se me to dotaknil.

- Izhod iz čustvene pasti.

Jst sm mela zelo močno izkušnjo pred enim mesecem in bistvu sem padla v eno čustveno past in ne morem ven. In v bistvu skoz premlevam in razmišljam o tem in zdej sem na ayahuasci hotla s tem prekint nekako in ko sem prišla domov sem spet o tem razmišljala

in rekla, evo nič ni ampak jst morm rečt, da se dons po enmu mescu prvič dobr počutm in dejansko lahko pozabim na to stvar. In če je to to, potem je men to super. Zarad tega, ker to je neki, kar me ful izmozga in me da v tako stanje, da ne morm živet.

- Odpiranje srca.

Tko, take stvari, poleg tega da, ja, sem vidla, ne vem, ful neko ljubezen, k se je odpirala, k se je kr srce odpirou, pol ne vem, eno ful pozitivno je blo, to, k skoz sem vedla, da mam nekaj, neki zakrit, k mi je pol enkrat prov zacvetelo eno čustvo ven, k sm prov vidla osebo povezano s tem čustvom in vse povezan, tko to so bli taki občutki, k ne vem, če sem jih že v življenju kdaj začutla. In to je blo tko sred noči, tko mi je zacvetel ven in sem gledala, vau, tko, začutla sem, no, ene stvari, k jih sicer ne vem, kako bi pršla do njih oziroma bi trajal fud dlje časa, no.

VPLIV NA TELO

Večina udeležencev je povedala, da opažajo spremembe tudi na telesu, nekateri pa ne...

Na telo. Mmmm, zaenkrat ne. Ker nisem... mogoče mal, ampak ne.

Na telesni ravni ne vem če je blo kej, mislim, jst nisem bla bolna ne, recimo prjatla je ful čutla spremembo glede raka, sej je bla ful boga tam.

Z zdravjem jaz niti nisem nikol mela nekih problemov, tko da zdej jih tud nimam, drgač pa recimo ljudje k me poznajo, k se srečujem z njimi, praujo da dobr zgledam, ne vem. Js bi težko to ocenjevau sam no. Ampak loh povem sam tist, kar povejo drugi.

Drugi se počutijo bolj zdrave, povedo da se jim je telesna teža spremenila in, da tudi na splošno živijo bolj zdravo

Moje fizično telo definitivno se je spremenilo... Kar se tega tiče v bistvu... mogoče... mislim... ne vem zdej, ok, zdej mam malo več kilogramov, kot sem jih imela prej ampak to ni tak povezan ampak... čutim v telesu, jaz se počutim zdrava. Fizično telo se počutim zdrava. Nisem tolik utrujena, kot sem bila prej recimo, ko sem zbolela. Am, čutim energijo, čutim pač te stvari, se počutim zdrava. Sem fit, ne.

Kar je se fizično tiče, ja, shujšu sem ful, začel sem sigurno jest drugačno hrano, velik bolj pazim kaj unašam not v sebe. Mel sem hude probleme s hrbetnico, zdej so ti problemi šli.

Ledvica se zdravijo, vse kar je na fizičnem nivoju se premika na bolj. Pomlajen sem, tud tko k me ljudje gledajo, noben ne bi reku, da sm 30 star.

V bistvu sem opazil, da sem bil zamaknjen. V desno stran, desni kolk je bil zamaknjen, imam občutek, da se je zdaj malo sprostilo, hodil sem tudi na masaže tako da možno da je to pomagalo. Zdaj sem bolj naravnost, niso pa še možgani preklopili. To je verjetno povezano s tem, da ni več tega intenzivnega športanja, se je zdaj vse sprostilo in naravnano.

Ja. Telesno ima učinek, ker sem shujšala. Jaz sem malo pretežka, ker nikoli ne pazim na to kaj jem, nikoli nimam kakšne diete, nisem obsedena s tem... Ampak po ayahuasci sem pa videla, da sem shujšala in tudi bolj skrbim za svoje telo...

Ljudje povedo kako so med izkušnjo videli oziroma doumeli povezavo med mišljenjem in telesom.

Mislm, če se najprej omejimo na izkušnjo, direkt tam, mislm direkt ko popiješ ayahuasco, se mi zdi da pač... telo, am... na telesni ravni je v bistvu tko, ne... am... vidiš ta connection mind-body, mislim prov direkt ta mental-telo. Bolj se upiraš, bolj razmišljaš, bolj telo trpi. Bolj spustiš um, bolj spustiš misli, neke predispozicije, pričakovanja... bolj telo absorbira in se mi zdi se ji prepusti, no, bolj gre v fluid...

Udeleženka raziskave, ki je imela več let trajajočo avtoimuno bolezen, je preko recidiva boleznii dobila uvid v povezavo psiholoških vzorcev in telesnih simptomov.

Zdaj trenutno sem zdrava. Je pa bila lani od septembra do marca, sem mela ponovitev istega kot je bilo takrat pred leti, ko je bilo najhujše. Ampak mislim, da zato, ker sem poskušala preveč. To je pa ta moj "Moram, moram, moram." In, ko sem vidla kje so in kaj je in ko se mi je vse sestavilo, sem na različne načine preintenzivno, premočno skušala. Mislim, da je to blo. Al pa še kot en način, da še enkrat greš skozi. Ker sem šla zdej zlo drugače skozi, mislim lej, sploh ni primerjave. Ampak zdej sem zdrava.

Zanimivi so opisi sprememb na telesu po predelavi določenih tem.

In pa pol po zadnji seansi, ko sem bla, po zadnji seansi sem šla skoz nek proces, ker mi je prav rekla, da grem skoz nek proces transformacije al ne vem kaj, programiranja, v bistvu nekaj takega. In sem prav čutila pač, da me nekaj spreminja in potem sem v roku enega meseca se mi je v bistvu telo spremenilo in so mi vsi rekli, mislim, saj že prej nisem bila debela, ampak sem se pa sploh, recimo ene 3 kile so mi šle dol brez da bi karkoli delala na tem, da bi hujšala ali karkoli. V bistvu se mi je telo spremenilo, no, in so mi drugi, ko te drugi opazijo, jaz sama se v bistvu sploh nisem tolko tega zavedala, razen ko

vidiš na hlačah,ko jih oblečeš. Ampak so me drugi opozorili, da sem shujšala, da sem se spremenila v telo.

Ful... tkole. (Tleskne s prsti). 15kg... res, tko... v parih mescih. Sicer sm mela tud ful... ful dela, faks sm delala, skoz sm bla gor pa dol, ampak... tko se mi zdi no, da se je nekak pol vse povezal, da sm lohk rekla, ok, sm spustila, no. Tisto, kar sm tok držala v seb, da... sm začela mal rahljat no. Zdej pa kaj točn je bil vzrok, pa težko rečem.../.../ Zato k tud recimo kosti v medenici so se mi ful stisnle nazaj... Mislm, prej sm mela... mislm, nam rekla zdej da je blo na vsako stran 5 cm, k ni blo, ampak... je... vidm na telesu, no, da se je zdej ta obroč nazaj zaprl, tko k bi se moral po porodu, ampak mislm, da se je men ful pozn zaprl ne. Tko da... ja, mislm, definitivno, mislm.. težko rečt no, ampak, mislm ne vem zakaj mi ne bi delala na srcu ampak v glavi ampak neki, če ne bi blo tle najprej za poštimat, ne.

Ljudje po ayahuasci opisujejo občutek telesnega očiščenja in intenzivnejšega doživljanja sveta.

Takoj po njej je tak zelo dober telesni občutek. Tisto, ko si očiščen nečesa. Zdaj težko rečem, če je zdaj to še vedno tukaj, verjetno sem se samo navadil tega. Bi moral še enkrat, da bi videl, če bi bil spet tak kontrast.

Pa nekako tiste tedne po tem imaš neke sanje, bolj intenzivne. Vse je bolj... Vse je... Nekak vse je kot, da bi še enkrat odrival stvari. Še enkrat jih bolj opazuješ. Okuse... Vse je tako, kot da se malo na novo nekaj učiš takrat.

Eden izmed udeležencev je povedal, da ni več utrujen.

Ja, prej sem imel obdobja, ko sem bil grozno utrujen, že zbudil sem se zmatran. Jaz sem zelo aktiven človek in zato se je to zelo poznalo tud na moji psihi, ker nisem razumel kaj se mi dogaja... In z ayahuasco... zdaj nisem nič več utrujen. In tudi če me kaj v življenju podre, se ne zbudim več utrujen.

Ena izmed udeleženk pa je povedala, da so se ji uredile težave s kožo.

In pol na telesnem nivoju pa mislim, da mogoče sem imela, ampak to ne morem reči, da je zarad tega, ampak kot posledica vsega no, dost sem imela problemov z aknami pa se je pol to tud nekak umirilo, recimo en del ziher tudi iz tega razloga.

AYAHUASCA IN DUHOVNOST

Večinoma ljudje izkušnje z Ayahuasco opisujejo kot duhovne izkušnje.

Ja imela sem to prejšnjič, dal me je ven iz telesa, ker jst to nikol nism razumela kaj to pomen, takrat me je pa katapultiral ven daleč, tako da sem samo še svoje noge vidla in potem sem tko vedno bolj in bolj.... dalj ko sem bila z ljudmi sem jih še vedno vidla, te svoje, ampak bolj mi je bilo vseen za njih. Dobila sem čustveno distanco do vsega kar sem vidla spodaj. Počutila sem se kot nek geometrijski lik in to me je blazno razočaral zato k sem mislna, da ko si izven telesa, da imaš več dimenzij, ne manj. Tko mi ni bilo preveč fajn. Pa nevem ali je to tud zato ker me je bilo mal strah tega, pa je bil zaradi tega tud grozen občutek, al zakaj. Ne vem. Ampak se kr mal bojim, da bi se mi spet zgodil.

Ma ja, sej za mene je to duhovna izkušnja, ker sem začel raziskovat sebe in ugotavljam, da zlo mal ljudi ve, kaj so in kdo so in sem se zlo poistovetil s svojimi mislimi, ki so tko pogojene s tem, kaj se v življenju sploh dogaja. In kompulzivno reagirajo na vsako stvar. Za mene je to duhovnost, ko tako globoko razumem vsako stvar, ki mi jo kdo nardi, ki mi jo kdo reče, tud kej zlo slabga reče al pa je zlo nesramen. Zame je to duhovno, ko začutim močno sočutje do tega človeka, ki mora projecirat to svojo bolečino, ki jo ma noter, zato, da mi kej tazga pove, mislim grdega. Enostavno zame.. jaz prej niti pod razno nisem pomislil, da je to mogoče. Da je to v meni, da vse tako močno razumem in odpustim že vnaprej. In zame je to duhovna izkušnja. Men se zdi, kot da je življenje, ki ga živim ratala duhovna izkušnja.

Opisujejo tudi vpliv izkušnje z Ayahuasco na meditacijo.

Ja včasih se mi zdi, ko probam meditirat, ker vem, kam sem namenjen, me malo bolj globoko zanese, ker imaš cilj, ki ga prej ni bilo.

Pred ayo sploh nisem meditiral. Po ayi sem začel sploh meditirat in nekje tam maja, junija, sem pa nehal rigorozno kar koli delat. Pač prej sem rekel, mal sem se bal, da ne bi to enkrat popustil in bi se vrnil vse nekam, sem se bal spustit te svoje nove navade, ker so zelo dobre. Samo spet to neko nasilje nad sabo, ne. Jaz sem tud to pustil, jaz sem ugotovil, da je tud to prav, da je to prava svoboda. Da se ne oprijemaš niti meditacije, tko da, jaz skušam, še več, jaz skušam zdaj preselit meditativno stanje. /.../ Tko da namest, da se siliš v meditacijo točno eno uro vsak dan... Jaz poskušam ujet, sej ne rata vedno, ratala je recimo ena taka zoprna situacija, taka napeta, posebej, če je več ljudi udeležениh, zlo hiter se opazujem, kaj se dogaja v mojem umu, kaj bi vse ego rad nardil in tako naprej. Kakšne težnje dobim in ujamem to kot z lasom in naredim novo vajo iz potrpežljivosti, mirnosti, umiritve, ne vem... in da tega da stvari uredim in se mi zdi to meditacija v praksi.

Jaz ne delam to po seansi (meditacijo), jaz delam to, če se le da redno. Niti ne zato, da bi kej povzema, ampak da pravzaprav vadim. Jaz skušam vadit več stvari z meditacijo vsakodnevno. In glavna stvar, da vadim bit v miru, ne glede na to kakšne so stvari, ne glede na to kakšen je bil dan, se vedno vrnem v svoj mir. Ne, da skušam odmislit, kaj se je

zgodilo, ampak da pustim stvari, da so takšne kot so. In bit miren hkrati. Ne pa da delam povzetke česar kol, al seanse al dneva, al kerekol sinteze česar kol. Ker mislim, da to ni potrebno. Mislim, da je treba samo pustiti stvar, da so take kot so in pol vse samo pride. Ker ti si lahko samo tukaj in zdaj, skoncentriran na tisto, kar delaš. In če delaš stvari z glavo in svojim srcem, so stvari okej. Če se boš ti s sabo počutil okej... te navade moje, ki so tok spontane. Sem si tudi nehal delati tajminge. Mislim, sem si dal vsak dan nek task, da moram meditirati vsaj tok časa. In tudi to sem opustil, da gre samo svojo pot. In ugotovim, da mi itak paše meditirati. Ampak tudi če mi kakšen dan. Če kakšen dan ugotovim, da al časovno, al sem utrujen al rabim počitek, pač rabim počitek. Enostavno ni meditacija tista zaradi katere to delam, ampak je enostavno meditacija za to, ker mi pomaga, da se vedno vrnem na sredino. Pravzaprav vsak dan. Te vaje potrpežljivosti.

SPREMEMBE V ODNOSIH, PREDELAVA ODNOSOV

Kljub temu, da v raziskovalnem intervjuju ljudi nismo eksplicitno spraševali o spremembah v odnosih, so ljudje večinoma sami od sebe izpostavili, da opazajo spremembe v odnosih.

Ja, so se, odnosi s starši so se spremenili. Na boljše.

Hmmm. Kot vedenje... Verjetno sem... ne, sigurno sem bolj sproščena v odnosih do ljudi, bolj odprta.

Ljudje opisujejo spremembe v konfliktnosti v odnosih.

Ammm, čez nekaj časa sem videl, da na primer v osebnih stvareh... sem bil... nisem mogel pristopiti do dela družine tako, da da lahko normalno govorimo, zmeraj smo se kregali. In potem nekako, samo zaradi Ayahuasce in stvari, ki sem jih videl med obredom, ammmm, nimam več problema z njimi. Na Ayahuasco sem šel, ker sem vedel, da so stvari, ki bi jih rad popravil, pa nisem vedel kako, zato sem dal šanso Ayahuasci in ni mi žal, ker še zdaj deluje.

Kaj bi reku odnos do drugih ljudi ne, js sm bil prej v bistvu ful kreten do folka, ful sem mel ego spredi, bil sem bad guy, kokr kol... zdej sem se pa spremenu do te mere da čist vsi ljudje k so okol mene opazjo razliko. Se pravi nimam več, nisem več tok ekstravertiran kokr sem bil, pa ne delam, mislim zlo sem skoz zaveden v tem kako določene stvari povem, kaj rečem, komu kaj rečem, tudi če pride recimo do tega da pride neka konfliktna oseba do mene ne bom recimo reagiral na to, da bom spodbudil konflikt, k prej bi se sigurno postavil za... za svoj prov, pa tko ne...

Ja, se mi zdi, da se mi je. Men se zdi, da ful bolj zanimive ljudi srečujem. Da prihajajo do mene zanimivi ljudje, česar nisem navajena. Tko polni. Ja tko nekak se mi zdi, da imajo

nek zaupanje v mene, česar prej nisem opazila. Tko velik prijatlov, sploh kadar vstopam v konflikte, mi je kr mal čudn k velik ljudi pride pa me podpre pa mi reče sej jst sm s tabo. Kot da mi bili hvaležni ker se ukvarjam z nečim, s čimer se oni ne morejo in mi izkazujejo neko podporo...

Povedo tudi, da so s pomočjo procesa z Ayahuasco lahko odpustili drugim.

Recimo jaz sem zdaj očetu resnično odpustil. Ampak odpustil tako, da enostavno razumem, da ni znal drugače. In da je on največja žrtev v tem, ker ni znal drugače. In mi je hudo, ker ni znal drugače živeti. Ampak tud to ni moglo bit drgač. Ampak to je bolj sočutje, ne kot da bi jaz žaloval al pa bi jaz sam, da mi je hudo. In se mi že zdi, da si zasluž moje sočutje in ne prezir. Sem ga zelo preziral in zlo poskušal kaznovat s svojim molkom do njega in tko naprej. In to me je zelo mene v resnici bolelo nazaj. Recimo take stvari se mi zdijo ključne, da ko jih spoznaš, da. To so tisti kamni, ki jih nosiš. In tud ko to odvržeš se mi zdi, da so tiste ovire bile v glavnem premagane. To se je absolutno spremenil. Da sem odpustil tisto, kar se mi je zdelo, da se ne da odpustit. Da nisem tako odpustil, zdaj bom pa odpustil, ker se mi zdi kul, da bi odpustil, ampak se mi še celo ni zdel fajn, da bi odpustil. Ampak ko enkrat razumeš stvari ful globoko, vidiš, da sploh ni ničesar za zamert. Ker ne morš spremenit.. če razumeš, da nečesa ne moreš spremenit in da so stvari lahko samo take kot so, da je svet pač tko narjen in da se je vse to zgodil in je pač tako. In zdaj sploh ne mislim več na to, sploh se ne ubadam več s tem. Pa ne zato, ker bi hotel bežat od tega. Zdaj se lahko kadarkoli zdaj o tem pogovarjam, o svojem otroštvu, karkol. In sploh srce mi ne začne niti 5% hitreje bit.

Udeleženci so poročali o tem kako so na ayahuasci dobili uvid v situacijo s perspektive drugega.

Potem se mi je odprlo. Najprej sem hotel pogledat kaj sem ljudem povzročil in občutek njihovega trpljenja, ki so bila povzročena z mojimi dejanji. Na začetku me je zmotilo to, da nisem videl obrazov, ker sem navajen prepoznavat ljudi po obrazih; ampak si točno prepričan kdo to je preko energije. Potem sem občutil od vsakega trpljenje, poskušal sem ga potolažit in se mu opravičil. Šel sem do vsakega – do otrok, do bivše žene. Potem sem občutil bolečino drugih v dvorani.

Šel sem od vseh ljudi, ki jih poznam, ki so mi dokaj blizu in za vsakega sem predelal moj odnos med mano in njim in sem prišel do določenih zaključkov. In zanimivo je bilo to, da sta šla naslednji vikend dva moja prijatelja, en od njiju ima hude težave iz otroštva in jaz sem šel takrat meditirat in nisem bil pod vplivom nobene substance. In jaz sem čutil njegovo bolečino med meditacijo, česar 14 dni prej ne bi bil zmožen. Torej ima neke učinke v kolikor se sam potrudiš, da jih ohraniš.

Opisujejo tudi uvide v transgeneracijske vzorce.

Em, poleg tega, mislm, tko full enih negativnih čustev sem bla sposobna ven dat pa jih videt, zakaj so tam taka kot so, bla sem tud v bistvu, ene vzorce sem šla ugotavljat za nazaj generacije, sem tud pršla do tega, iz kje to, ne vem po, em, očetovi strani sem prov vidla, kako ene stvari vlečem za sabo pa kako dejansko niso moje /.../ Emmm, jah, ja pa ne, v bistvu, mogoče podzavestno (sem že prej vedela za njih), tam sem jih pa pol vidla pa začela razumet in pol mogoče tud do očeta sem mogoče pa pol nehala bit mal menj obtožujoča. Ker sem pol vidla tud njega v bistvu, kako je on to prveku s sabo... Ja, tko, kako je že on to prveku in da pač ni mogu tega dat čez in, mislm, sej nisva glih ful prjatla, ampak sam tko mam mogoče mal več razumevanja do njega. Sem pol vidla.

Seveda sem. S preteklimi življenji, stvarmi iz otroštva, predusem vpogled sem dubu v to kako so se določeni vzorci prenašal iz prejšnjih generacij v to kar sem jaz potem pokasiral...

Govorijo pa tudi o tem kako so lahko ljudi spustili, ko je bil čas za to.

To, da sem šel tja reševat osebne težave, ker sem bil pač navezan zelo na eno osebo, ki je pač nisem mogel pozabiti. Nisem mogel razčistit, zato da bi jaz nadaljeval svoje življenje z drugo osebo. S to osebo sem začel ravno hodit, si ustvarjat nekaj, ampak se nisem mogel nekako toliko sprostit. Nisem bil sposoben se dejansko čustveno navezat na to osebo, čeprav sem vedel, da dobro funkcionirava, da imava ful dobro skupaj, ampak je ta ovira iz preteklosti... Me je tako zadrževala, da sem rekel »Zdaj je idealno, da to tukaj rešim in ko pridem domov vem ali bom jaz zdaj to nadaljeval s to osebo« ali bom pač rekel »Lej zdaj še nisem pripravljen za zvezo.«, ker vem, da ne bi bil sposoben funkcionalno vodit tak odnos naprej. Mislim, če ne bi mogel tega rešiti.

No in potem na tej ceremoniji... Največji vtis je bil to, da niti ne med samo ceremonijo, nisem razmišljal o tej sceni, ampak potem med integracijo po ceremoniji, ko sem nekako čutil potrebo, da poiščem to osebo...To, ki sem jo probal predelat in pozabit in jaz sem hodil recimo po džungli in sem kričal njeno ime »Kje si, kje si?« in mi je bilo najbolj zanimivo to, da sem se v tistem trenutku hotel spomniti, kako ta oseba izgleda in si nisem mogel priklicati v spomin njenih potez, obraza. In to me je takrat najbolj šokiralo. Takrat sem nekako dojel, da mi mogoče Ayahuasca hoče povedati, da je to samo ena predstava, ki sem si jo o tej osebi zgradil, neka popolnost... In si zdaj niti ne morem več priklicat obraza... Mislim tako v spomin. In mogoče je bil to tisti čas, ko sem rekel »Ja, zdaj je pa to to.« /.../ Ja in potem sem to osebo spustil. Mislim po tem... Ja... Moram reči, da je bilo kar zelo učinkovito.

JEZIK AYAHUASCE JE DRUGAČEN, POTREBUJEŠ ČAS, DA GA RAZUMEŠ

Nekateri ljudje imajo s pomočjo Ayahuasce zelo jasne uvide v situacijo, pri drugih pa ni tako. Jezik Ayahuasce je dejansko drugačen od jezika, ki smo ga vajeni in sporočila med obredom z ayahuasco so lahko zelo neposredna, lahko pa so zelo abstraktna. Največkrat je izkušja ayahuasce podobna sanjanju, velikokrat pa gre tudi povsem v področje mitologije, kolektivnega nezavednega in še globlje, zato je lahko za koga izkušnja tudi dezorientirajoča.

Torej, veliko časa sem rabil za sprejem te komunikacije, ki se dogaja pod vplivom ayahuasce. /.../ Kakor se meni zdi, je komunikacija na nekih energetskih nivojih, ki se jih sploh ne zavedamo. Ponavadi se ljudje ne zavedamo tega. Pa mislim, da tudi v vsakdanjem življenju del tega sigurno mam, ampak se ne zavedamo tok tega.

Ja v bistvu čist prvič ko sem bla, jaz nisem vedla nič. Nisem se kej blazno pripravljala. Nisem mela zadost informacij. In se mi je zdel da me je mal zmedla. In nisem vedla kam vse to umestit. Te informacije, ki sem jih dobila, so me mal zmedle.

Pol, ko je blo že konec, sem si rekla "Pa kaj nej", ker me je tko... čist neki en svoj pogled, ene nove vidike sem dobila in bom rekla... ene nove... en nov način... al pa bom rekla en nov vidik gledanja na te situacije, ki sem jih mela, a ne. In sem si rekla "Kaj je zdej to?" Nisem vedla kaj s tem... Ne daje ona glih rešitev, ne smeš je čist dobesedno vzeti mogoče.

PRIHAJANJE V STIK Z DELI SEBE, SPOMINI, ČUSTVI, KI SE JIH DO TAKRAT NE ZAVEDAŠ

Odgovori na vprašanje, če so udeleženci z Ayahuasco prišli v stik z deli sebe, spomini in čustvi, ki se jih do takrat niso zavedali, govorijo povsem v prid temu, da izkušnja z Ayahuasco zajame tudi subkortikalne nivoje možganov. Nekateri ljudje imajo zelo jasne uvide, kar pomeni, da je takrat v procesiranje udeležen tudi možganski korteks, pri drugih pa so izkušnje bolj abstraktne.

Mmmm... zanimiv. Mislm, čist konkretno je blo tko da na ta drugi seansi... sm šla v ta test, ne... kdo zdej komu govori? A sm to js, a je to... kdo? Ammm... in ja, me je potegnla nazaj v moj teenage... Nekak... in v moj odnos z mam. In v ta moj večni upor najstniški, k sm bla pač... ne... mal problematična za okvirje moje družine. Am... in me je nekaj tko... tko sm se počutla k takrat no. Tisto, k da si nek, pač, tam, odpadnik... (smeh), k ga noben ne razume in pač... in je nekaj tko govorila »Lej...«, am... message je bil v glavnem to »mej ta del sebe rada, zato, ker te je naredu to, kar si dons.« Nekak... ...k en tak insight v tisto, lej tud tvoje trpljenje takrat ima nek pozitivn outcome dons in bodi ponosna na to, mislm v glavnem message je bil to »bodi ponosna pa imej se rada«.

Ja, sigurno na drug način. Mislim, jaz sem vedno vedel, da so tam, ampak nisem se jim znal približat. In tak so se ravno na ta način... Na nek neverbalen način so se izrazile, ker tudi so verjetno v neki čisto neverbalni fazi nastale. /.../ Spomini pa predvsem odnosi z ljudmi. Predvsem s starši pa to in take stvari. /.../ Ful čudno v bistvu, ker nič ni tako kot bi mislil, da bo. Ni tistega, da bi videl obraz človeka, ampak lahko vidiš kar nek trikotnik ali pa kar nekaj, ampak ti veš, da to predstavlja tega. In potem nekako, kot, da bi šel tudi v tega človeka pa z njegovega vidika gledal stvari in potem spet to skupaj nekako povežeš v nekaj. /.../ Na momente je bilo čisto abstraktno, totalno, ker je ful odvisno... Odvisno je tudi malo od muzike tudi kje si koliko je tisti moment... Tisto še prijema močno. Potem, ko se malo umirja, proti koncu lahko bolj na ta svoj način, zavesti, kaj bolj tako... Tisto vmes je čisto kar nekaj lahko...

Em, ja, v bistvu, tist, k sm prej omenila, neko čustvo, k sm ga tlele nosila, mi je v nekem trenutku, k mi je tko zacvetelo in v bistvu, k sm ga gledala pred sabo, si ga nism želela niti priznat, tko da ne, to pa že ni to, ne. Kaj je zdej to, ampak pol ja. Dlje cajta, kot je bil tam, sem rekla: "Ja, to je to, to jst pogrešam v življenju", k si nisem hotla tam, tam si nisem hotla priznat tega, no. Pa, k mi je tko lepo pokazal, da sem pol začela delat na temu, ne.

Ne, so ble tud kšne neprijetne, tko k mi je kšn vzorc pokazal zdej nazadnje, em, mi je pokazal pol par dni kasnej en vzorc, k ga počnem že celo življenje, k ja, mi ni fajn, da mam ta vzorc, ne, k mi je blo tko mal nerodn, ampak, če bi mi 14 dni prej kdo reku, ej delaš to pa to, ne, bi itak ga nazjala, pa rekla ne, to pa ni res, tega pa že ne delam, ne. In ja, pol mal ponižna tko, sem ratala, k mi kej pokazal. Sem se praviloma pa kr upirala čist vsakmu uvidu, k mi ga je dala. Pozitivnemu al pa negativnemu.

To je meni dejansko, mislim, ona mi je to sama rekla...umm..rekla, mislim, tako kaže ti določene, jaz sem določene slike, izseke iz življenja, ne iz preteklega življenja, ampak iz tega, določene slike se ti vrtijo in potem iz tiste slike tudi neke občutke doživljaš. Vsaj jaz sem jih, neke take žalostne občutke. In potem zraven te slike občutkov, ki jih doživljaš, ti pa ona še zraven pove, recimo konkretno je bil primer za mam, jaz sem bila zelo jezna na mam. In pol ti pokaže v bistvu njeno perspektivo njenega življenja, kakšna je, da se potem začneš zavedati, da je bilo tudi njeno življenje težko oziroma, da je pač naredila vse, kar je najboljšo lahko naredila. Saj te stvari izveš tud verjetno že v realnem življenju, da je lahko naredila najboljšo, kot je znala, ampak ko ti pa to reče ena taka visoka zavest, je pa to zate potem kot neka dogma, preko katere ne greš, ampak to sprejmeš kot neko absolutno resnico in se ne upiraš več temu in se ne zoperstaviš več temu.

Jaz mislim da je ta ceremonija ayahuasce idealna priložnost za shendlat te stvari ker pridejo z neke podzavesti ven, pa nekih globljih globin ki jih sicer ne poznaš. Tud sam sem že doživel nek strah ki je prišel in to mislim da celo na prvi ceremoniji, prvo pitje najbrž sem se moral soočit z enim strahom to je blo pred tisto izkušnjo vsega lepega, tako je blo.

In prvo je bil strah, je prišel strah v nekih takih oblikah "waa" in to je tko gomazel proti meni jaz sem tam ležal na tleh jaz sem mislil "Fak konc je...", ok saj sem sem lepo živel, zdaj je šlo vse v kurac in konc je. In pol sem z vsemi svojimi tistimi tehnikami, s svojo voljo, s svojo namero sem poskušal neki narest da bom se ubranil tega strahu, da ga bom shendlal in to... In to je pritiskalo 5, 10 minut... 5, 10 minut sem rekel "Jooj kaj smo to šli v to", tko sam pri sebi sem to začel.

In pol mi je enkrat tko enkrat v nekem trenutko "Proces je..." in jaz tko "Aaa shit, proces je, proces je" sam to sem pozabil, v tem smislu. Tle sem tko srce odprl, kot da bi okno odprl sem srce odprl in sam prepustil, pa ne prepustil tko "Tle ga mate pa ga pomendrajte", ampak tko, tle vam dam vso ljubezen, ki jo premorem in v stotinki sekunde je strah izginil in se je odprl un lep svet. Pol sem videl kakšna inteligenca pvič je ta medicina in v bistvu kakšna iluzija je in hkrati kakšno zibelko, kakšno posteljico, kakšno osnovo ti lahko da, da v njenem naročju takole (tleskne s prsti) shendlaš stvari ki bi jih v življenju lahko delal celo življenje. Ampak samo tist, na nek način jajca moraš met za odpret, pa priznat svojo ranljivost pa se pripraviti soočiti z bolečino ki je v tebi.

Tist kar sem rekla, da me je zdej prpelal nazaj in je blo v zvezi z otroštvom, je blo to, da sem mela... pač 8 let sem bla stara in sem mela zlo bližnje srečanje s smrtjo zaradi ene bolezni. In šele zdej, čez psihoterapijo sem vidla... takrat na ayahuasce sem mela občutek, da se je dotaknilo tega, ampak sem mislna, da sam fizično, ker je šlo za bruhanje, je blo povezano z želodcem. Ampak zdej pa vidim, da se je tud na zlo globjem nivoju, emocionalnem tega dotaknilo. In v resnici sem mela možnost, čutila sem, da sem bla uprašana, če hočem iti tja. In v tistem trenutku sem rekla "ne". Zdej sem se pa odprla temu in vidim kolk je blo tam enih emocij, ki so ble do zdej zaprte.

INTEGRACIJA

Ker je izkušnja z ayahuasco velikokrat zelo abstraktna in intenzivna, je integracija izkušnje izredno pomembna, saj je ravno dobra integracija nujna za to, da bo izkušnja z ayahuasco terapevtska in ne retravmatizirajoča ali pa, da ne bo "zgolj še ena zanimiva izkušnja".

Integracija izkušnje pomeni, da spoznanja in uvide, ki jih dobimo na "drugi strani", prenesemo v realnost prve pozornosti.

Ljudje imajo z integracijo zelo različne izkušnje.

Večinoma so nam povedali, da do integracije pride že med samo izkušnjo.

Mene je že Ayahuasca integrirala, ne vem kako nej rečem, prov proces je to, prav pelje, pokaže neki, najprej neki izi pa tko, pa sem še kej vidla, pa sem še kej vidla, pa neki čutla, dojela, spustila, tako da jst sm mela že tam tko zaključen proces, da sem na koncu sebe doživljala kot majhno punčko v beli oblekici, čist beli, nič ni bla krvava in sem vidla to že kot nek zaključen del.

Prvi dan. V bistvu tko, tisto kar je blo res enoznačno, ta varnost... spoznanja, ki sem jih teoretično jaz že dolgo imela, pa so samo postala še celostna. Pri tem je blo zelo enoznačno. Je blo pa še cel kup teh duhovnih stvari, ki so ble tud... ne vem zlo je vse sedlo. in zlo sem vedla, da je vse res.

Če ne pride do integracije že med samim obredom, pa se sčasoma integrira samo od sebe.

Po tej izkušnji v Peruju, po teh ceremonijah, sva z bratom šla še za pol meseca potovat po Peruju, tako da je bilo vse bolj sproščeno. In nekako sem imel tisto »Ja, si bom vzela čas za integracijo, si ga bom pustil. Ko bom prišel domov, bom pa integriral.« In potem, ko sem prišel domov, si zopet nisem vzela časa, da bi integriral. Resno integracijo naredil. Ampak nekako pa se mi tudi ni zdelo nujno potrebno, ker se mi je zdelo, da tisto stvar, ki sem jo rabil, sem jo rešil.

Pr men je k sem šel že tokrat čez, ampak če v tistem momentu k se to dogaja ni zavedanja da bo bolj bo sigurno pršla informacija o tem kako postaviti te stvari. Ayahuasca te ne bo nikol pustila v stanju, da ti teh stvari ne boš mogu razpucat al pa da ti ne bo prikazana pot. Se pa zgodi včasih da določene stvari niso razčiščene zaradi procesa v katerem se odvija. Primer, lahko te bo postavila v neko stvar pa ti do konca seanse to ne bo razrešen če je fora tega da te postavi v točko neke preparacije k se ti bo v naslednjih parih tednih določen vzorec čistil in boš ti pač rabil bit v določenm streamu negativne energije zato, da ga prepoznaváš, bo pustila to odprt. Ko boš pršu recimo na naslednjo seanso se bo to sčistl, zaprl in bo fertik... to so procesi k niso nujno vezani na sam obred ane.

Ljudem pri integraciji pomaga tudi meditacija, samota, narava, pisanje.

Ampak ta cel dan....Jaz sem ta dan bil čustveno down, nisem mogel med ljudi, da sem se odločil ostati... tudi ker me je tako izčrpala ta izkušnja, ker je bil vrhunec 5 ur, kaj šele vse ostalo, ko smo šli nazaj, da odspiš do zjutraj, tam me je šele začelo spuščati. In sem samo sedel ob potočku sam zase in moral to predelat. Malo sem jokal, malo sedel, malo razmišljal. Bilo je čustveno izčrpavajoče. To je bilo takoj naslednji dan. Potem kasneje ko to daš skozi je itak potem vreden, bolj ko razmišljaš o tem kakšne uvide ti da...

Potem sem mogoče to, bolj sem se začel s kakšno meditacijo ukvarjat pa tko. Tako da sem spravil na nek način, ni bilo pa nobenega problema to spraviti. /.../ Mhm, ja veliko je bilo po tem, kar dosti samote, tega se spomnim. /.../ Malo sem začel pisati tudi nekaj, kot en kvazi dnevnik, samo tisto ni dolgo trajalo, kakšen teden, dva.

V bistvu... Takoj po obredu, tistih par uric, se mi je zdelo zelo dobro, ker sem izkoristil, da sem pisal dnevnik, čim več notri stvari pisal. Da me kasneje, ko sem prišel domov in sem tiste stvari bral, da me je nekako spet pripeljalo v to zavest, da sem potem začel spet s to integracijo.

Eden izmed udeležencev je izpostavil, da si je zelo pomembno vzeti čas za integracijo.

Hmmm... Mogoče ta čas, ki si ga vzameš vmes med eno in drugo ceremonijo. To se mi zdaj zdi zelo pomembno. Zelo sem vesel, da sem šel v ta center. Da sem si vzel več časa kot recimo, če bi šel tukaj nekje v Evropi na eno ceremonijo in bi potem šel naslednji dan domov. Se mi zdi da... Se mi zdi, da kar rabiš tisti čas, ki si ga potem tudi po ceremoniji vzameš zase. Magari dan, dva, cel teden. Da nekako precediš, razmišljaš o tem kar si doživel, probaš stvari zapisati... Čim več stvari nekako takih zapisat, da te bodo enkrat povezale nazaj na ta spomin. Mislim celotne ceremonije se zelo kratek čas nekako tako spominjaš in tudi sedaj...

Interpretacije so povsem odveč.

To je blo sporočilo "Lej, to je moje. To si ti dobila." In to je blo na nekem drugem nivoju. To zdej ni za neko verbalno, kognitivno al kakršno koli predelovanje. Ampak to ti shrani. To zdej imej. To je tvoje. Ne rabiš tega delit. Jaz sem mela občutek, da s tem, ko to delim... sej to je blo že takoj po izkušnji. Tam, ko smo imeli integracijo sem takoj, zelo odprto, vse povedala. In so tud rekli "Wow, tudi skozi to se kaže tvoj pogum, da si zdaj tako odkrito vse to povedala." Ampak po tem se mi pa ni več zdelo, ker so ble interpretacije tega in te so ble pa odveč. in tud v psihoterapiji bi ble al pa so in se mi je zdelo to odveč, da nekako pokvari nekaj mojega.

Eden izmed poskusov prenosa domorodne prakse dela z ayahuasco v naše okolje so tako imenovano sharingi, ki potekajo ponavadi naslednji dan po obredih ayahuasce in so namenjeni temu, da udeleženci verbalizirajo kaj se jim je dogajalo, ostali udeleženci pa na to podajo refleksijo. Sharingi so različno strukturirani, odvisno od izvajalcev. Nekatere skupine imajo tudi tako imenovane interne kroge, ki se srečujejo dokaj redno v določenih časovnih intervalih po izkušnji (na primer na 14 dni).

Mi smo mel tle še eno fajn zadevo, ker smo mel en interni krog, ko smo si lahko pošerali med sabo, bodisi s temi sošolci s šole, ker smo vsi isto misleči in smo si mal pomagali, čeprav tud tle je spet tricky, sem jaz pol videl, da hitr te kdo pol začne ujčkat "Pa saj ja ja, pa ti, ja ja, saj vem, razumem" pa tko v bistvu, mora bit to tko zlo... okej, ti pošeram pa ostaneš v svojem svetu, poskrbiš zase, ne da te potegne spet v en krog lahko noter, kjer je vse tko "Ja mi smo zdaj bli na ayahuasci, mi smo se našli" se mi zdi, da tko... Morš ta svoj fokus držat, to je najbl pomembno.

Js niti ne maram tolik samga sharinga kot tazga, em, da bi zdej mogla govort, kaj se mi dogaja pa kako se mi dogaja, em, nism tok, da bi mogla tko govort. Em, pomaga to, da vem, da pač smo ljudje, k delamo na tem, tko da je stik s temi ljudmi, ne pa tist, da bi me pa mogl poslušat, da bi js govorila, ampak bolj to, da se zavedamo, da smo vsi na neki poti, da nisem sama na tej poti, bolj iz tega vidika, no. Pa da pač vemo, da spoštujemo drug drugza na tej poti, no. In da gremo vsi s svojim tempom naprej, no, da je neko razumevanje, no, bolj to.

Eden izmed udeležencev je opisal tudi briefing s šamani.

Naslednji dan imaš briefing s šamani in poveš kaj se je dogajalo, oni ti razložijo, kaj so oni videli v tebi in ti probajo razložiti.

Pogosto se za lažjo integracijo uporablja tudi "hape", mešanica tobaka in nekaterih rastlin.

Predvsem se naspim. Včasih pomaga tud hape. Enkrat v Peruju mi je ful pomagu, ane. Sem pršu z ene ceremonije zjutri, sm bil tud utrujen, noro ane. In sem tam v templju ležu ne vem do kdaj zjutri in, kr nism se mogu spravit v kočo. Pol sem se le spravu v kočo in nisem mogu zaspal, ane. Tak sm bil, utrujen sem bil, mal se mi je vrtel pa to, ane. Pol pa neki pravi, "Dej, pihn si en hape". In js si pihnem tist hape, se mi je tko sm začutu, kako mi po hrbtenic je stekla energija, po hrbtenic gor in skos glavo vn... kr ko žufff je nardil in po tistem sm cel dan tko spal k angelček...

Eden izmed udeležencev ima izkušnjo, da so z integracijo uporabniki prepuščeni sami sebi.

Jaz mislim, da so te integracije, da je to vse skupaj en bullšit. Ker jaz nimam občutka, da takšne ene sploh obstajajo, integracije. Jaz mislim, da so uporabniki ayahuasce prepuščeni z integracijo sami sebi. To ti podeliš nek sharing... Ja to je, da sam ti podeliš svoj sharing. Na koncu si integracijo delaš sam s sabo. Umiriš se in poskušaš premislit o tem. Sam problem je v temu, da ko razmišljaš, pride ti kasneje razmišljanje z avtopilotom.

Tisti, ki so imeli težave z integracijo in izkušnje terapije s terapevti, ki delajo na transpersonalnih nivojih, so o tem podelili zelo dobre izkušnje.

Tako odklopljenega, sem se počutil, se nisem znal čisto postaviti nazaj. Takrat, ko si me videla. Sem bil precej zmeden. Hodil sem po cesti pa nisem čisto vedel, če so tla čisto realna. Pa tiste črte, če so res tam. Tako nekaj... Amm... Včasih sem tudi doživel to, da sem videl kakšne cikcakaste črte v vidnem polju pa sem vedel, da niso realne, ampak da je to verjetno še po tem malo ostalo. Trajalo je potem še dan, dva. Več ne. Potem sem šel k

tebi... in mi je pomagalo... Ja, ja. Ja, absolutno, absolutno. Že mogoče to, da te nekdo pomiri.

Tko da ja integracija v življenje, z mojega vidika, ko prideš sem in če ti ne štima poišči si pomoč, ker mi ne živimo v skupnosti, kjer maš šamana vsak dan na doseg roke pa helperje pa unga, nekih zdravilcev pa karkol oni tam počnejo, mam pač kle... terapija z mojega vidika, neka terapija, ki obsega tud ta transpersonalna stanja, si pač pomagaš tako.

Meni je na primer dostkrat pomagalo tko, da k je prišlo to neugodje da sem šla dejansko, ne nazaj na ceremoijo in spraševati kaj se dogaja, ne vem kaj, ampak da sem šla tle v tem stanju zavesti na terapijo in direkt izrazila tisto surovost, jezo al nezadovoljstvo, in v tem stanju neko preobrazbo naredila, poiskala tiste vzroke, ki me brezmajo in tko in sem v bistvu tko ful dostkrat združevala to terapijo z obredi in to je meni rečmo ful pasalo to je men ful dopolnjevalo, ker tam je vseeno neko drugo stanje v katerem sem, sem bolj odprta, kaj naj zdaj s tem, če ne znam operirati, kaj naj s tem počnem zato so te terapije, zato je v bistvu fajn pri temu, če lahko temu rečem prizemljenemu stanju zavesti, da pa še tle neki, a ne...

So se odprle neke stvari iz otroštva, k pol nisem čist vedla kaj z njimi. In so prhajale v enih emocijah ven. Potem sem pa pršla nazaj v London, mam pa terapevtko tam. Zlo mi je pomagala ta kombinacija izkušnje z ayahuasco in terapija. K sem pršla kr zgubljena nazaj v London. Res se ti svet spremeni na vseh nivojih. In pol sem terapevtki povedala za to izkušnjo in je bla blazno razumljiva in čist z mano, čeprav ona še ni imela te izkušnje in ni tok za te stvari, je znala it v ta svet. In tko... skupi... zlo zanimiv mi je blo to, da potem, ko sem jaz... recimo še naprej, zdej ko sem mi kej dogaja, se ona zlo velikokrat vrne na to izkušnjo in mi reče "Kaj pa takrat, ko si govorila o uni izkušnji v Peruju? Kako bi pa takrat?" In to je zlo dobr.

Res čutim, da brez terapevtke ne vem, če bi uspela tolk potegniti iz te ayahuasce. Ker sem že eno leto prej LSD jemala s takimi nameni, sam sem bla večinoma sam zlo zmedena, je mela tud terapevtka probleme pol z mano, sva se kr bojevale s temi mojimi izkušnjami. Tko da ja, ayahuasca je boljš delovala kokr vse te stvari, ampak se mi zdi, da brez terapevtke ne bi mogla.

Nekateri udeleženci povedo, da jim manjka bolj strukturirana integracija v smislu pogovora ali terapije.

Jaz bi želel, da bi bili sami psihoterapevti, ki delajo z ayahuasco. Mislím, da bi to bilo zelo dobro. Šaman je neki tazga, ampak šaman na žalost... manjka potem zadeva. Ti se lahko pogovoriš pol urce kasneje. Manjka... No, sej to je dost utopično. Ampak, da maš recimo dva, tri dni z ayahuasco in potem po treh dneh greš na psihoterapijo. Pa da potem greš domov in nisi med ljudmi. V skupini se je zelo težko dislocirati. To je recimo, kar mi

manjka. Ayahuasca ti sugurno da to, da vidiš reči, ki jih nisi prej oz se jih ne moreš spomniti in mal ti da te neke uvide. Sam, kaj potem s tem naredit... Noro bi blo, da bi obstajal terapevti, ki bi delal z ayahuasco. S tem, da ne verjamem, da se bo to kdaj zgodilo. Če bi se to zgodilo, bo to drago. Bo spet sam za jet set.

Izražajo tudi željo, da bi se lahko o teh stvareh pogovarjali redno, s podobno mislečimi ljudmi, ki si delijo to izkušnjo in poudarjajo kako pomembno je, da o tem lahko govorijo.

Jah ne vem, pač... Zdi se mi... Zelo bi mi bilo dobro, če bi se recimo ustanovila kakšna skupina, ki se razume na te stvari, ki je imela te izkušnje, s katero bi se lahko potem dobival, pogovarjal te stvari in mogoče z njimi integriral. Jih vprašal »Kakšna je tvoja izkušnja?, Kaj si ti doživel?« /.../ Da bi se pač povezal z eno skupino, ki bi bila bolj usmerjena v duhovni razvoj. Malo nekako pogrešam to, poiskati te sorodne duše s katerimi bi se lahko predusem pogovarjal. Ker sedaj, ko sem prišel s krastače⁷, če bi se jaz lahko z mojo partnerko o tem tako pogovarjal, da bi me razumela, da bi imela isto, podobno izkušnjo, bi lahko ful daleč te ideje pripeljal. Ne vem, razvijal ideje, take stvari. Ampak potem, če nimaš nekoga za o tem se pogovarjat... Je fajn za integracijo tudi, da bi ena taka skupnost obstajala, kjer bi se lahko neobremenjeno zdaj pač... Da me bo kdo preganjal, če se bom z njimi dobival... Anonimna skupina. Da bi se o tem... Da bi imeli take sproščene pogovore.

Mislím, da je res zelo dobro, da imaš nekoga; partnerja, prijatelja, ali koga drugega, s komer se lahko pogovarjaš. Ta izkušnja je res dragocena in zelo pomembno ja, da po obredu lahko govoriš o tem. Midva (s partnerko), to vedno narediva.

Udeleženci raziskave poudarjajo tudi pomen zavestnega vnašanja izkušenj in spoznanj v življenje.

Jaz tisto kar spoznam na obredih pač dejansko probam tle, ne zdaj vsega, kakšne stvari opažam da se ne spomnim, kakšne se spomnim, tist kar se spomnim, ja, oz. tud tko se mi je zgodil da mi je pol šlo v bistvu na jetra ker je tam vse okej, tu pa ni. Tukaj v tem življenju, v tej Ljubljani, na teh cestah, doma, med tistimi stenami ni okej. Tam je blo pa vse okej. Lahko je it tja risanko gledat, po domače povedano pa bit tam pa ležat. Ampak ko pa je treba dejansko z nekom nekaj skomunicirat, nekaj res narest, nekaj pustit, iti ven iz cone udobja, takrat pa zaškripa in takrat jaz poslušam svojo notranjost, je men rekla "nočem več hodit na te stvari" in sem za nekaj časa prekinila. In sem potem se načrtno začela ukvarjat s tem kar mam tle in sem tok časa tle s tem delala in hkrati saj sem se tud vračala na obrede če je blo še kaj tacga sem dobila še globlje stvari, še več resnice je blo.

⁷ Bufo alvarius, puščavska krastača, ki izloča psihoaktivno snov, 5-MEO-DMT

Tok da sem v bistvu... Moj namen je bil res tle poštimit stvari. Jaz že po naravi nisem taka, jaz ne maram bežat, vsaj tist kar vem, ne bežim, mi je to ful pomembno.

Jaz se pa tko jaz sem se zataknu v začetku teh ceremonij pred leti v eno zadevo, da sem vidu, medicina mi je pokazala ta drug svet in mi je bil ta svet zanimiv in vabljev in sem vedu ko enkrat, če bom jaz delal ful na seb bom lahko tko živel kot tam, ne. Pol sem pršu sem in si nisem zanikal problemov, ki sem jih mel pa sem hodu na terapije in tko naprej, ampak jaz sem mislil, da moram kle zdaj nekaj rešit. In ko bom kle porešil, bom lahko šel v un svet. To je bla ta prva tricky zadeva, ki sem se ujel vanjo in dokler nisem dojel, da pač ne, v bistvu ta svet tle je realen in tisto v bistvu ni, in tja hodim jaz na terapijo da pol tle živim in to mi je ful pomagal.

Pogled udeleženca raziskave, opisan zgoraj se mi zdi zelo pomemben. Pomemben aspekt integracije izkušnje namreč ni le to, ali uspe človek izkušnjo integrirati v življenje tako, da izkušnja, ki je sama po sebi zelo močna, ne ostane kot travmatska izkušnja, temveč tudi to, da je človek izkušnjo iz spremenjenega stanja zavesti sposoben udejanjiti v življenju. Življenje tukaj in zdaj oziroma življenje v prvi pozornosti je namreč tisto, ki ga pretežno živimo, ali kot piše Castaneda v svoji knjigi Moč tišine (The power of silence):

“Pot srca ni samo pot neprestanega opazovanja samega sebe in mističnega leta, pač pa pot združevanja radosti in trpljenja tega sveta. Ta svet, kjer je vsak med nami na molekularni ravni povezan z vsem ostalimi čudovitimi in aktivnimi manifestacijami obstoja; ta svet je bojevnikovo resnično lovišče.”

ALI JE LAHKO PREVEČ, PREHITRO, DA NE ZMOREŠ INTEGRIRATI?

Eden izmed glavnih pomislekov terapevtov, ki se ne ukvarjajo s spremenjenimi stanji zavesti je, da so izkušnje, kot je izkušnja z ayahuasco, premočne, da iz nezavednega potegnejo stvari, ki so tam z namenom in da je lahko preveč, prehitro, ter lahko zato pride do retravmatizacije. To je povsem legitimen pomislek, če izhajamo iz okvirov klasične psihoterapije, kjer je zelo pomembno, da se vse dogaja v oknu tolerance. Če fenomenološko gledamo na spremenjena stanja zavesti, so tam ljudje izven okna tolerance, kljub temu pa vidimo, da so izkušnje izredno terapevtske. O tem sem neposredno povprašala dva terapevta transpersonalne smeri, ki sta bila udeleženca raziskave.

V: Kako se vama pa zdi kot terapevtoma... ker velikokrat so recimo pomisleki klasičnih psihoterapevtov to, da spremenjena stanja zavesti s pomočjo substanc, rastlin v bistvu ful poglobijo proces, in greš globlje v proces al ti iz nezavednega več stvari pride kot če ni pomoči nekih substanc in da je to lahko nevarno, da te pahne čez rob, da v bistvu siliš nekaj kar še ni ready. Imata kakšen komentar na to?

O1: Jaz z nekega vidika se lahko strinjam s to izjavo. Pač jaz mislim, da najprej bi mogel vsaj pri sebi majčken počistit svojo hišo preden se odpravi na tako ceremonijo. Zdej

drugo so ekstremni primeri, ki... sem sproti srečeval ljudi, ki majo raka, uno k doktorji rečejo 3 mesce, roke dajo stran in gre na ayahuasco in poskuša vse mogoče. Tam nimaš kaj filozofirat, a ne. Drgač zarad samga tko, da bi pa ti neko osebnostno rast delal s tem, je pa fajn mal pri seb prej stvari mal razčistit. Sicer z mojega vidika jaz pravim tko jaz še nisem videl na ayahuasci da bi se kar komu zgodil, da kdo ne bi prišel nazaj, jaz te izkušnje nimam, niti ne vem za nobenga, slišal sem pa marsikaj že. Lahko se strinjam s tem... jaz to vidim pač tko... ko greš ti na ayahuasco dejansko gre v neke globine in kaj se zgodi je... osvetli ti plus in osvetli ti minus. Se pravi lahko maš lepo izkušnjo in ti vse, kar je lepo osvetli, lahko ti vse, kar ti ne štima, osvetli, v bistvu ti pa načeloma slej ko prej oboje pripelje ven.

O2: Tud včasih majo ljudje ayahuasco... smo se pogovarjali recimo, ne vem... 5, 6, 7 ceremonij, sam lepo, sam lepo, sam lepo ne duha ne sluha o bruhanju, slabih izkušnjah pol pa osmič pok... ga pripravlja pol pa vseka ven neka travma, ki je lahko zelo huda. Tko da tud s tega vidika medicina, take inteligence z mojega vidika, tud recimo nekdo, ki bi se spustil v to pa ne bi bil pripravljen, ga počas pripravlja, počas pripravlja...in tle se mi zdi spet ključen moment šaman, kaj bo v takem primeru naredu.

V: K bo začutil da se to dogaja. Se pravi, a bo reguliral proces, bo reguliral energijo, a jo bo spodbujal

O1: Tako. Kle je pol tist čas osebnih healingov, ki se zgodijo med samo ceremonijo, nekih individualnih pa tko. Je pa z mojega vidika čist okej, da z neko mero previdnosti vsak postopa v to. Jaz pač mam za sabo, še z drugimi rastlinami, ne vem, 100 ceremonij, vsakič grem s takim spoštovanjem pa s tako ponižnostjo v ceremonijo, da je fajn bit previden. Jaz mislim da še zdeleč ayahuasce ne rabi tolk ljudi kokr jo se poslužuje. Če sem čist iskren.

O2: Jaz samo neki še mogoč dodam, dva stavka, če se navežem na vprašanje kot terapevt kako gledam na to pa kot mnogi terapevti pravijo, da drezat v to osje gnezdo, da ni pametno. Jaz vidim to tko, zdaj ko mal bolj raziskujem te ostale terapije, kaj kdo dela, kako... velik se pogovarjamo z ljudmi in tko vidim... Recimo meni naša terapija, transpersonalna, obsega cel spekter, pa če kdo pride na terapijo, pa ne da pride zarad ayahuasce, da pride direkt "Lej včeri sem se pogovarjal z bogom" zame je to čist realno. In sem odprt za to, da dejansko se je lahko on pogovarjal z Bogom in jaz tle nimam nobenga problema. Velikokrat ko se pogovarjam s kakšnimi drugimi terapevti, vidim da pač niso odprti na ta višja stanja zavesti. Al pa rečmo temu za to moderno psihologijo, ki se je zdaj razvozlala počas, kr smo z mojega vidika v Sloveniji dejansko 20, 30 let odzadi, kar vidiš kaj se odzunaj dogaja. In iz tega vidim, da ayahuasca se v bistvu tam začne, kjer se ta terapija že konča. z mojega vidika, pa nočem nč, ne... In dejansko razumem te ljudi, da se jim zdi to preveč in hkrati, še enrat poudarjam, da se tud meni zdi, da mal ljudi je ki so mogoče res odprti al pa pripravljeni za te obrede. Po teh ceremonijah kar je pa najbolj tist tricky stuff je pa tko, integracija v življenje to smo se zadnjič pogovarjal in tle smo lih zadnjič razglabljali. Dejansko, a je ceremonija ayahuasce al pa kakšne druge ceremonije z medicino, je sama po sebi popolna. Tisočletja jo že po istem kopitu delajo dol v Južni Ameriki in deluje. Kaj češ kle, ni dileme, to je to, samo po sebi je okej, ampak je pa

narjena za ono okolje. In tam ljudje živijo v skupnostih, v nekem drugačnem življenju in tako naprej. In mi smo zdaj to ceremonijo vzel tam ven iz rodnega gozda in smo jo predstavili v Evropo recimo v tem konkretnem primeru . Se pravi zdaj kle neki manjka. En connection manjka, da to integriraš v ta prostor in čas, kjer smo mi, na ta način bivanja, ki ga mammo mi. Kle se meni zdi ta ključen moment, ki je lahko tricky.

Ena udeleženka je povedala, da je doživela na začetku preplavljenje informacij in ni čisto vedela kaj s tem narediti, a so se ji stvari postopoma sestavile.

Najprej sem kar mal pustila tam. "Okej, hvala da tole je, ampak jaz zdaj pojma nimam kaj naj s tem." Pol sem za nekaj časa tud mal zaprla, zavestno. Ker me je zlo gor vleklo in sem rekla "Ne, jaz rabim zdej bazo utrdit. Jaz rabim realno tukaj in zdaj in na tem delat." Eh, po mojem že prej sem bla bolj tko. Brez neke... tolk se mi je struktura porušla, da nisem več vedela kdo sem in identiteta. Tko da.... Potem sem v bistvu nekaj časa pustila... Lej, jaz bi rekla tko: Še vedno se integrira... /.../ Ampak sem se pa po drugi strani... ker jaz sem ti zdej en del povedala, je blo pa še veliko tega. Sem se pa tud ustrašla. Pa ne ustrašla tko, zares ustrašla same izkušnje, ampak tko... da je moj racionalni um se mal spraševal kaj zdej... Kaj zdej z vsem tem? Kaj nej naredim? Kaj mi za tukaj in zdej to pomaga? Kaj nej naredim? Okej, zdej to vem in na nekem globokem nivoju sem vedla, da je vse to res. Tud svojo moč sem tam vidla. Nekaj situacij je blo takih da sem kar "M?". Tud po tistem se mi je še nekaj situacij odprlo, ki so podprle to. Tud še čez neke druge izkušnje, šamanske. Zgodba je ista. Tud zdej, ta vikend. Vsa sporočila so ista in vse gre v ta kontekst. Vsega. In zdejšnjega življenja in vse uno... Vse se sestavlja, kot puzzle. Ampak... kaj nej zdej s tem?

Ljudje, ki imajo izkušnje z ayahuasco velikokrat povedo, da te ayahuasca porine do ekstrema, a nikoli čez rob:

Jaz vidim to, ja sigurno, mislm, ayahuasca gre v ekstreme, to je pač dejstvo. Razlika je samo v tem, da pač, pozna k ti enkrat dojameš kaj je to proces tega kar se dogaja in da maš v bistvu vodstvo na uni strani, da so določene energije k te supportirajo ane... ja, bo pršlo do tega da te porine do ekstrema, ampak nikol te ne bo porinl čez rob. Pokazal ti bo samo tok, kokr si ti dejansko sposoben predelat. Se pravi neke prave bojazni pr tem da bi to šlo čez rob v drug ekstrem ni, ne.

Zdi se mi, da tole ni za usazga. Se spomnim takrat, takoj po izkušnji, ko so me sprašval, pa sem rekla "Res moraš vedet v kaj se spuščáš, pač, res ni za usazga." Sicer ne vem kako je z drugimi, ne morem bit v drugi koži. Mogoče je bla zame tok močna izkušnja, ker sem bla pripravljena na to in sem tud rekla, "Dej mi več za pit". Ker sem vidla ljudi zraven mene, ki niso tok popil in so šli lepo čez in ni blo nič tazga. Tko da je verjetno tle en mehanizem, da pač usak dobi tisto kar zmore. To ne vem. Jaz sem iz svojga vidika in iz

svoje izkušnje gledala, če sem pomislila: Uf, če bi neka moja prijateljica ali pa moja sestra doživela to kar sem jaz, bi se po mojem čisto razletela, ne bi zdržala. Ker pač mam mnenje o sebi, da zmorem kar velik. Pr men je šlo kr mal čez mejo, ampak očitno sem že vedla, da bom pol lahko dobila podporo svoje terapevtke. In sem mela tudi srečo s tistim šamanom, da je bil zlo odprt in zlo podporen. Tud zdej je še, tud zdej se še slišva. Sem zlo čutla neko podporo.

Iz pričevanj udeležencev raziskave torej vidimo, da je izkušnja z ayahuasco za ljudi terapevtska, kljub temu, da se ne dogaja v oknu tolerance, kot ga pojmuje klasična psihoterapija. To podpirajo tudi bogate izkušnje in zapisi Stanislava Grofa, ki jih je opisoval v svojih številnih knjigah, moje izkušnje dela z ljudmi, ter izkušnje ostalih terapevtov, ki delajo s spremenjenimi stanji zavesti. Zato je čas, da začnemo malo širše gledati na te procese, ter si dovoliti, da nam nešteta poročila in izkušnje o terapevtskem potencialu spremenjenih stanj zavesti, pomagajo razširiti razlago o tem kaj je terapevtsko, namesto, da delamo obratno in zanikamo terapevtski potencial spremenjenih stanj samo zato, ker ne ustrezajo teoriji.

OCENA SPREMEMBE ŽIVLJENJA V ČASU DELA Z AYAHUASCO

Ker smo hoteli spoznati kako ljudje subjektivno vrednotijo učinek, ki ga je delo z ayahuasco imelo na njihovo življenje, smo jih vprašali, kako se jim zdi, da se jim je življenje spremenilo odkar delajo z ayahuasco.

Veliko udeležencev je povedalo, da sprememb, ki jih opažajo, ne morejo predpisati samo Ayahuasci, temveč večim stvarjem v življenju. Ayahuasca ni magična tabletko oziroma čarobna paličica, ki uredi vse težave v življenju, je pa pomemben kamenček v mozaiku na poti ozdravljenja.

Ma ne vem, se mi zdi da živimo v takem svetu, da je skoz neki (smeh). Ne znaš točno... mislm... spremenilo... Ma mislm, velik faktorjev je, zdej ne vem če je to sam ayahuasca a je to še ne vem 5 stvari zraven, ne. Težko je pač to razrezat material da bi reku to je to, to je to, to je to. Verjetn se je, no, ampak ne da bi... pač... zavestno, mislm lohč čisto na fizični ravni rečem, da me je neki sestavl nazaj, no, to lohč vidm, ne. Zdej pa ne vem...

Tko da mislim glede čustvovanja pa obnašanja, ne vem... mislm čustvovanja... mislm... verjetno sem, mislm, sem no... sem spustila en del tega griefa svojga zaradi tamalga, am... pa čisto nezavedno, mislm čisto nenamenoma, tok spontano se je zgodil. Mogoče je povezan s tem, ne znam pa trdit tega, ne. Ker verjetno je tok enih faktorjev k pač so k domine, ne, in ne veš kera domina je kero sprožila.

Ma ja se mi je, sam ne morem rečt da je bilo samo to. Zadnje 4 leta je bila zame ful neka... ayahuasca je bila sam ena izmed izkušenj kle, so bile še druge. Se mi je po tem tud odprlo, sem šla še na en drug ritual, ki ni ayahuasca, je pa meskalin.

Ljudje so poročali o velikih spremembah v depresivnosti, suicidalnosti in stopnji samodestruktivnosti. To je izredno pomembna tema, ki je nikakor ne smemo ignorirati ali zmanjševati njenjega pomena in spodnja dva citata nam nudita vpogled v spremembo stanja teh dveh ljudi, ki sta bila pred ayahuasco samodestruktivna z resnimi suicidalnimi tendencami.

V bistvu jaz sem šla na ayahuasco glih zaradi tega, ker nisem hotela več živet. In takrat sem si rekla, ko sem šla prvič, mislim, če mi to ne bo pomagalo, pol ne vem, kaj bom. Ali bom sploh še vztrajala naprej ali ne. Ful sem imela tud take suicidalne misli, ampak nisem imela nikoli moči, da to nardim. Ampak potem, ko sem pač šla skoz te stvari, mislim, da že v roku enega leta, so se mi stvari ful spremenile. So te misli dost bolj so izgubljale na moči in mislim, zdaj trenutno lahko rečem, da ne mislim več na to, da bi karkoli takega naredila.

Lej, manj sem autodestruktiven. Tega je zdaj manj. Še vedno je to tuki, ampak manj.

En udeleženeec je povedal, da so se mu uredili čisto vsi parametri življenja.

Okej, čist tko za recimo nekoga ki recimo ni pil ayahuasce bi reku to da so se mi v roku dveh let čist vsi parametri mojga življenja poštimal. Od tega kako teče dnar do tega kako sem si partnerstvo uredil, kako sem porihtal odnos z družino, kako sem porihtal svoj biznis, naravnost, organiziranost, vse stvari v bistvu, čist vsi aspekti življenja so se premaknil...

Eden je poročal o totalni transformaciji.

Ne da se mi je spremenil, transformiral se mi je totalno. Če bi to v resnic ljudje vedl, kaj je to iti na drug nivo, se pravi, da ti svoje zavedanje prestaviš v višji level, bi ta svet bil čist drugačen.

Udeleženka je povedala, da se ji je spremenilo samovrednotenje, da se zdaj lažje osredotoči nase in na svoje delo.

Ja, zlo. Kar pa je blo povezano tud z mojo terapeutko, se mi zdi, da brez terapeutke ne bi uspela skoz neko to, samovrednotenje, sem prosila starše za pomoč, da sem si lahko

prvoščla v Londonu tako življenje, ki mi daje suport, da se lohk res osredotočim nase, na svoje delo. Ker sem prej vedno tko šla, minimalno kar je potrebno. Zdej je pa tko, da sem si prvoščla res to kar rabim.

Ljudje doživljajo spremembe v pogledu na življenje in v doživljanju stvari.

Ja, se mi je ja /.../ Ravno to je... To je verjetno samo zame, ampak jaz sem vedno hotel vse razložiti in se kontrolirati. Tukaj pa dejansko vidiš to, kako se vse nekako stopi. Kako je vse en kaos v bistvu. Kako ni... Kako je v bistvu to naše življenje... Poskušamo se pretvarjati, da imamo neko strukturo pa neke... Koledar in uro in ne vem kaj... Ampak na koncu tega sploh ni, je samo percepcija. To se tam vidi, ko doživiš ta kontrast, ekstrema. Predvsem to no, se mi zdi. /.../ Ja, bolj sproščen postaneš, ker veš, da ni... Ni tako kot pravijo, da je. Ker ti, ki pravijo, da je tako... Tudi oni ne vedo točno, ampak poskušajo narediti tako, da izgleda kot da je vse legitimno.

Mislím pač to, da nasploh pač drugače gledam na življenje, drugače gledam na stvari. Se manj obremenjujem z vsem. Nekak probam zaupati toku življenja, ker prej nisem, sem mela recimo prav lahko tudi panične trenutke, kaj bo, zakaj bo, kako bo. Dost bolj sem, to, kar sem že prej rekla, sem hvaležna za marsikatero stvar.

Em, tko čist na ven, na ven, ne vem kolk bi rekla, da se mi je glih čist spremenil, em, ker še vedno velik aspektov je blo že dovolj poštimanih prej, da se nima, nima kej tok na tak način za spremenit, em, po drugi strani, se mi pa zdi, da sm pa js se spremenila, da drgač gledam stvari. In iz tega vidika pa lah rečem ja, se je moje življenje spremenilo.

Enemu od udeležencev pa je izkušnja z Ayahuasco botrovala odločitvi za otroka.

Ja seveda se mi je spremenilo. Če ne bi šel na ayahuasco, vprašanje, če bi imel zdaj pol leta staro punčko.

Saj pravim, saj pravim, na ayahuasco sem šel zato, da sem lahko z eno osebo prekinil in začel z drugo osebo pač naprej živeti.

Na ayahuasci sem nekako začutil tisto potrebo, da se z nekom povežem, da dam svoje gene naprej in da je to naša naloga tukaj... Pač da damo naprej še nekomu drugemu možnost za življenje... Pač nova izkušnja. Sem vzel to za en izziv naprej. Se more moje življenje nekam naprej premaknit... Drugače se verjetno še ne bi odločil za otroka.

OCENA GENERALNEGA ZADOVOLJSTVA Z ŽIVLJENJEM PRED ZAČETKOM DELA Z AYAHUASCO IN ZDAJ

Na vprašanje kako ocenjujejo, da se jim je spremenilo generalno zadovoljstvo z življenjem od kar delajo z Ayahuasco, smo dobili zelo izpovedne, pa tudi zelo različne odgovore. Eni so povedali, da se jim je življenje zelo spremenilo, drugi ne opažajo tako velikih sprememb. Opisujejo tudi izkušnje, da se jim je življenje spremenilo na bolje, a da hkrati zaradi tega ni nič lažje.

Uuuff... (smeh). Sploh nimam besed, zahval in vsega, ker dejansko... jaz zdej prvič, mislim... nekaj časa že živim življenje, ki si ga želim. In v bistvu sem srečna in ne glede karkoli se mi pač dogaja, ne vem, v letošnjem letu sem imela tud težko, recimo sem izgubila otroka in tak dalje, sva se s partnerjem razšla in je bilo kar nekaj teh zgodb, ki so se dogajale, ampak jaz sem še zmerej srečna, ker zaupam, ker vem, da je točno tak blo to namenjeno in enostavno sem mirna v sebi.

Ma sej pravm, js sm pršla z ene take... teme... Da ja... da zdej je stokrat bolj ne... zdej pa, a je to sam aya, a je to sam vipasana zravn a je to še ne vem, to da končno spuščam ljudi mal bliži, ne vem, mislm... ne...

Ja, ja, sigurno. Bi rekel, da je zdaj bolj zadovoljivo. Kot sem rekel... Hkrati je tudi malo problematično na nek način, ker so momenti tega občutka kot na spadam čisto sem. Kot, da je to malo preveč za tukaj. Samo potem pa po drugi strani ugotoviš... Potem se je itak to zgodilo, da določeni ljudje, prijatelji kar izginejo, kar ni jih več in potem se novi pojavijo, s katerimi imaš več sorodnega/skupnega. Ampak je to neka preizkušnja... Ali znaš to nekako »pohendlat«... Da določenim ljudem pač kar rečeš »Adijo.«. Edino to no. Drugač pa pozitivno. Vse skupaj, ko nazaj pogledam... Ful. Je vse boljše nekako.

Ne vem, jaz bi samo rekla da je ratalo vse bolj kompleksno. Ne morem rečt, da je lažje. Mogoče na en način težje. Ker več stvari vidim in se s težjimi stvarmi lahko spopadam. To je zdej težje. Po drugi strani pa ne maram bit v eni vati. Sovražim mrtve ljudi. Žive mrtve ljudi.

Generalno bi rekel, da ne. Bolj kakšno vrednotenje stvari pa bolj sem sproščen glede določenih stvari, ki so me prej bolj obremenjevale. Zdaj me manj.

Moje življenje se po tem ni spremenilo. Kvaliteta dožemanja. Dožemanje kvalitete življenja se je spremenilo na način, da... jaz zdaj vidim lepoto v svojem najetem, razfukanem stanovanju. Ampak vidim, da imam streho na glavo. Bolj sprejemam svoje življenje kot sprejemljivo. To ne pomeni, da sem srečen zdaj, da aya super deluje, da je vse super. To pomeni, bolj kot sprejemljivost.

Rekel bi skoraj enako. Če je razlika, je morda minimalna. Po eni strani mi je ogromno dala, a nič novega. Če ne bi šel tja, ne bi vedel, kaj zamujam. Spremenjen karaktern nisem nič, ampak samo kakšne 3, 5 %, ampak samo zaradi zavedanja, ker vem, da sem bil tam, da je to en mejnik ki sem ga dal skozi in zdaj se lahko posvetim drugim zadevam.

Toliko sem videl, koliko stvari imam za rešiti pri sebi, dodatno moč mi je dalo, da moram se še bolj truditi na sebi. Da bi bil kaj drastično drugačen ne bi rekel, malenkost bolj zadovoljen.

RAZLIKA MED AYAHUASCO, PSIHOTERAPIJO IN OSTALIMI SPREMENJENIMI STANJI ZAVESTI

Glede na to, da smo želeli z raziskavo primerjati proces psihoterapije in proces dela z ayahuasco, smo udeležence vprašali ali so imeli že prej izkušnje s psihoterapijo in kako zaznavajo razlike med ayahuasco, psihoterapijo in ostalimi spremenjenimi stanji zavesti.

PSIHOTERAPIJA IN AYAHUASCA

In psihološka terapija ne deluje, čeprav razumem stvari, jih ne morem prekinit. Ja jst tud tko gledam kot da je na nekem energetskem nivoju neka vez, ki je ne morem pretrgat, pa včasih celo ko delam psihodramo, da ne morem pridet do izvora pa vidim, da se vsi lahk trudjo z mano, da bi tja prišli, ampak je tko kot, da tam sploh nič ni, tudi blokade ne. Potem se sprašujem če je ta izvor v meni al je od kje drugje, ko jst ne morem do njega. Nevem ali je to od staršev še ali od okolja, ne vem.

Sem hodila pred leti na psihoterapijo ampak ene pol leta sam, k sm bla tko kr anksiozna akutno. Na globinsko... ampak tud ni pač, mislm sej je blo ok, no, ampak spet, pač ta analitičen način, men... po en stran niti ne ustreza ful, js ne razmišljam tko /.../ Ker... ker... zato ker ni, ne, ker greš nekak na nek način »you trick your mind«, ne vem kako naj to povem, k tudi ta šaman naš, medicine man, je reku, da morš it nekak mimo minda in da v bistvu, k jaz sem se ful ukvarjala s tem, kaj bo, ne vem, aha a je zdej to vision al ni, ful mentalno, kukr sem pa enkrat spustila se mi je pa pol vse zgodil. Tko da, ja, zdi se mi v nasprotju s tem analitičnm načinom k sm ga jaz... ki mi je res tok blizu, tok naraven, k sem tok strenirana v njemu, mi je fajn ker gre na nek način čez telo in pol tud čez.

RAZLIKA MED AYAHUASCO IN PSIHEDELIKI OZ. OSTALIMI SUBSTANCAMI

Zdi se mi podobna izkušnja, s tem da so na gobicah barve bolj izrazite, malo drugače vidiš, ni pa teh spominov iz življenja.

Ker me ful zanimajo te stvari, sem imela že prej neke izkušnje s kakimi drogami, ker sem hodila pač na partije in so se mi tud na MDMA-ju so se mi ful čudne stvari dogajale pa mi pač noben ni verjel.

MEDITACIJA IN AYAHUASCA

Ok, sm spet ponovno se spomnla stvari pa podoživela ampak ni blo pa tega preskoka. Ta preskok sm js nardila na vipassani. Zdej pa... Mislm, ja, pa tud se mi zdi, da gresta z roko v roki. K v bistvu tud... js sm delala vipassano takrat na sessionu z ayahuasco prvem, pa tud na drugem, no.

Ja, sta si zelo podobni, samo pri meditaciji se je velikokrat težko tako močno umirit, z Ayo pa dobiš to pomoč, da dobiš ta praktičen uvid in si v svetu, ki ti je domač in veš kaj je res in kaj ne.

Jaz sem se že prej ukvarjala z meditacijo in mi je to ful pomagal med ayahuasco. Pa tud zdej mi zlo paše meditacija, tko, grounding dobim in pa tud mal se povežem, tak občutek mam da grem tja, kamor sem šla z ayahuasco. Ne sicer tok globoko, ampak useen mi pomaga držat stik s tem. Meditacija je dobra za pripravo in integracijo. Zlo sem čutla kok mi je tist teden umirjanja v džungli pomagal pri integraciji.

OSTALE ZDRAVILNE PRAKSE, KI JIH PRAKTICIRAJO

Ker so ljudje veliko govorili o tem, da spremembe, ki jih doživljajo ne dojemajo zgolj kot posledico ayahuasce, smo jih vprašali ali prakticirajo tudi kakšne druge zdravilne prakse. S tem vprašanjem smo želeli preveriti, katere dodatne prakse smatrajo ljudje kot koristne v njihovih procesih.

Ljudje kot komplementarne prakse izpostavljajo jogo, meditacijo in delo z drugimi rastlinami (na primer konopljo in kaktusom):

Ja, jogo pa pač meditiram, ampak vem da bi mogla pač neko disciplino si tle končno sestavt, ne... težko se vsedem no. Am.. ne vem, trava se mi zdi tud ena taka, marihuana se mi zdi tud en tak... pripomoček, če jo znaš lepo uporabljat skoz obred pa skoz zahvalo, ne random smoking on the street pač to ne, ampak tist da najdeš si svoj mir po zaključku dneva, da se vsedeš, si zviješ, ne vem... piješ čaj zraven, pišeš, ne vem, se ti odprejo kanali, se mi zdi to tud en tak pač način kako... ne vem, se mi zdi trava dost tko odvrže balast pa se na neki pomembnega znaš sfokusirat pa vidt z drugih perspektiv, ne. Tko, se

mi zdi da ma to moč v sebi, ne. Am... to je to, no. Mislim nisem več no.. sem bila en tak večni iskalec ampak sem videla da pač sam svoj mojster si najboljši mojster. Tko pač je. (smeh)

Se mi je po tem tudi odprlo, sem šla še na en drug ritual, ki ni ayahuasca, je pa meskalin. Meni se je pa po ayahuasce pol to tudi odprlo, tudi se mi je začelo s tega področja dogajati, zadnje 4 leta je velika sprememba, ni sam ta ayahuasca, pa plus da sem začela z enim terapevtom iz Londona delati pa tko.

Tudi druge medicine. Se pravi, da so prisotne tudi drugi obredi, ne sam z Ayahuasco, tudi z drugimi medicinskimi, s konopljo, pa sem pa tja kdaj kaktus. Vedno z namenom, vedno v svetosti, nikoli sam zaradi tega da bi zbežala. Vedno tko v svetem smislu. Vedno je obred. Nimam nekaterih namenov zdravljenja zato ker jaz verjamem da sem zdrava. Ampak z razvojem naprej, men se je na primer, odkar sem stopila v stik s temi svetimi rastlinami, se mi je začelo življenje tudi hitro razvijati. Osebna rast je tudi hitrejša, duhovna rast sploh, dogajanja, to je tudi hiter. Recimo v teh 3 letih se je zgodilo kar se prej v 10 letih ni... al pa še več.

Drugač pa tudi, kar se tiče tega ostalega malo, drugač mava pa tudi te druge meditacije. Midva mava tudi pač tko... slediva nekaterim tradicijam iz Indije, tem vzhodnjaškim ritualom tko da mava tudi to. Tko da men je tudi to dragoceno, da danes meni lahko vse medicine vzameš, ne obstajajo več in nisem odvisen in lahko živim naprej, ker tudi mam enih tehnik s katerimi lahko doživljam ta stanja zavesti tudi na suho. Recimo intenzivno razsvetljenje, tudi hodva... recimo jaz zdaj pomagam asistirati zraven... tko ena čisto legitimna tehnika za doseganje teh stanj zavesti preko z medicino.

Ja tudi to je zelo zanimivo, bral sem Castanedo, začel sem malo pred ayahuasco že in tam v tej Castanedi, v teh knjigah, je tudi en del, ki opisuje bojevnika, in tko nekak, to mi še zdej drži, jaz poskušam živeti, čim bolj v smislu bojevnika, tako kot ga on opisuje al pa tko kot si ga jaz zamišljam, zato ker kakšne stvari mi glih ne poklopjo predobro ampak to nekak držim konstantno, tako da z ayahuasco mi je bilo precej lažje, res, ne samo brati tega, ampak tudi dejansko živeti tko. To je sigurno neki kar je del mojega življenja.

RAZNO

Za konec pa še nekaj citatov, ki so zelo izpovedni, a jih nismo mogli uvrstiti v nobeno izmed kategorij. Zato naj ostanejo pod kategorijo "Razno".

Ful sem vesela, da se dela en tak en research na Aji. Se mi zdi, da si zasluži tko konkretno obravnavo, mislim.. ni za vse, to definitivno ni za vse, tko k alkohol ni za vse... al pa ne vem, voziti tovornjak ni za vse, ni vse za vse, mislim... to se mi zdi tudi fer do nje, pa da ja, lej, če se nekdo poklika z njo do te mere da sta kompatibilna pa da mu pomaga na

bilokerem nivoju al je to fizičnem al mentalnem al whatever, se mi zdi to super orodje, ker... razen tiste slabosti nima nobenih stranskih efektov (smeh), tko da bi ti kvarlia, ne vem ledvica, al pa... mislm spet govorim o normalni obredni rabi, ne zdej da boš pil to vsak dan, no. Tko da... to se mi zdi ful dobr no.

Ko sem prvič vzel, se mi je zdelo, da to mora vsak vzeti. Ker ti pokaže svet in ne vem kaj. Ampak zdaj vem, da to ni res. Seveda ne moreš nobenemu rečt, da to ni za tebe ali kaj. Ampak to definitivno ni stvar, ki bi bla za vse... Ne vem, zelo sem skeptičen še. Na način, da mislim, da vsak izmed nas mora raziskovati to stvar... ne znam tega razložiti.

V bistvu, če bi jaz za Ayahuasco vedla že pred 10 leti, bi morda že takrat šla. Sigurno, če bi bla v Sloveniji. In mislim, da bi blo zame boljše. Tko da, absolutno jo priporočam.

Kaj jst vem, ne vem, da vidim, da se je to zdej ful razmahnilo, da je postalo ful popularno, da je začelo ful folka to delat, res, čeprav sploh ne vem, če so usposobljeni in da če že, da nej pazjo če grejo, kam grejo, da vidim, da velik ljudi se zdej zanima za to, pa hkrati je ponudba na žalost ratala ful široka in že jst vem za enga k ne bi šla k njemu, ki je takrat ko sem bla jst prvič na ayahuasci zraven mene bruhal, sej mi je pomagal, sem mu hvaležna, drugače ma korenine od tam, pa zdej slišim, da je čez dve leti že on kar ayahuasco vodil, tako da je ful za pazit h komu greš in komu ne in družga ne vem kaj bi.

Pa ja. Zdaj bom sicer enkrat spet šel. Mislim, da oktobra. Ampak nisem prepričan, a bom neprestano to počel. Se mi zdi, da je treba najdet res eno zdravo mero. Moje mnenje je, da veliko ljudi, da velik pozornosti na rituale, ki so dobri pripomočki sploh za tiste, ki v to verjamejo, zato, da jim sploh pričarajo vse te potrebne filinge, da lahko kaj iz tega kaj potegnejo. Je pa druga nevarnost, da se potem še samo na to osredotočajo. In potem je kup pravil, kako je treba, katere stvari počet in kaj moraš videt, sicer nisi še ne vem kje in kaj in take neumnosti. In to je spet nič družga kot želja ljudi, da bi nekaj dosegli, da bi se postavlal, da bi sami seb dal potrditev, ki je sploh ne rabijo. Jaz osebno poznam dost ljudi, ki jemljejo ayahuasco in nobenmu ni škodovala, ne poznam nobenga, ki bi mu. Sem pa videl dost ljudi, ki velik govorijo, kaj vse se jim zgodi in kakšne vizije imajo. Ljudi, ki jih poznam in vidim v praksi, kako živijo, kaj se jim godi in kako živijo, da niso velik nardil dela na sebi. Pa ne govorim, da bi kogarkol obsojal, samo moje mnenje je, da čaj ne sme bit tisto, kar bi kdo komu ponujal kot neko berglo, da bi lahko sploh živel, ampak je pomoje bolj sredstvo za vpogled v to, kako zgrešeno živiš zdaj in da ti da, če je to mogoče, da ti da motiv, da poskušaš znotraj sebe najt spremembo, ne da ti jo čaj more dajat.

Če gledam krovno to , zdaj ko res to že neki..že dve leti asistiram, sicer z drugo medicino , ampak sem že bil asistent kot helper. Če gledam krovno lahko rečem, da tam 95% ljudi ima sam lepe izkušnje, mislim lepe izkušnje.. al pa še več. Res redki so primeri ki majo ono bad izkušnjo in ki nočejo več slišat za to in tej primeri praviloma so iz ceremonij, kjer je bilo vodenje uprašljivo in to je zaznalo večji del skupine ne samo nek posameznik. Kar se

tiče pa tko individualnih primerov sem pa jaz svašta videl. Sem videl ljudi, ki so mislili da je res konec pa pač so to njihove zadnje minute in so pol čez dve uri ko so šli s procesa komaj čakali kdaj bo naslednja ceremonija, da se prijavijo. Videl sem pa tudi ljudi, ki so šli s procesa gladko, ayahuasce, in si imel uvide in smo se slišali čez 3 mesece in so bili na tabletah. Ceremonija sama je šla pa gladko čez, uvide so imeli, posherali, šli domov, "cup". Tko da kaj je zdej tle prav, al kaj je res kaj ni res, ne vem, težko prav zares rečt. Je pa sigurno fajn bit previden. Jaz mislim, da se je v vsakem primeru fajn pogovoriti s človekom, ki vodi ceremonijo pa videt majčken realnost, ugotovit.

Čprav jaz pa tudi vseen vidim, tko se mi je zdej pripeljalo, da ayahuasca, če greš na tak obred, če pusti neke negativne posledice, bi se..al bi se pa kasneje zgodile. Tko nekak, nekak mi odzvanja isto kot nosečnica ki gre na amniocintezo pa pravijo je 1% možnosti, da splavite pa pol ne vem, čez en teden splavi. Če ne bi blo amniocinteze bi pa čez 14 dni. Tle se mi zdi isto to, da prav zares nič negativnega ni. razen kokr, če si človek interpretira, da je to negativno. Mogoče bo pa zaradi tega lahko še v tem življenju prišel nazaj in vse pokapiral. Tko bi pa mogoče kasneje padel noter pa bi mogel v naslednjem življenju reševati, tko ne vem. To so pač ti življenjski tokovi.

ZAKLJUČEK

S pomočjo kvalitativnega dela raziskave smo dobili lep vpogled v širok terapevtski potencial Ayahuasce, tveganja povezana z ayahuasco in vzporednice med procesom zdravljenja z Ayahuasco ter psihoterapijo.

Iz tega kar so povedali udeleženci raziskave, je viden izjemen terapevtski potencial Ayahuasce. To je najbolj jasno videti iz konkretnih sprememb, ki so jih ljudje opazili pri svojem vedenju, čustvovanju, mišljenju in na telesu. Poleg tega pa so zelo dragocena poročila udeležencev raziskave o zmanjšanju ali celo popolnem izginotju samodestruktivnosti in suicidalnosti. Glede na povedano in glede na ostale raziskave o terapevtskem potencialu Ayahuasce, ki potekajo v svetu je jasno, da ima Ayahuasca velik terapevtski potencial in si brez dvoma zasluži mesto ob ostalih, sedaj legitimiziranih metodah zdravljenja.

Pri primerjavi procesa dela z Ayahuasco s psihoterapijo pridemo do nekaterih vzporednic. Skupen jima je na primer občutek varnosti in zaupanja, ki je osnova za zdravljenje pri psihoterapiji. Ljudje pri opisovanju izkušenj zdravljenja z ayahuasco opisujejo izkušnje, ki so zelo "šolsko" psihoterapevtske. Po drugi strani pa tudi jasno vidimo, da so izkušnje, ki jih ljudje doživijo z Ayahuasco zelo močne, preplavljajoče in izven tako imenovanega okna tolerance, hkrati pa so zelo zdravilne. To nam pove, da je skrajni čas, da razširimo pojmovanje tega kaj je terapevtsko in začnemo resno jemati Staniskava Grofa in ostale utemeljitelje transpersonalne psihoterapije, ki so terapevtsko izkušnjo razširili na nivo

transpersonalnega. Čas je, da prenehamo izkušnje prilagajati ukvirjem teorije, temveč okvirje teorije razširimo na veličino izkušnje.

Kljub nedvomno izraženem velikem terapevtskem potencialu ayahuasce pa je zelo pomembno izpostaviti tveganja, ki spremljajo uporabo ayahuasce. Glavno tveganje pri uporabi ayahuasce, predstavlja njena vsebnost MAO inhibitorja, ki lahko v kombinaciji z nekaterimi zdravili in rekreativnimi drogami privede do resnih zapletov in smrti. Tveganje predstavlja tudi uporaba ayahuasce ob izraženi psihopatologiji, predvsem pri ekstremnih stanjih, ki jih označujemo s terminom psihoza, bipolarna motnja in podobno. Pri slabo organiziranih osebnostnih strukturah je namreč tveganje za še večjo destabilizacijo ob uporabi ayahuasce zelo veliko, sploh, če se ayahuasca uporablja brez ustrezne dodatne podpore z ostalimi rastlinami ali psihoterapijo.

Omenjenim tveganjem pa se lahko izognemo z dobrim screeningom, ki bi moral biti nujen sestavni del priprave pred obredom z ayahuasco. V raziskavi smo videli, da nekateri izvajalci posvetijo veliko pozornosti dobremu screeningu udeležencem, nekateri pa ne. Zato je zelo pomembno, da se ljudje, ki razmišljajo o stiku z Ayahuasco dobro informirajo o tveganjih in prevzamejo odgovornost za svoj proces in svoje zdravje.