

Viaje solo con Niños Santos (Hongos Psilocibios)

Como usar esta guía

La intención de esta guía es proporcionar pautas para maximizar la probabilidad de tener un viaje seguro que pueda considerarse una experiencia "positiva". Esta guía no garantiza un viaje agradable. El tipo, la pureza y la dosis de los hongos mágicos que elijas, junto con varios factores culturales, ambientales y psicológicos, afectan tu viaje.

Establecer intenciones

Establecer intenciones antes de cada viaje es importante. Las intenciones pueden ir desde simples como: "diversión", "amor" y "risa", hasta las más profundas como: "comprender el propósito de la vida", "darse cuenta de Dios" o "ser uno con la realidad última".

Las intenciones también pueden venir en forma de preguntas. Los hongos se pueden ver como guías que pueden arrojar luz sobre diferentes situaciones y perspectivas.

Las intenciones son como un pedido cortés a la sustancia. Sin embargo, uno solo puede esperar lo inesperado. La psilocibina le dará a la persona los viajes que necesita en lugar de los que desea, lo que debe tenerse en cuenta al establecer intenciones. En algunos casos, las trufas saben mejor lo que una persona necesita que la persona misma. Cuantas más expectativas tengamos, más probable será que nos decepcionemos.

Puede ser útil escribir, meditar y revisar las intenciones antes de un viaje.

Es posible que desee compartir sus intenciones con su compañero o acompañante para que le recuerden si es necesario.

Planifica tu viaje

Pon una fecha

Planificar un viaje por adelantado puede darle tiempo a la mente y al cuerpo para que se calmen. Algunas personas planean días, semanas o un mes o más de anticipación.

Para la mayoría de las personas puede ser difícil dormir bajo la influencia de la psilocibina, por lo que, dependiendo de la dosis, calcule de 8 a 12 horas para el viaje y suponga que no podrá dormir durante ese tiempo.

Para dosis moderadas a fuertes, puede ser ideal darse un día para recuperarse e integrarse.

Determinar la dosis

La dosis es la elección de un individuo. Puede ser conveniente leer los informes de viaje de shroomery.org o erowid.org para comprender mejor las dosis comunes y qué esperar con diferentes dosis. Si tiene una niñera, asegúrese de informarles qué dosis está tomando.

Considerar niñeras, guías, acompañantes

Es mejor no estar cerca de extraños durante su viaje, pero tener a alguien de confianza con usted puede agregar comodidad y seguridad a su experiencia.

Si esa persona está sobria, es una "niñera" o una "guía".

Si tiene un compañero que va a viajar con usted, tenga en cuenta que cada uno estará en su propio viaje y es posible que no puedan apoyarse mutuamente.

Es posible que desee separarse y volver a estar juntos más de una vez durante su viaje. Puedes tener experiencias totalmente diferentes.

Aceptar molestias

Es común que los viajeros sientan diferentes tipos de incomodidad al llegar. Las náuseas y el dolor de estómago son probablemente los más comunes. algunas personas pueden vomitar, pero si te relajas, te mueves, te centras y te rindes a la experiencia, tus molestias pueden desaparecer.

A veces las personas pueden experimentar hambre, nerviosismo o temblores. recuerda siempre que el viaje terminará. Cuanto menos te centres en la incomodidad, menos afectará tu viaje.

Aceptar no saber

La sabiduría proviene de darse cuenta de que uno no sabe mucho, si es que sabe algo. Aferrarse a ideas, filosofías, ideologías, solo puede conducir a la resistencia y al sufrimiento psicológico durante el viaje. Lo mejor es relajarse y dejarse llevar. Cuanto más nos rendimos, más nos puede mostrar la medicina.

Reconocer y aceptar los miedos

La gente naturalmente teme lo desconocido. Paul Stamets dice: "El miedo a la pérdida del autocontrol es el tema central entre todos los usuarios a medida que aumenta su dosis. aquellos que están dispuestos a dejar ir, y que no temen a su ser interior, parecen estar mejor preparados para tolerar dosis más altas. Fluyen con la marea de la experiencia, no en contra de ella". Los viajes suaves requieren una liberación o rendición a la experiencia, aceptando todo lo que pueda resultar de ella.

No importa cuán extraño, incómodo y aterrador sea el viaje, estás a salvo y el viaje terminará.

Prepara tu cuerpo

En los días previos a su viaje, coma cosas que nutran y no alteren su cuerpo. Evite el alcohol. come más vegetales orgánicos y minimiza los alimentos procesados. Considere ayunar durante 5-8 horas de antemano. No viaje cuando esté enfermo. beba mucha agua, asegúrese de estar bien hidratado. Evite viajar cuando está con falta de sueño. Bañarse antes de su viaje puede ponerlo en una nueva mentalidad. Si está usando cualquier otro tipo de medicamentos (recetados o no), asegúrese de investigar cualquier posible contraindicación para combinarlos con hongos.

Prepara tu escenario

"Setting" es el entorno físico y social en el que experimentas tu viaje.

Primero, decida si quiere estar adentro o afuera. Un espacio interior familiar a menudo permite una mayor introspección; cuando está al aire libre, uno se siente abrumado por la belleza y las complejidades de la naturaleza. Viaje donde te sientes abierto, libre, cómodo, protegido y con poder. No es raro que quieras quitarte la ropa, pero asegúrate de tener suficiente ropa o mantas para mantenerte abrigado si no estás en un espacio interior cálido. Asegúrese de tener un lugar cómodo para descansar y relajarse, y un fácil acceso a un baño o un área exterior aceptable para relajarse.

Minimice el desorden, las cosas con las que podría tropezarse, las cosas que podrían causarle malos sentimientos (pila de platos sucios). Cuanto más limpio sea su espacio, mejor, porque podría estar inclinado a poner la cara en el suelo, por ejemplo. Almohadas y mantas suaves pueden ser agradables. Evita a los extraños, no te pierdas. Si desea un viaje introspectivo, aisle de usted la vista exterior o sonidos externos como de mascotas o teléfonos.

Las redes de apoyo social han demostrado ser particularmente importantes en el resultado de la experiencia psicodélica. Son capaces de controlar o guiar el curso de la experiencia, tanto consciente como inconscientemente. El estrés, el miedo o un ambiente desagradable, puede resultar en una

experiencia desagradable. Por el contrario, una persona relajada y curiosa en un lugar cálido, cómodo y seguro es más probable que tenga una experiencia agradable.

Si desea las mejores oportunidades para un viaje agradable, curativo y de expansión mental, tenga cuidado de prepararse mental, física y emocionalmente, así como de preparar su entorno físico.

Música

Tener al menos 8 horas de música disponibles para su viaje, así como auriculares o parlantes. Seleccione música que le resulte reconfortante, relajante e intrigante.

Es posible que desee explorar cantos/mantras budistas o sijiistas, cuencos tibetanos, cantos gregorianos, ragas, grabaciones de tambores indígenas, solos de piano, flauta o con uno o dos instrumentos más. Evita la música rap.

Arte

Es posible que desee tener materiales de arte y material de escritura listos en caso de que se sienta inspirado durante o después del viaje.

Lista de verificación para el día del viaje

- Testear la sustancia y verificar dosis
- Espacio limpio y ordenado
- Tomar una ducha
- Mantas y almohadas listas
- Crear cómodas áreas de descanso
- Usar ropa cómoda y holgada
- Empaque ropa interior limpia, calcetines, capas adicionales (si se va de casa)
- Comer una comida / merienda pequeña o saludable o rápida
- Hidratarse y tener abundante agua disponible
- Estirar / hacer yoga
- Revisar / meditar / escribir intenciones
- Papel listo, suministros de arte / escritura
- El teléfono en total silencio
- Enciende la música, si lo deseas
- Preparar té de jengibre o merienda de jengibre/menta disponible para aliviar las náuseas en el próximo
- Tener un balde cerca para vomitar

Viaje

Explore. Relájese. Ríndase a lo que es. Ría. Llore. Gesticule. Grite. Déjelo ir.

Descenso

Descender puede sentirse intenso. Un té calmante puede ayudar. La melatonina puede ayudar con el sueño.

Tomado de: <https://tripsitters.org/>

Traducido por: Marlon Ortiz