

## PLANTA DE PODER

Preparación para la Ceremonia de Medicina

Objetivos:

Descubrir, limpiar, visionar, sentir el espíritu, la esencia de tu ser, abrir el corazón, diluir y controlar el ego, identificar y eliminar contenidos que causan sufrimiento.

Efectos que se pueden mostrar y/o experimentar:

Como efecto primario o consecuente:

Sanar aspectos físicos, mentales, emocionales, relacionales, dependencias y adicciones. Adquirir aceptación sobre uno mismo y a los demás; conocerse mejor, centrarse y ubicarse en el mundo y en tu entorno, relajarse, sentirse liberado de miedos o tensiones.

Sugerencias de preparación:

Dieta / Física / Emocional

Comida:

Venir con el estómago vacío

No comer carne roja antes y después a los días previos a la ceremonia, así como realizar un ayuno ligero. Se puede cenar el día anterior e incluso desayunar, pero no copiosamente. Unas 6 horas antes, mejor no comer nada, aunque si se debe beber agua. Cuanta más dieta mejor experiencia.

Estas indicaciones facilitan entrar en la experiencia y evita la aparición de náuseas (los alimentos que contienen tiramina como es el hígado, las conservas, la fruta muy madura, etc, son causantes de dolor de cabeza; evitarlos desde unos días antes).

Agua:

“Limpios” por fuera y por dentro.

Tomar mucha agua durante el día previo a la experiencia, para limpiar y preparar el cuerpo. No tomar azúcares o bebidas azucaradas, café, chocolates, picantes, fritos, carne de cerdo y derivados (fiambres embutidos) comida chatarra, Alcohol, Estimulantes y/o sustancias psicodislépticas ni drogas.

Pasear por la naturaleza y/o estar tranquilo (en la medida de lo posible), conectar con nuestra intención(ir al ser) y actitud (confianza). Si tienes oportunidad, ven a la sauna natural que hacemos el día antes de la medicina por la noche para prepararte mejor. (si es el caso).

Sexualidad:  
Ir con energía

Es preferible no tener sexo dos días previos y posteriores a la ceremonia. Después de la ceremonia es importante no confundir la sexualidad y mantenerse en total respeto hacia los demás.

Actitud:

Respeto y Confianza

Respeto porque es sagrado y muy poderoso.

Confianza, para estar relajado y abierto, para poder ir y dejarse estar en la armonía. Sin prejuicio.

Parejas, familiares y amigos, deberán situarse por separado, para no interferirse en el proceso y en el del grupo (con buena intención o por curiosidad suelen estar pendientes uno del otro y así se interrumpen su propia experiencia y/o la del otro/s).

Interiorización y silencio, es imprescindible en el proceso interno, para lo cual puedes adoptar una postura cómoda y permanecer con los ojos cerrados (una venda de ojos te puede ser útil) en toda la experiencia, guardando silencio hasta finalizar la misma (rogamos no murmurar, comentar la experiencia).

Quiétude física, es primordial permanecer en el sitio asignado, ya sea acostado o sentado erguido, sin desplazarse por la sala o fuera de ella o espacio de la ceremonia. Durante la ceremonia solo se puede fumar el tabaco realizado específicamente para ella. En la naturaleza no apartar se mucho sin avisar al conductor de la ceremonia.

Puedes salir o pedir ayuda si te sientes mal o crees necesitar ayuda aunque la mejor forma es entregarse en silencio (Es posible, así como sentirte en la felicidad, también que afloren miedos, que serán mayores en la medida que los resistas. Aprende a confiar y a observar. Sé valeroso/a. Entrégate a la experiencia). Abandónate.

No mezclar plantas sagradas, antes, en el transcurso o después de la ceremonia mínimo 2 semanas, y también si decides realizar futuros trabajos con el grupo.

Dudas y Miedos

¿Es seguro?, Sí, dentro de contexto sagrado.

¿Volveré a casa igual?, No, mejor, más tranquilo y más sano, mas fuerte. Más centrado. (Quizá a continuación te sientas débil pero es por el ayuno) o al revés con mucha fuerza.

¿Lo controlo? No. Hay que dejarse llevar por la experiencia, observando, fluyendo, confiando, orando, en definitiva, abriéndose y rindiéndose a esta nueva realidad y al amor

Es un buen aprendizaje en la confianza, en soltar.

Es ir más allá de lo conocido, del control personal y mental, es ir al Espíritu (más allá de lo que conoces de ti mismo).

Observarás, al empezar la experiencia, como la mente quiere tomar el control, juzgar, catalogar, discurrir; permítete solamente observar, déjate fluir no juzgues ,dejando que la experiencia se desarrolle, en todo su potencial.

¿Qué traer?

Ropa cómoda y de recambio, calentita para estar abrigado, pues con la relajación baja la temperatura corporal. Trae ropa blanca, clara o cómoda, pero si no tienes no es imprescindible. Otro aspecto importante de la ropa es la discreción (no llevar escotes, tirantes visibles, ropa ajustada, transparencias, etc.)

Necesitas también un aislante para tumbarte en el suelo y un saco o manta para arroparte, así como una almohada o cojín para la cabeza. Una botella con agua para beber (opcional).

El altar (el apoyo, emocional, psicológico y físico) se compone de los objetos que cada uno quiera traer Si te apetece trae algún objeto personal “sagrado”, flores, fotos, piedras, símbolos,... Lo único indispensable es tu intención, tu actitud, tu preparación, tu responsabilidad y buena voluntad.

Un cuaderno de notas y bolígrafo para plasmar la experiencia, o para dibujar una visión después de la ceremonia.

Es tu compromiso, ante ti mismo y los demás, de haberte preparado bien y ser responsable por ti mismo de tus actos y consecuencias.

## Medicinas Fármacos

Si estás tomando algún tipo de medicina, por favor, no participar.

En todo caso interrumpir tu medicación y comunicarlo al coordinador con anticipación. Lo ideal es estar del todo sano, sin proceso de medicación.

Integración en los días posteriores de la Vivencia. En general te sentirás mejor, relajado, centrado. Libre, seguro, confiando y bien dispuesto hacia tu medio. Esto te durará unos días o meses, Aprovecha para “metabolizar, actualizar” lo vivido, para que te sea más útil para tu vida diaria.

Se pueden reproducir fragmentos de lo experimentado (raramente), e aparecer destellos, tanto en la vigilia como más en los sueños, donde obtendremos mayor claridad de lo vivido. Sugerimos anotar la experiencia en un cuaderno e incluso dibujarla. Puedes enviar tu experiencia al correo de referencia o escribir si tienes alguna pregunta o para aclarar dudas.

Dada la fuerza y belleza de algunas experiencias, se recomienda no tomar decisiones radicales o importantes en la vida ordinaria (familia, empleo, etc...) inmediatamente después de la ceremonia. Esperar a integrarla en un plazo no inferior a tres meses.

## Proceso

Es posible la asistencia a la entrevista previa a la ceremonia, por toda persona que quiera conocer al que lleva la ceremonia y la presentación de la ceremonia, la intención del trabajo que se realiza y decidir en ese momento la participación o no de la misma.

Estructura de la Experiencia, se divide en tres partes: entrevista (previa, como inducción y preparación a la ceremonia), Ceremonia (ceremonia propiamente dicha) e integración (relato esencial de lo vivido por cada uno de los participantes, para lo que rogamos se utilice un lenguaje sencillo, esquemático y desde el corazón).

Tiene en total un promedio de duración de cinco a ocho horas, por lo cual deberás acudir con tiempo suficiente para poder asistir relajadamente a todo el proceso, ya que no está permitido abandonar la ceremonia antes de su finalización.

## ¿Cómo es?

La experiencia es individual, hacia dentro, meditativa, con música que guía y facilita la experiencia. O con música en directo. ICAROS y Canciones de Medicina.

## ¿Qué hacer?

Durante la experiencia: observar sin reaccionar; sin juzgar bueno o malo, respirar y relajar, orar y mantener en mente la intención, ir al SER, al Corazón. Siempre centrar se en la

respiración eso nos mantendrá tranquilos en el aquí y nos dará seguridad. Nunca olvidarse de la respiración es muy importante.

¿Cuánto dura?

Todo el proceso, aproximadamente ocho horas, de cinco a siete en la experiencia, una hora de entrevista previa, y otra para el cierre final. Si por alguna razón no terminas a la hora de cerrar la ceremonia, puedes quedarte a terminar tu proceso. Siempre que la persona que lleva la medicina lo crea oportuno.

¿Cuanto tomar?

Se inicia con una dosis, para los nuevos generalmente la necesaria para entrar de lleno en la experiencia. Que se repite la toma a la hora o dos horas dependiendo de la noche. Puedes repetir cuando creas conveniente, pidiéndolo/consultándolo con la persona que lleva la ceremonia o su ayudante. Él te preguntará. La dosis que se te asignara siempre será la apropiada para vivir la experiencia.

¿Quién lo lleva?

Un practicante, des de 2002 de medicina y des de 2004 al servicio de la medicina. Con mas de 400 ceremonias de medicina. En la sierra, y selva del Perú con diferentes maestros y amigos.

Entre ellos, Dr. Martín Muñoz Pacaya, Alex Muñoz, Eduardo Muñoz (familia Muñoz Pacaya), Alonso del Rio, Gopal. Iniciado en Wachuma (San Pedro) camino rojo y Ayahuasca Shipibo Connibo y Camino Sagrado. Cantando canciones propias y de los amigos del camino de la medicina.

¿Y al final?

Finalizamos compartiendo comida y bebida. A veces nos quedamos todos a dormir en el lugar para al día siguiente comer y terminar compartiendo la experiencia.

## INCOMPATIBILIDADES

Ataques de pánico

Fobias incapacitantes

Hipertensos de carácter severo crónico medicados

Personas que hubiesen tenido internaciones psiquiátricas previas o aquellos que padezcan de trastornos epilépticos.

Personas con anterioridades brotes psicóticos

Es imprescindible que aquellas personas que se encuentren tomando medicación en forma regular o momentánea lo informen durante la entrevista.

## Problemas cardíacos o Cardíacos Crónicos

### LISTA DE SUBSTANCIAS

Abajo hay una lista de sustancias que NO deberás tomar 12 horas antes y 12 horas después de tomar un IMAO.

Muy peligrosos

antidepresivos conteniendo Selective Serotonine Reuptake Inhibitors (SSRIs) como la hierba Kanna (*Sceletium tortuosum*) y pastillas como la paroxetina (Seroxat), fluoxetina (Prozac), citalopram (Cipramil), fluvoxamina (Fevarin) y sertralina (Zoloft)

pastillas para dormir

anestésicos

migraña medicinas

medicinas para la alergia

sobre la lucha contra resfriado

cocaína

anfetaminas (speed)

MDMA (XTC)

mescalina cactus (peyote y san pedro)

alcohol

efedra/efedrina (por ejemplo en productos como Efedra Super caps, Super Stacker, Xtension)

pseudoefedrina

macromerine

phentermine

Puede provocar migrañas y dolor de cabeza

los productos lácteos fermentados (suero de leche, yogur y crema agria)

todos los quesos de edad/maduros (excepción: casero queso, crema de queso)

embutidos secos y fermentadas salchichas (mortadela, salami, pepperoni, carne en conserva y hígado)

todo carne, pescado y huevos que no son frescos

arenques en escabeche y pescado seco  
extractos de carne  
extractos de levadura/levadura de cerveza '(Marmite)  
sauerkraut  
frutas (plátanos, aguacates, higos, pasas, ciruelas rojas, piñas, frambuesas)  
nueces (cacahuetes)  
pan de habas y vainas (lima, habas, lentejas, arvejas y las judías de soya)  
soya salsa  
LSA (gloria de la mañana y baby hawaiian woodrose)  
MDA hierbas relacionadas (nuez moscada, cálamo)  
chocolate  
cafeína (café, té, cola, guarana, bebidas energéticas)  
ginseng  
St Johns wort  
sprays nasales(Vicks Sinex, Prevalin of Otrivin)  
otros inhibidores MAO