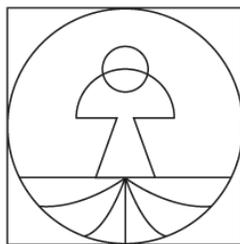


Psilocibina 101

Una Guía para Principiantes sobre Hongos Mágicos



Psilocybin Community
Costa Rica

Versión 2 (Marzo 2023)

Este libro es suyo.

Tiene plena autorización para compartir, citar, copiar y pegar, reescribir, volver a publicar y reutilizar este documento como desee, con o sin crédito.

Envía un correo electrónico a hello@psilocr.org con cualquier pregunta, sugerencia o comentario.

Al servicio de la Verdad,
y aquellos que la viven, la comparten y la buscan.



Imagen: [Nicolas Rosenfeld](#)

“Cúrate mijita, con amor bonito, y recuerda siempre: tú eres la medicina.”

~ Maria Sabina, curandera mazateca de hongos

Índice

| | |
|--|----|
| Prólogo | 7 |
| Introducción | 8 |
| Historia | 14 |
| Primeros Pasos | 20 |
| Seguridad | 24 |
| Psilocibina y Medicamentos Farmacéuticos | 27 |
| Labrar una Red de Apoyo | 31 |
| Retiros, Facilitadores y Guías | 34 |
| Preguntas para Facilitadores y Guías | 37 |
| Obtención y Almacenamiento de la Psilocibina | 40 |
| ¿Microdosis o Macro dosis? | 42 |
| Microdosificación | 44 |
| Planificación Para una Macro dosis | 48 |
| Mentalizarse | 52 |
| Preparar Su Entorno | 59 |
| Lista de Verificación - Día del Viaje | 62 |
| Descripción General de la Integración | 63 |
| Proceso de Integración | 65 |
| Diario | 69 |
| Meditación y Atención plena | 70 |
| Comida y Bebida | 72 |
| Prácticas Físicas | 74 |
| El cuidado de Su Entorno Interior | 76 |
| Dormir y Descansar | 77 |
| | 5 |

| | |
|------------------------|----|
| Cultivar la Gracitud | 79 |
| Compartir Psilocibina | 81 |
| Practicar la Compasi3n | 82 |
| Recordando lo Divino | 83 |
| Aprender y Explorar | 84 |
| Visualizaci3n | 85 |
| Usted Es Suficiente | 86 |
| Recursos | 87 |

Prólogo

Este libro es una combinación de varios ensayos y artículos escritos desde el 2020. Ha sido un esfuerzo colectivo: muchos profesores, visionarios, psiconautas, facilitadores, escritores, editores y viajes de hongos han contribuido a este trabajo.

El equipo de [Psilocybin Community Costa Rica](#), formado por terapeutas, facilitadores y organizadores comunitarios, lo ha traducido de la versión original, de inglés a español.

En las siguientes páginas pretende transmitir la esencia de la sabiduría que ha recibido de sus profesores humanos y los hongos.

Todo el mérito generado al crear, entrar en contacto, leer y compartir este libro está dedicado al Espíritu de los Hongos Sagrados; todos los Budas y Bodhisattvas; todos los sabios, santos, videntes, profetas, monjes y monjas; todas las madres y padres; y todos los seres a través del tiempo y el espacio.

El equipo de Psilocybin Community Costa Rica le desea unos viajes seguros y curativos.

Introducción

Este libro es una guía para principiantes en el viaje de la psilocibina. Le ayudará a cultivar la mentalidad, las perspectivas y las prácticas necesarias para recibir todos los beneficios de sus exploraciones con la psilocibina. Esta guía aborda algunas de las preguntas, inquietudes y consultas más comunes de los psiconautas principiantes y abarca temas como la historia de la psilocibina, la preparación, la microdosificación, la macrodosificación y la integración.

El libro está dividido en secciones para ayudarle a concentrarse en las partes que son importantes para su viaje. Siéntese libre de saltar, retener lo que es útil e ignorar lo que no lo es.

El proceso de curación, crecimiento y experimentación con una sustancia desconocida puede ser desalentador, pero no está solo en este viaje. Aunque hasta hace poco, muchas personas percibían la psilocibina como una sustancia recreativa, los relatos históricos indican que los humanos han consumido hongos mágicos durante milenios para recibir visiones, curar enfermedades y conversar con el Espíritu.

El Renacimiento Psicodélico

En los últimos años, la psilocibina, el ingrediente psicoactivo principal en ciertos hongos psicodélicos y trufas, ha disfrutado de un resurgimiento masivo en la conciencia general como una herramienta para el crecimiento personal y espiritual, y como una medicina terapéutica para dificultades comunes como la depresión, la ansiedad y estrés postraumático. Las razones específicas de mayor interés en la psilocibina incluyen:

- El creciente número de personas que padecen varias formas de enfermedades mentales, espirituales y físicas debido en gran parte a la naturaleza traumatizante de vivir en una sociedad industrializada de fase avanzada;
- El fracaso generalizado de las medicinas farmacéuticas occidentales para tratar las causas profundas de los problemas comunes de salud mental y emocional;

- Mayor desesperación entre aquellos que han probado bastantes tipos de tratamientos y medicamentos tradicionales sin ningún éxito;
- Más universidades e investigadores realizando estudios sobre la psilocibina y publicando sus hallazgos;
- Mayor cobertura de los medios sobre los beneficios de la psilocibina;
- Más personas que comparten testimonios sobre sus experiencias con la psilocibina;
- El creciente número de empresarios y empresas que crean y comercializan productos y servicios de psilocibina;
- El reciente éxito de las campañas de reforma de la política de drogas;
- El crecimiento de foros y comunidades psicodélicas online.

En un periodo de unos pocos años, la psilocibina ha pasado de ser conocida principalmente como una droga clandestina que induce a la risa a ser promocionada como un tratamiento respaldado por la ciencia y respaldado por celebridades. Dado el progreso generalmente lento de la mayoría de las terapias psicológicas y psiquiátricas, la creciente aceptación de la psilocibina indica una sensación de urgencia colectiva para encontrar formas progresivas de avanzar como individuos y como sociedad.

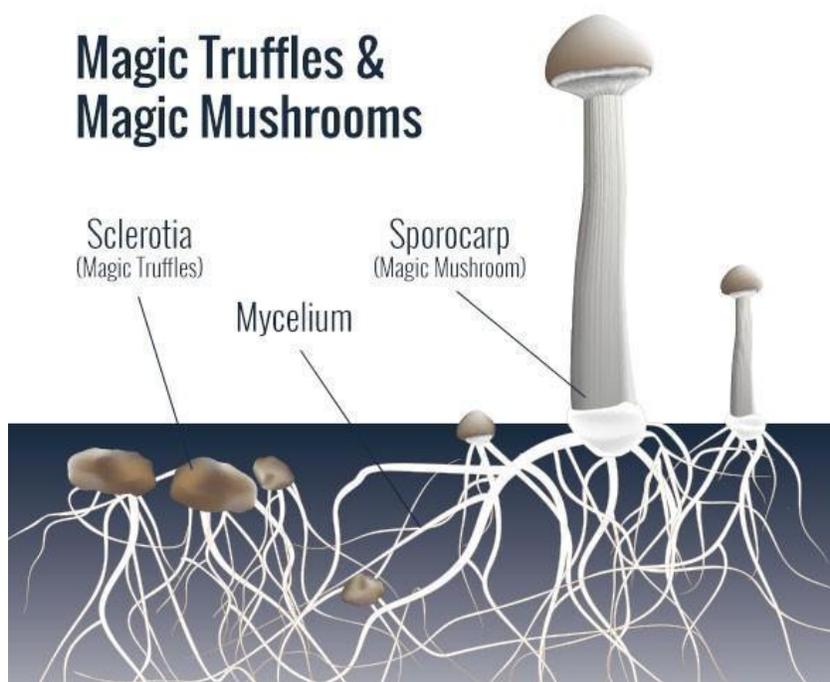
Desgraciadamente, a pesar del creciente entusiasmo por la psilocibina, sigue siendo ilegal en la mayoría de las jurisdicciones. Afortunadamente, a medida que un número creciente de investigadores y medios de comunicación continúan publicando datos prometedores sobre el potencial de la psilocibina, más personas encuentran el valor para experimentar y debatir sus experiencias.

Formas de psilocibina

Las hongos mágicos florecen en todos los continentes excepto en la Antártida, y son relativamente fáciles de [cultivar en interiores](#). Puede consumirlos frescos o secos. Hoy en día, cada vez son más los cultivadores y distribuidores que las ofrecen como gominolas, cápsulas, chocolates, miel o infusiones. Especialmente en los Estados Unidos. y Canadá, los hongos son cada vez [más fáciles de conseguir](#).

Sus contrapartes subterráneas, [las trufas alucinógenas](#), son masas de micelio endurecido que se forman cuando las condiciones no son perfectas para que los hongos (los cuerpos fructíferos de los hongos) crezcan en la superficie. Estas trufas, también conocidas como esclerocios, contienen reservas de alimentos y energía que los hongos pueden usar para convertirse en hongos cuando mejoran las condiciones de la superficie. Estas trufas psicodélicas proporcionan una experiencia casi idéntica a la de los hongos mágicos. Son legales en los Países Bajos y se venden abiertamente en tiendas de regalos y “smartshops”.

Fig. 1. Partes de Hongos de Psilocibina



Fuente: [Truffle Magic](#)

Otras jurisdicciones en las que la psilocibina disfruta de cierto nivel de despenalización o legalidad incluyen a Austria, Canadá, Uruguay, Portugal, España, las Bahamas, Brasil, Nepal y Jamaica. En los Estados Unidos, varias ciudades y estados han reducido las restricciones sobre la psilocibina. Puedes obtener más información sobre los detalles de las leyes de la psilocibina [aquí](#).

Además, debido al reciente interés en la psilocibina, al menos una [organización sin fines de lucro](#) y varias [compañías farmacéuticas](#) han descubierto métodos para producir psilocibina sintética junto con una serie de otros análogos, sustancias que

imitan la estructura química de la psilocibina y poseen propiedades farmacológicas similares a las del compuesto original.

Debido a que los cuerpos fructíferos (hongos) se usan con más frecuencia que las trufas o la psilocibina sintética, este libro se centra casi exclusivamente en los hongos. Sin embargo, gran parte de la información se puede aplicar a otras formas de psilocibina y otras sustancias psicodélicas.

Beneficios de la psilocibina

Los beneficios de trabajar con psilocibina son innegables. La investigación de la [Universidad Johns Hopkins, el Imperial College London, de la NYU](#) y otras universidades respalda la evidencia anecdótica establecida desde hace mucho tiempo de que la psilocibina puede ayudar a:

- mejorar el estado emocional;
- reducir la dependencia al alcohol y la nicotina;
- aliviar la depresión, la ansiedad, las cefaleas en racimos, el trastorno obsesivo-compulsivo y la anorexia;
- aumentar la tasa de neurogénesis (la creación de nuevas neuronas), lo que permite que su cerebro sane;
- aumentar la neuroplasticidad, lo que hace que la mente sea más flexible y le permita formar más fácilmente nuevas formas de pensar y hábitos;
- aumentar los niveles de pensamiento creativo, empatía y bienestar;
- generar una sensación de asombro infantil;
- fortalecer su conexión con la naturaleza y otros seres vivos.



Cuando trabaja con psilocibina, a veces puede llegar a sentirse más presente, conectado, resistente, asentado, abierto, optimista, agradecido, saludable y feliz. También puede que descubra que puede sentir más compasión y amor por si mismo y por los demás.

Puede que experimente un aumento en los niveles de energía y claridad mental. Con un mayor sentido de empatía y compasión, es posible que pueda ser capaz de procesar las emociones difíciles con más paciencia y sabiduría. Sus relaciones, hábitos, memoria y vocabulario pueden mejorar. Su sistema nervioso y sus hormonas pueden sentirse más equilibrados. La psilocibina puede conectarle con su inteligencia encarnada innata y liberarle de patrones de pensamiento rígidos y creencias limitantes.

Al mismo tiempo, puede ser que experimente menos estrés, confusión mental, diálogo interno negativo y dolor físico. Los juicios sobre si mismo y los demás pueden perder algo de poder.

¿Cómo todo esto es posible de algo tan inocuo como un hongo?

Los hongos son super inteligentes. Brotan de una vasta red de micelios subterráneos, a la que se la ha denominado [Wood Wide Web](#), ya que proporciona

comunicación y conexión entre seres individuales (por ejemplo, árboles) y todo el ecosistema.

De forma parecida, cuando se ingieren, los hongos de psilocibina aumentan su conciencia de la interconexión de la mente, el cuerpo y el espíritu. Puede conectarse con la unidad de todo: pensamientos, emociones y recuerdos; su familia, las comunidades y la naturaleza. Este despertar o recordar puede llevarle a nuevos conocimientos y una visión del mundo más inclusiva.

Y, así como el micelio descompone los organismos muertos y los recicla en nuevas formas de vida, los hongos de psilocibina descomponen las tensiones, los traumas y las toxicidades en su sistema, transmutándolos en emociones y estados mentales positivos.

A veces, puede percibir los hongos como maestros, terapeutas, consejeros, asesores, líderes, guías, padres, hijos, extraterrestres o una variedad de otras energías se experimenten los hongos. Los hongos pueden actuar como un espejo y ayudarle a conectarse con estos diversos aspectos de si mismo.

Terminología

Antes de sumergirnos en el resto del texto, aquí tiene un breve apunte sobre parte de la terminología que se utiliza en este libro.

Medicina, sacramento, psilocibina, hongos mágicos, hongos: estas palabras son sinónimos y se usan indistintamente a lo largo del texto.

Psicodélico y psilocibina: a veces usamos la palabra "psicodélico" de manera intercambiable con "psilocibina". Aunque tradicionalmente la palabra "psicodélico" también se refiere a otras sustancias como el peyote, la ayahuasca, el DMT, el LSD y el San Pedro, aquí la usamos principalmente en relación con la psilocibina.

Guía, facilitador, cuidador de viajes y trip sitter: estos términos se refieren a alguien que se sienta con otros y los apoya durante su experiencia psicodélica. Algunas personas que actúan con estos papeles también pueden proporcionar apoyo antes y después de un viaje, mientras que otras se enfocan únicamente en el día de la ceremonia. Los facilitadores pueden trabajar de forma independiente, como parte de un colectivo o en un entorno de retiro.

Viaje, sesión y ceremonia: cada uno de estos términos se refiere a las cuatro a seis horas durante las cuales uno está bajo la influencia directa de la psilocibina. La palabra viaje también se utiliza a veces para referirse al arco más amplio de tu exploración con la psilocibina, que puede ser semanas, meses o años.

Ahora, para brindarle una visión general del mundo de los hongos mágicos, repasemos la historia de la psilocibina.

Historia

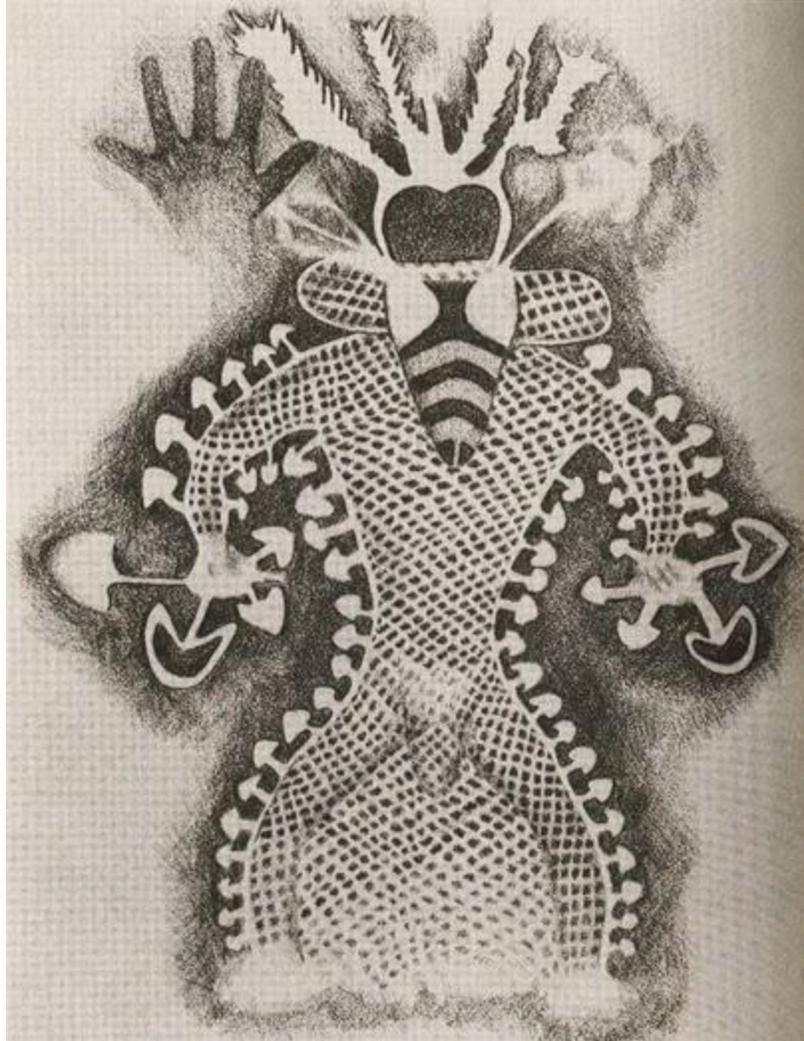
Muchos historiadores, antropólogos, micólogos e investigadores han confirmado el uso de hongos psicodélicos en varias culturas a lo largo de la historia humana.

De hecho, [Terence McKenna](#), un conocido etnobotánico y visionario psicodélico, propuso la "Teoría del mono dopado". Esta idea postula que el *Homo erectus*, un antepasado humano primitivo de hace dos millones de años, pudo haber buscado alimento y comido hongos mágicos.

Esta teoría plantea la hipótesis de que estas interacciones tempranas entre el cerebro humano primitivo y los hongos de psilocibina pueden haber acelerado el desarrollo de las habilidades de procesamiento de información y la conciencia sensorial, lo que dio lugar a la formulación del lenguaje, el arte y las herramientas manuales.

Por supuesto, la teoría de McKenna es altamente especulativa y solo podemos imaginar cómo nuestros primeros ancestros interactuaron con la psilocibina. Pero la evidencia arqueológica del uso de hongos que contienen psilocibina está muy extendida y se remonta más atrás de lo que pueda pensar.

Se estima que el arte rupestre en la Argelia actual que representa el uso de *Psilocybe mairei* tiene al menos 9.000 años. Un arte rupestre similar en España sugiere que los humanos en esta región usaron psilocibina hace al menos 6,000 años.



Podemos encontrar evidencia más reciente del uso ritual y religioso de los hongos de psilocibina en América Central y México. Las estatuas mayas conocidas como "pedras de hongos" están vinculadas al uso ritual de psilocibina desde el año 1000 a.C.

El uso tradicional medicinal y religioso de estos hongos, a los que los aztecas se referían como "Teonanácatl" ("Carne de Dios"), continuó en tiempos más recientes. Los misioneros españoles describen el uso ceremonial del cacao, seguido de elixires hechos de hongos y miel.

Si bien las autoridades españolas prohibieron estas prácticas durante la ocupación colonial, el conocimiento y las tradiciones se han mantenido vivos en secreto por pequeños grupos, especialmente los mazatecos en el estado de Oaxaca, México.

María Sabina y Gordon Wasson

La historia de cómo se extendió la conciencia moderna sobre los hongos de psilocibina gira en torno a dos personas: [María Sabina y Gordon Wasson](#). Wasson trabajó como banquero en los Estados Unidos y era un micólogo aficionado. En 1955, después de haber leído cuentos sobre el hongo Teonanácatl, estaba decidido a localizarlo.

Sus investigaciones lo llevaron a la Sierra Mazateca y más adelante a Huautla de Jiménez, donde conoció a una curandera local, María Sabina. Sabina trabajó con [hongos Psilocybe mexicana](#) para curar enfermedades a través de una ceremonia de sanación *velada*. Para acercarse a la medicina, Wasson la convenció de que lo dejara participar en la velada fingiendo estar preocupado por la salud de su propio hijo.

Wasson volvería a estudiar con Sabina un total de ocho veces. En 1957, publicó un relato de sus experiencias y descubrimientos en la revista Life, que rápidamente popularizó el uso de hongos mágicos en todo el mundo. En la década de 1960, la región de Oaxaca en México era muy conocida por sus hongos y las experiencias que producían. Un número cada vez mayor de personas, incluido [Timothy Leary](#), viajaron allí para experimentar los hongos por sí mismos.

Merece la pena resaltar que María Sabina nunca recibió ningún tipo de beneficio financiero significativo al darle el regalo de los hongos a Wasson. Hoy, a medida que un número cada vez mayor de personas y corporaciones piensan en formas de beneficiarse de la psilocibina y otros psicodélicos, la idea de la reciprocidad sagrada, que debemos dar y recibir en igual medida para vivir en equilibrio con la naturaleza, se ha convertido en un importante tema de debate.

Si disfruta de los beneficios de la psilocibina, podría considerar contribuir con [Esperanza Mazateca](#), un proyecto de reciprocidad sagrada que apoya a los lugareños en la ciudad natal de María Sabina.

La Contracultura y la Guerra contra las Drogas

Las décadas de 1960 y 1970 fueron una época tumultuosa en la historia de los Estados Unidos. La guerra de Vietnam, el movimiento por los derechos civiles, el movimiento hippie y la creciente popularidad de las sustancias psicodélicas jugaron un papel importante en alimentar el fervor revolucionario entre los ciudadanos y la subsiguiente reacción reaccionaria del gobierno.

La terapia psicodélica, principalmente con LSD, tuvo un comienzo prometedor en la década de 1950. [Al Hubbard](#), [Albert Hofmann](#), [Humphry Osmond](#), [Aldous Huxley](#) y [Bill Wilson](#) estuvieron entre los pioneros psicodélicos durante este período. El Dr. J.C. Greer [escribe](#): “el área metropolitana de Los Ángeles fue el sitio de más de seiscientos centros de terapia psicodélica en 1960. Gran parte del interés fue impulsado por psiquiatras y psicólogos, quienes promovieron el LSD como una droga milagrosa capaz de tratar todo, desde la esquizofrenia al bloqueo del escritor”.

Sin embargo, ciertos estudios en las décadas de 1950 y 1960 se consideraron controvertidos y poco éticos. Por ejemplo, dos investigadores de renombre, [Timothy Leary y Richard Alpert](#) (más tarde conocido como Ram Dass) finalmente perdieron sus cátedras de Harvard por el uso de psilocibina con estudiantes universitarios. Mientras tanto, la CIA utilizó LSD en algunos de sus problemáticos [experimentos de control mental MKUltra](#).

De todas formas, a finales de la década de 1960, las sustancias psicodélicas se habían vuelto muy populares y “habían cientos de iglesias psicodélicas activas a fines de la década de 1960”, según Greer. Leary, quien después de dejar la academia alentó a la juventud estadounidense a “Turn on, tune in and drop out” (Enciéndete, sintoniza y déjate llevar), se había convertido en un ícono de la contracultura.

En 1970, al percibir una amenaza a las estructuras de poder existentes, el Congreso colocó a los psicodélicos más populares en el Programa I (el más restrictivo) de la lista de sustancias ilegales como parte de la [Ley Integral de Prevención y Control del Abuso de Drogas de 1970](#).

En 1971, Richard Nixon, al ver la oportunidad de debilitar a sus enemigos políticos, concretamente a la izquierda política y los afroamericanos, declaró oficialmente la

Guerra contra las Drogas. Afirmó que el abuso de drogas era el “enemigo público número uno”. Greer escribe: “Para detener la unificación de los militantes negros y los acidheads, la administración de Nixon intensificó COINTELPRO, un programa secreto del gobierno que chantajeaba e incluso asesinaba a activistas de alto perfil”.

Como resultado de la Guerra contra las Drogas, los hongos *Psilocybe* se volvieron ilegales en todo Estados Unidos. Después de la adopción del Convenio sobre Sustancias Psicotrópicas por parte de las Naciones Unidas en 1971, la mayoría de los países (aunque no todos) siguieron su ejemplo. Aquellos que abogaban por los beneficios de las sustancias psicodélicas fueron marginados y percibidos como enemigos del estado. Greer afirma: “Los arrestos y condenas relacionados con las drogas superaron a cualquier otro tipo de delito en la década de 1980, y el sistema de justicia penal estadounidense pronto pasó a depender de los cincuenta y ocho mil millones de dólares generados anualmente por esta ‘guerra’ interna”.

Por consiguiente, la investigación psicodélica se detuvo hasta finales de [la década de 1990](#).

Investigación Clandestina para el Uso Moderno

A pesar de las leyes que prohíben su uso, cultivo y posesión, los hongos son inteligentes y se adaptan incluso a las circunstancias más difíciles. Así como el micelio forma trufas para almacenar energía cuando las condiciones impiden que los hongos crezcan, la psilocibina encontró formas de sobrevivir e incluso prosperar después de volverse ilegal.

Algunos países, incluidos los Países Bajos, Costa Rica y Jamaica, decidieron no prohibirla. En las naciones que lo prohibieron, algunas comunidades locales decidieron no hacer cumplir las leyes (por ejemplo, batidos de hongos que se venden en bares en ciertas partes de Tailandia y Camboya). En algunos países de América Latina, como México, Brasil y Perú, las sustancias psicodélicas están permitidas como parte de los rituales indígenas.

En todo el mundo, redes de entusiastas de los hongos, terapeutas clandestinos y rebeldes de la contracultura mantuvieron el movimiento en marcha. Con el advenimiento de Internet, esta gente encontró nuevas formas de conectarse entre sí y llevar los psicodélicos a la conciencia general.

A pesar de las graves consecuencias legales potenciales de usar y compartir la psilocibina, las historias anecdóticas sobre el poder curativo de los hongos continuaron surgiendo y difundiéndose. En la década de 2000, después de años de solicitar la aprobación del gobierno, los científicos pudieron reanudar la investigación formal sobre los beneficios terapéuticos de la psilocibina. Desde entonces, con la ayuda de la liberalización de las actitudes políticas y los avances en la tecnología de escaneo cerebral, la investigación clínica sobre la psilocibina ha pasado de ser casi inexistente a atraer una financiación significativa.



Primeros Pasos

A medida que comience a investigar y explorar el mundo de la psilocibina, puede llegar a pensar: "Hay tanta información por ahí. ¿Cómo empiezo?" A pesar de lo abrumador que puede parecer al principio, el proceso es relativamente fácil una vez que aclara sus intenciones y entiende sus opciones.

Hay muchas formas de trabajar con los hongos. Primero, querrá hacer un inventario de su entorno, responsabilidades, tiempo disponible, red de apoyo y finanzas. Entonces, podrá barajar qué opciones son más factibles según las circunstancias de su vida.

Mientras baraja sus primeros pasos, hágase unas cuantas preguntas:

- ¿Por qué quiero trabajar con la psilocibina?
- ¿Cuáles son mis expectativas?
- ¿Qué pensamientos, ideas, hábitos, relaciones, posesiones y entornos me impiden alcanzar todo mi potencial y qué tan dispuesto estoy a dejarlos ir?
- ¿Estoy listo para enfrentar las partes de mí mismo que podrían provocar vergüenza, culpa, dolor o ira?
- ¿Qué tan abierto estoy a desarrollar la paciencia, la fortaleza y el coraje necesarios para enfrentar los aspectos difíciles de mi vida?
- ¿Qué cambios de estilo de vida estoy dispuesto a hacer para vivir una vida más feliz y saludable?
- ¿Cuánto tiempo y energía estoy dispuesto a dedicar a mi viaje psicodélico?
- ¿Qué traumas han ocurrido en mi vida y qué tan preparado estoy para sentir el dolor que estos eventos han causado?
- ¿Quién puede apoyarme en mi viaje y cómo conecto con ellas?
- ¿Cómo obtendré y mantendré un suministro seguro y constante?

- Si tomo medicamentos antidepresivos, ¿estoy dispuesto a considerar disminuirlos?
- ¿Qué tipo de recursos financieros puedo y estoy dispuesto a invertir en mi viaje?

Aunque la psilocibina por regla general es segura y muchos viajeros experimentan los beneficios de su uso, puede que no sea la adecuada para todo el mundo. Las personas con antecedentes de episodios psicóticos o las personas que toman ciertos medicamentos psicotrópicos tienen un riesgo especialmente alto de resultados adversos.

Los hongos no son una panacea mágica, una solución rápida o un medio para escapar de la realidad o evitar asumir la responsabilidad de su vida. La psilocibina revela pensamientos, emociones y traumas que tu cuerpo y mente, consciente o inconscientemente, pueden haber ignorado, suprimido, evitado o adormecido. Algunas emociones desagradables centrales (vergüenza, culpa, dolor, rabia, frustración) pueden surgir en el transcurso de tus experiencias psicodélicas. Los beneficios de la psilocibina vienen cuando practicas el sentarse con emociones dolorosas que han sido enterradas en su corazón. A veces, sobre todo si experimenta confusión mental y emocional, este proceso puede ser intenso, impactante o confuso.

Si se aferras a las expectativas de tener solo experiencias agradables, impedirá su crecimiento personal y se preparará para la decepción. Aunque la sociedad puede haberle condicionado para lograr un objetivo específico, trabajar con la psilocibina es una práctica para dejar ir la mente aferrada y honrar cualquier experiencia que surja. Cuanto más se rinda al proceso y se abra a lo desconocido, más beneficios experimentará.

La psilocibina tiene una forma de sacudir las creencias arraigadas sobre el mundo, quién es y su lugar en el universo. Durante sus exploraciones, puede experimentar una crisis existencial. La psilocibina es más beneficiosa para aquellos que están listos para experimentar y procesar verdades profundas, incluso cuando se sienten incómodos. Conseguirá el máximo provecho de la experiencia siempre y cuando esté abierto a la autorreflexión, asumiendo la propiedad de los problemas que surgen en su vida y escuchando su sabiduría innata.

A medida que avanza hacia lo desconocido y enfrenta verdades y emociones difíciles, a veces puede llegar a experimentar un miedo intenso. Salir de su zona de confort y emprender un camino de crecimiento personal requiere coraje para sentir y liberar estos miedos por completo.

La experiencia psicodélica es solo un aspecto del camino espiritual. Los viajes psicodélicos son parte de un proceso continuo de despertar y desentrañar. Para algunos, puede que solo se necesite una fuerte experiencia para entender esto. Para otros, varios viajes son necesarios para darse cuenta de qué se trata el camino de la medicina.

Experimentará los mayores beneficios de su viaje de psilocibina si incorpora o fortalece otras prácticas de estilo de vida saludable, como:

- Meditación, oración y respiración
- Estar con maestros espirituales
- Fomentar un sólido sistema de apoyo
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Tai chi, yoga, danza y otras prácticas de conciencia plena
- Dieta saludable y ejercicio regular
- Llevar un diario
- Hacer arte, música y otros esfuerzos creativos
- Hacer voluntariados y ayudar a los demás



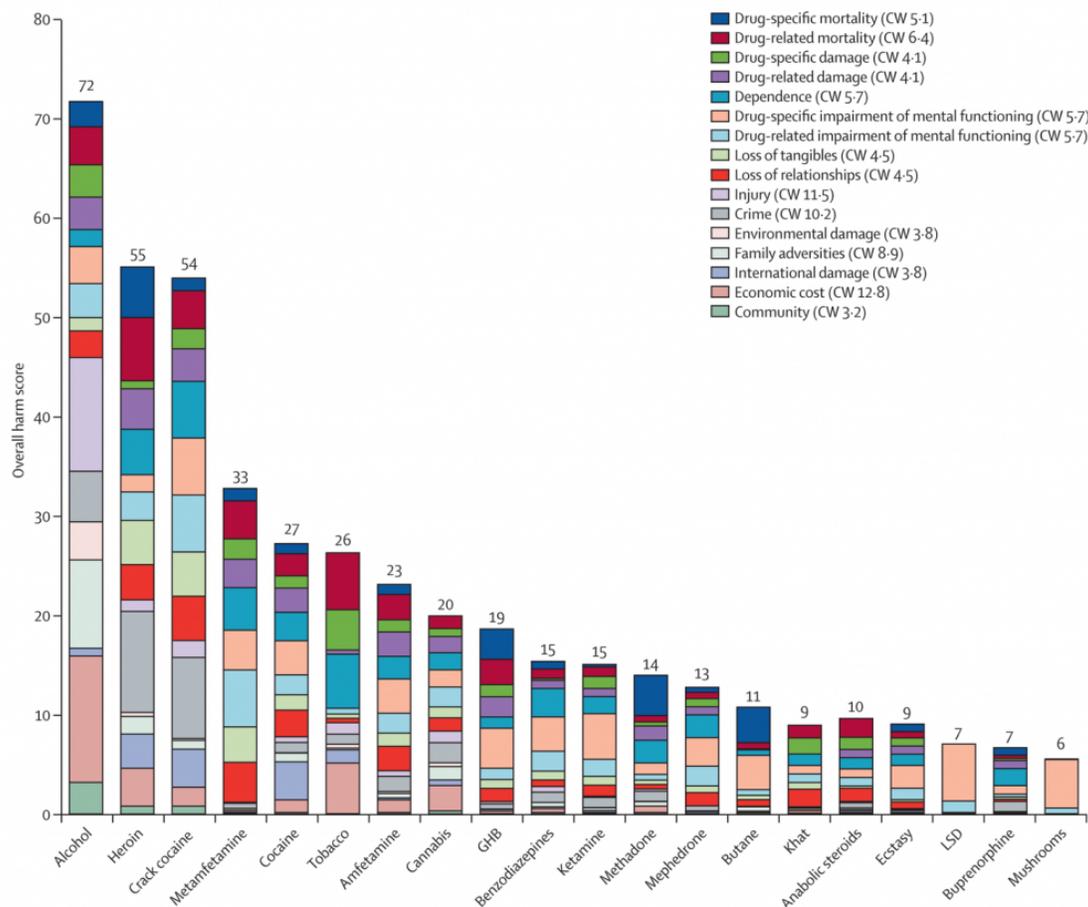
A través de este proceso, se beneficiará de una mayor capacidad para dejar de lado las relaciones y los hábitos que ya no le sirven. Podrá cultivar pensamientos y hábitos más alineados con sus valores.

Quiérase. Sé amable. Comienza lentamente. Acércase a otros para conseguir apoyo cuando sea necesario. Póngase a prueba para explorar más allá de su zona de confort para que pueda romper las cadenas que le frenan. Esto le permitirá desarrollar todo su potencial.

Seguridad

En general, si se toma en un ambiente limpio y seguro con el apoyo emocional adecuado, la psilocibina es una sustancia segura. En [un estudio de 2010 realizado por el profesor británico David Nutt](#), que midió las drogas dañinas en el Reino Unido, los hongos demostraron ser las más seguras de las veinte sustancias estudiadas, como se muestra en el gráfico a continuación.

Gráfico. 2. Daño General para Varias Sustancias

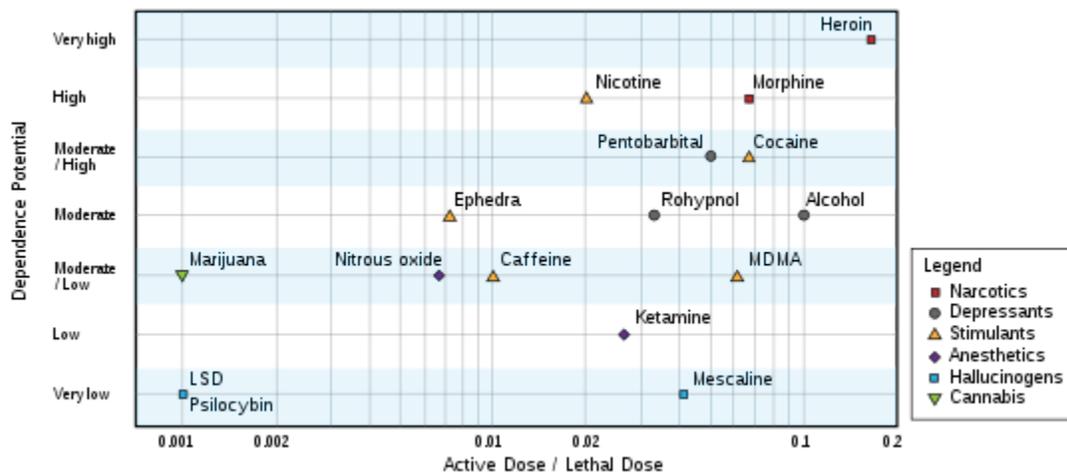


Fuente: Nutt, David J, et al. "Drug Harms in the UK: a multicriteria decision analysis." *The Lancet*, vol. 376, Nov 2010, p. 1563, <https://www.ias.org.uk/uploads/pdf/News%20stories/dnutt-lancet-011110.pdf>

Mientras estudiaba la toxicidad de varias sustancias, el [profesor Robert Gable](#) descubrió que la psilocibina (junto con otros psicodélicos como el LSD y la mescalina) tiene poco o ningún potencial para crear dependencia de sustancias.

Gable también descubrió que los hongos mágicos son fisiológicamente seguros: no pueden dañarle físicamente, incluso en dosis extremadamente altas.

Gráfico. 3. Proporción de Dosis Activa/Letal y Potencial de Dependencia de las Drogas



Fuente: Gable, R. S. "Acute Toxicity of Drugs Versus Regulatory Status." In J. M. Fish (Ed.), *Drugs and Society: U.S. Public Policy*, pp.149-162, Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers, 2005.

Contraindicaciones potenciales

Debido a que la psilocibina es una sustancia tan poderosa, querrá saber cómo puede interactuar con ciertas afecciones y medicamentos. Si le llega a ver afectado por posibles contraindicaciones, es mejor consultar con profesionales médicos o de salud mental que le apoyen y estén bien informados. Hacia el final de la siguiente sección, encontrará una lista de posibles recursos.

En cualquier caso, si quiere probar la psilocibina, querrá "comenzar con poco e ir despacio". Siempre puede tomar más, pero no puede tomar menos. Contar con un sólido apoyo de la comunidad le ayudará en su proceso de salud mental, independientemente de sus circunstancias.

Si tiene antecedentes de esquizofrenia o trastornos psicóticos, no se recomienda experimentar con psilocibina. Si tiene antecedentes familiares conocidos de esquizofrenia y tienes menos de 30 años, tendrá que tener muchísimo más cuidado.

Algunos viajeros han informado de éxito al usar psilocibina para tratar ciertos trastornos de la personalidad (por ejemplo, borderline, narcisista, esquizoide, antisocial), pero en estos casos es necesario un excelente cuidado y apoyo.

Procede por favor con precaución si le han diagnosticado un trastorno de personalidad.

Aquellos con diagnósticos de Trastorno Bipolar I o II (colectivamente, TB) tradicionalmente han sido excluidos de la investigación clínica con psilocibina. Sin embargo, algunas personas con estos diagnósticos [han informado](#) de un tremendo éxito con los psicodélicos. Un segmento cada vez mayor de investigadores y profesionales de la salud mental cree que el TB II es una desregulación del sistema nervioso que resulta de un trauma, en cuyo caso la psilocibina puede ser una medicina ideal. Sin embargo, procede con precaución si ha sido diagnosticado con BD y está barajando la posibilidad de tomar psicodélicos. Consulte la siguiente sección sobre medicamentos si está tomando alguno para esta afección.

La psilocibina puede aumentar temporalmente la frecuencia cardíaca y la presión arterial, por lo que deberá tomar precauciones si tiene problemas cardíacos como hipertensión no controlada, enfermedades cardiovasculares o aneurismas.

Si tiene una afección relacionada con la adicción, como la abstinencia activa de alcohol, busque ayuda médica y evite la psilocibina por el momento.

Si tiene antecedentes de trastornos neurológicos (por ejemplo, accidente cerebrovascular, epilepsia, lesión cerebral traumática), querrá proceder con precaución y experimentar con dosis más pequeñas para comenzar.

Si está embarazada o amamantando, tendrá que investigar y consultar con aquellos que tienen experiencia en este campo.

Si tiene problemas de control de la ira o ideación suicida u homicida activa, no se recomienda la psilocibina. Si ha tenido intentos de suicidio anteriormente que requirieron hospitalización, debe comprender que la psilocibina puede amplificar ciertos pensamientos y puede que no sea lo más adecuado.

Si tiene una situación de vida inestable (por ejemplo, casa, relaciones), puede resultarle útil estabilizarse primero. Para algunos, la microdosificación les ha ayudado a tomar medidas para conseguir sus metas.

Y por último, la elección es suya. Decida lo que decida, recuerda que usted es el responsable de sus elecciones. En la siguiente sección, aprenderá cómo la psilocibina interactúa con ciertos medicamentos farmacéuticos.

Psilocibina y Medicamentos Farmacéuticos

Muchas personas recurren a la psilocibina como una forma natural de disminuir su dependencia de ciertos medicamentos farmacéuticos, más comúnmente antidepresivos, opiáceos y antipsicóticos. Esta sección analiza brevemente las posibles interacciones entre la psilocibina y los antidepresivos junto con algunas otras sustancias.

Por favor reconoce que cada persona es única. Solo porque dos personas tomen el mismo medicamento no significa necesariamente que se beneficiarán del mismo curso de tratamiento. Su historial médico, intenciones de tomar medicamentos y cuánto tiempo ha estado tomando medicamentos son factores a tener en cuenta.

Si actualmente está tomando algún medicamento farmacéutico, le sugerimos que tenga cuidado, que realice una investigación exhaustiva y consulte con profesionales competentes antes de experimentar con la psilocibina. Aquí hay algunas pautas conservadoras que puede tener en cuenta:

1. Antidepresivos comunes (p. ej., Zoloft, Prozac, Lexapro, Effexor, Remeron): en general, las investigaciones preliminares han demostrado que es seguro tomar psilocibina junto con estos medicamentos, pero es posible que apaguen o anulen los efectos de la psilocibina. Es probable que deba tomar más psilocibina para compensar el efecto embotador del antidepresivo. Puede considerar disminuir y discontinuar este tipo de medicamentos antes de usar psicodélicos. Sin embargo, muchos viajeros comienzan a tomar psilocibina mientras todavía toman antidepresivos.
2. Bupropión (Wellbutrin): es seguro tomar psilocibina mientras se toma bupropión, ya que no parece que interactúen de manera significativa. De todas formas, puede pensar en disminuir y suspender este medicamento según sus intenciones de utilizar la psilocibina.
3. Los antipsicóticos (p. ej., aripiprazol, asenapina, cariprazina, clozapina, haloperidol, lurasidona, olanzapina, quetiapina, risperidona, ziprasidona) por regla general se prescriben para personas a las que se les ha diagnosticado

TB o esquizofrenia. También se administran a personas que sufren de depresión, ansiedad, insomnio y TOC. Si tiene un trastorno psicótico, no es recomendable que trabaje con psilocibina, ya que puede desencadenar episodios psicóticos en algunos casos.

Los medicamentos antipsicóticos podrían mitigar severamente los efectos de la psilocibina. Si está tomando estos medicamentos, deberá disminuirlos antes de comenzar con la psilocibina o comenzar con una pequeña dosis de psilocibina.

4. Lamotrigina (Lamictal) se usa para tratar las convulsiones y como estabilizador del estado de ánimo para las personas con TB diagnosticado. A veces también se prescribe para la ansiedad, el TOC y la depresión. Si está tomando Lamictal para tratar la depresión, puede adormecer su experiencia con la psilocibina o no tener un efecto notable. Si lo está tomando para TB, tomar psilocibina mientras lo toma puede aumentar el riesgo de tener un episodio maníaco. Sin embargo, algunos de los que han sido diagnosticados con TB dicen que no hay interacción entre Lamictal y la psilocibina, y tampoco episodios maníacos.

No se ha realizado ninguna investigación clínica hasta la fecha sobre la interacción entre la psilocibina y la epilepsia, por lo que si sufre de epilepsia y desea probar los hongos, hagalo con precaución.

5. Las benzodiazepinas (p. ej., alprazolam, clonazepam, diazepam, lorazepam) se prescriben para afecciones como la ansiedad y el insomnio. También se sabe que los benzos son “paradores de viajes”, por lo que pueden opacar o anular su experiencia psicodélica. Si desea disminuir y suspender estos medicamentos, asegúrese de contar con el apoyo médico y psicológico adecuado, ya que puede ser muy peligroso para su salud si se toma de forma incorrecta.
6. La trazodona es un antidepresivo que a menudo se receta para dormir. Este medicamento puede mitigar los efectos de la psilocibina, por lo que podría considerar suspenderlo durante uno o dos días antes de usar psilocibina. Sin embargo, algunas personas comunican que pueden recibir todos los beneficios de la psilocibina sin interrumpirla.

7. La buspirona es un medicamento contra la ansiedad que puede mitigar los efectos de la psilocibina. Ya que la buspirona abandona el sistema rápidamente, podría suspenderla durante 24 horas antes de usar psilocibina para conseguir los efectos al completo.
8. Tramadol es un opioide que también es un antidepresivo. Hay varios informes sobre la mezcla de este medicamento con psilocibina: algunos dicen que no tiene ningún efecto sobre el viaje psicodélico, otros informan un efecto adormecedor y otros argumentan que la combinación es peligrosa ya que puede aumentar el riesgo de convulsiones. Procede con precaución. Es posible que quiera considerar suspender el tramadol durante unos días antes de usar psilocibina. Si está combinando los dos, comience con una dosis muy pequeña de psilocibina.
9. Litio: si está tomando litio para TB, abstente de usar psilocibina. [Consulte este artículo](#) para obtener una información más detallada sobre el litio y los psicodélicos.
10. IMAO (bifemelane, caroxazone, isocarboxazid, metralindole, moclobemide, phenelzine, pirlindol, selegiline, tranylcypromine, toloxatone): el efecto más comúnmente informado de la combinación de IMAO farmacéuticos con psicodélicos clásicos es una reducción en el efecto del psicodélico. La combinación de estos con psilocibina conlleva un pequeño riesgo de síndrome serotoninérgico, por lo que se recomienda que disminuya y suspenda durante al menos dos semanas antes del uso de psilocibina. Si decide tomar psilocibina sin suspender los IMAO, es posible que desee usar una dosis más pequeña.

La combinación de hongos mágicos y ciertos IMAO como la ruda siria o *Banisteriopsis caapi* puede crear una experiencia de [psilohuasca](#), que puede ser más duradera y más intensa que una experiencia de psilocibina pura. Si está pensando en combinar los IMAO y los hongos, haga una investigación en profundidad para saber qué esperar.

11. 5-HTP, Hierba de San Juan o cualquier otro suplemento que pueda afectar la función serotoninérgica: aunque no son medicamentos farmacéuticos, los

incluimos aquí ya que algunos viajeros preguntan por ellos. Puede ser mejor suspender estas sustancias durante unos días antes de usar psilocibina.

Muchos medicamentos farmacéuticos son como parches: pueden cubrir y adormecer los síntomas a corto plazo, pero no abordan las causas fundamentales de su sufrimiento. La psilocibina, por otro lado, le ayuda a tomar conciencia y a enfrentar verdades incómodas que puede haber estado ignorando o evitando durante años.

Para algunas personas, el proceso de superar la dependencia de uno o más medicamentos farmacéuticos puede ser una prueba difícil, dolorosa y emocional que dura varios meses o incluso años. Si está dejando de tomar estos medicamentos, es importante que deje de lado cualquier expectativa que pueda tener de experimentar solo viajes placenteros con la psilocibina.

Para apoyar su investigación sobre las interacciones entre varias sustancias y la psilocibina, podría tener en cuenta:

- navegar y hacer preguntas en foros comunitarios como [/r/shrooms](#), [/r/microdosing](#), [Shroomery](#) o [Microdosing Institute](#);
- consultar con profesionales experimentados en los campos de la salud mental, la medicina o la psicodelia, como [Spirit Pharmacist](#), [la Dra. Emily Kulpa](#), [la Dra. Katie Simons](#) y [la Dra. Erica Zelfand](#);
- leer artículos sobre las interacciones entre la psilocibina y varios medicamentos, como [este](#) y [este](#);
- consultando [esta guía](#) de la Escuela de Medicina de Harvard o explorando [el foro Sobrevivir a los antidepresivos](#).

Labrar una Red de Apoyo

“La amistad espiritual no es la mitad de la vida espiritual. ¡Es la totalidad de la vida espiritual!”

~ Buddha

Los seres humanos somos criaturas sociales. Tenemos un impulso innato para sentirnos conectados, vistos y comprendidos. Cuanto más se relaciona con los demás, más se da cuenta de que no está solo en sus luchas y perspectivas.

Las experiencias psicodélicas pueden traer a la superficie emociones y patrones complejos y reprimidos. Como este proceso suele ser bastante molesto y confuso, puede ser abrumador navegar por su cuenta. Crear lazos y conexiones profundas con otras personas de ideas afines activa su sistema nervioso parasimpático, que es el responsable de la relajación y el compromiso social. Cultivar relaciones sólidas puede ayudarle en su viaje. Como dice Terrence McKenna, “encuentra a los demás”.

Ayuda terapéutica

En determinado momento de sus exploraciones con la psilocibina, puede que le resulte útil ponerse en contacto con especialistas en preparación e integración con experiencia ayudando a las personas antes y después de un viaje psicodélico. Muchas personas encuentran extremadamente útil una relación terapéutica con un profesional/médico autorizado (p. ej., psicólogo, psiquiatra, psicoterapeuta, consejero, etc.) o un profesional capacitado (p. ej., entrenador de preparación e integración, guía espiritual, etc.).

Comunidades online y presenciales

Las relaciones profesionales no son de ninguna manera las únicas opciones de ayuda disponibles en su viaje. Puede que sea capaz de encontrar sociedades o comunidades psicodélicas online o en su zona que organicen círculos para compartir. Esta [lista airtable](#) es un excelente recurso para encontrar organizaciones y grupos.

Puede que la gran cantidad de grupos y foros online le parezca un buen punto de partida para encontrar compañeros y psiconautas experimentados que puedan relacionarse con sus experiencias. Aunque es posible que no des con terapeutas autorizados o apoyo profesional de esta manera, estos foros online gratuitos ofrecen un primer paso para conectar con personas de ideas afines en viajes parecidos.

Ayuda no humana

En ocasiones, estar cerca de los animales puede sentirse como el mejor apoyo. Los animales no juzgan como lo hacen los humanos, y algunos, especialmente los perros, pueden compartir amor incondicional. Estar cerca de animales puede hacer que sea más fácil superar el egocentrismo y conectarse con el resto del mundo.

Estar en la naturaleza es una de las mejores formas de madurar. Puede fortalecer su sentido de conexión, inspirar asombro y ayudarlo a generar confianza. Puede recordarte que es parte de la red de la vida. Está hecho de los mismos elementos que componen el mundo natural: los árboles, los ríos, las montañas, los océanos, los animales y los insectos. El tiempo en la naturaleza a menudo puede ser una de las formas de terapia más efectivas y, por lo general, es gratuito y accesible.



Retiros, Facilitadores y Guías

Tener a alguien de confianza consigo antes, durante y después de un viaje le brindará una capa adicional de comodidad y seguridad. Juntos, podrán expresar y procesar pensamientos y emociones complicadas. Viajar con alguien en quien confía puede hacer que le resulte más fácil soltar el control y someterse por completo a la experiencia de los hongos. Saber que puede confiar en alguien para responder a posibles emergencias puede disminuir las ansiedades que de otra manera podría experimentar.

Puede aproximarse a su experiencia con los hongos como lo haría con el viaje de escalada de una montaña. Cuando escala una montaña por primera vez, es posible que desee contratar los servicios de un guía experimentado que tenga mucha experiencia escalando y guiando a otros a la montaña. De la misma manera, es posible que desee pedir apoyo en su viaje de psilocibina a alguien que tenga la habilidad de ayudar a otros a explorar estados alterados de conciencia.

La confianza, la relación y la alianza terapéutica son los factores más importantes para determinar el éxito de las sesiones facilitadas. Asegúrese de conocer a su cuidador antes del viaje. Lo mejor es trabajar con alguien a quien conozca bien y en quien confíe plenamente.

Mientras explora sus opciones, piense en asistir a un retiro de psilocibina o trabajar con un facilitador o guía profesional. También puede barajar pedirle a un familiar, amigo o miembro de la comunidad de confianza que sea su acompañante en el viaje.

Es esencial entrar al espacio con humildad y gratitud para cualquier persona que se tome el tiempo para ayudarle en su viaje. Un sentido de derecho conducirá a viajes desafiantes y decepcionantes, que pueden llegar a enseñarle lecciones importantes. Es posible que esté acostumbrado a tener el control y conseguir lo que quiere, pero la medicina le muestra que la vida no siempre se desarrolla según lo planeado. Cuanto más se entrega al proceso, más parece ayudarle una fuerza invisible.

Al final, puede que un amigo inesperado o un miembro de la comunidad aparezca para apoyarle en su viaje. Como estudiante en el campo de la medicina, su maestro

aparecerá cuando esté listo. Al principio, es posible que ni siquiera piense en alguien como guía, pero puede que cambie de opinión retrospectivamente a lo largo de tu experiencia.

Responsabilidades y cualidades del cuidador

El papel de un cuidador puede parecerse al de una niñera, enfermera, oyente o figura paterna en diferentes puntos del viaje. Sus principales prioridades son permanecer presentes y sin juzgar, y garantizar su seguridad psicológica y física. Los mejores cuidadores son amables, humildes, orientados al servicio, agradables, espiritualmente maduros y compasivos.

Sentirán curiosidad por usted sin asumir que saben más que usted. En diferentes momentos, puede sentir que están presentes de fondo, acompañándole a su lado o cuidándole. Pueden darle la mano, darle un abrazo, ayudarlo a ir al baño o sonreír cuando más lo necesite.

Un guía puede sentirse como un padre, un abuelo, un hermano o un maestro. Están allí para servirle a usted y a su experiencia. Seguirán su ejemplo en lugar de arrastrarle en cualquier dirección. Los facilitadores maduros practican el "no hacer" y no presionan, meten prisa ni tienen nada que demostrar.

Normalmente, los viajeros simplemente quieren conectar con alguien con quien puedan hablar abierta y vulnerablemente. Una guía eficaz le ayudará a sentirse más seguro y autosuficiente. Ellos le escucharán y le indicarán. Puede darle cuenta de que están ahí para encarnar un reflejo de su verdadero yo. Tiene todo dentro de sí para despertar, darse cuenta de la verdad y hacer cambios significativos. Su guía está ahí para apoyarle en este proceso.

Sobre las Finanzas

Los recursos financieros que pueda y esté dispuesto a invertir en una experiencia psicodélica determinarán las opciones que tiene. La mayoría de las guías, terapeutas y organizadores de retiros solicitarán algún tipo de compensación. Si su presupuesto es ajustado, deberá ser realista sobre sus opciones.

Al principio, se preguntará por qué pagaría para que alguien se sienta consigo. A veces, el valor de tener una guía se vuelve evidente solo en retrospectiva. Después de pasar por una experiencia o dos, puede que llegue a comprender la

profundidad del trabajo involucrado y la importancia de poder hablar y procesar emociones con alguien que ha apoyado a muchas otras personas que atraviesan procesos similares.

En vez de abordarlo como "pagar por una sesión", puede ser útil pensar en el intercambio de energía requerido como una inversión en si mismo y en su crecimiento espiritual, o como un regalo para alguien que tiene los mejores intereses de corazón.

Puede que tenga suerte y encuentre un guía que no cobre nada por su tiempo o servicios. Algunos guías psicodélicos pueden ofrecer apoyo a amigos y miembros de la comunidad. De hecho, así es como comienzan la mayoría de los "profesionales": como un confidente de confianza que escucha y se preocupa, y a quien la gente acude para pedirle consejo sobre psicodélicos.

Si tiene un presupuesto ajustado, busca en las numerosas comunidades y recursos online gratuitos que pueden ayudarle en su viaje.

Al final, aunque es útil tener a alguien consigo para hablar sobre sus emociones y visiones a medida que surgen, puede comenzar con microdosis o tomando pequeñas dosis sin la presencia física de una guía.

Sesiones privadas vs grupales

Las ofertas de cada facilitador son diferentes. Por ejemplo, algunos pueden ofrecer solo sesiones individuales, mientras que otros pueden ofrecer sesiones grupales. Algunos pueden ofrecer ambos. A veces, aquellos que inicialmente son escépticos acerca de experimentar la psilocibina en un entorno grupal se sorprenden del poder de ser parte de un círculo comunitario. Después de una ceremonia grupal, otros pueden sentir que una sesión privada es más apropiada para ellos. Mantén la mente abierta acerca de estas opciones a medida que continúa con su exploración.

Preguntas para Facilitadores y Guías

Si está pensando en asistir a un retiro o trabajar con un facilitador, guía o acompañante, aquí hay algunos puntos importantes para considerar y debatir. No tenga miedo de hacer preguntas. Sentirse seguro y cómodo durante la experiencia es clave para aprovechar al máximo la sesión.

¿Ofrecen sesiones de preparación o integración?

Es bastante probable que los facilitadores que debaten y enfatizan la importancia de la preparación y la integración entiendan la naturaleza holística y el largo arco del trabajo psicodélico. Las sesiones de preparación le ayudan a generar confianza con su guía, lo que puede llevar a ceremonias más efectivas. La integración le ayuda a sentirse sostenido y apoyado después de una sesión. Algunos guías proporcionan atención antes y después de su sesión, mientras que otros se asocian con terapeutas o coaches que pueden brindar ayuda adicional. Cuanta más orientación y atención reciba antes y después del viaje, más probabilidades tendrá de experimentar sus beneficios duraderos.

¿Tienen reseñas o testimonios?

Haga su investigación. Muchas personas y organizaciones con experiencia en el apoyo a viajeros tendrán algún tipo de presencia en internet. Si no lo hace, es posible que tenga que pedir referencias. Por otro lado, la falta de presencia online no significa que el guía no tenga experiencia; pueden basarse únicamente en referencias discretas de boca en boca. De hecho, algunos de los mejores guías son conocidos solo por sus clientes y algunos asociados de confianza.

¿Cuál es su historia y relación con los hongos?

¿Qué tan reverente parece el facilitador? ¿Cuánta fe demuestran en el misterioso funcionamiento de la medicina? ¿Cuál es su actitud hacia los hongos y su trabajo como guía? ¿A qué prácticas espirituales o linajes están conectados?

Tener muchas experiencias personales no califica automáticamente a una persona para ser un guía confiable. Por otro lado, incluso si una persona ha tenido pocas experiencias con la medicina, su madurez espiritual y emocional puede convertirla en un excelente facilitador.

Los guías espirituales están comprometidos a vivir en la verdad y estar al servicio. Un facilitador maduro escucha más de lo que habla. No tienen necesidad de probarse o venderse a sí mismos. Se sentirá seguro y cómodo con ellos. Un facilitador competente exudará una sensación de confianza, calma y alegría.

¿Siguen un código ético?

La ética es un tema primordial en el espacio psicodélico. Los pequeños deslices éticos pueden tener consecuencias de largo alcance cuando se trabaja con estas sustancias. Asegúrese de que su guía tenga un código moral sólido y una reputación respetada.

¿Se siente el guía asentado? ¿Quieren que piense que son especiales? ¿Escuchan más de lo que hablan? ¿Qué dicen sus referencias? ¿Se siente cómodo y seguro en su presencia? ¿Qué les impulsa?

¿Qué tipo de acuerdos crean con sus clientes respecto a temas como límites, consentimiento y contacto apropiado?

Escucha a su intuición y confía en su instinto.

Este [código de ética](#) brinda ejemplos de las actitudes y cualidades que se deben buscar en un facilitador competente.

¿Hay supervisión médica disponible?

Si bien algunos retiros proporcionan supervisión médica, muchos guías individuales no lo harán a menos que sean médicos, enfermeras o psicólogos. Tenga en cuenta que, durante milenios, las personas han estado consumiendo psicodélicos sin ninguna supervisión médica. La capacitación académica o clínica de un facilitador no se correlaciona necesariamente con su capacidad para darle apoyo, y muchos guías competentes carecen de capacitación formal. Sin embargo, la mera presencia de médicos titulados puede tranquilizar a aquellos con problemas de salud física y mental más delicados.

¿Necesito obtener mis propios hongos o el guía brinda la medicina?

Muchos guías y retiros le proporcionan los hongos que necesitará para su viaje. Sin embargo, por razones legales, algunas guías puede que le pidan que consiga su

propia medicina. Si es así, tendrá que asegurarse de poder obtener hongos antes de seguir adelante con su guía o retiro.

¿Cuáles son sus políticas sobre el tabaquismo, el alcohol y otras sustancias?

Si fuma o bebe mucho, su guía puede que le pida que se abstenga de estas prácticas durante un período específico antes, durante y después de una sesión. La mayoría de los guías no permiten el uso de alcohol o cigarrillos durante una sesión. Algunos guías pueden permitir o fomentar el uso ceremonial de cannabis o [rapé](#) (rapé a base de tabaco) antes, durante o después de una sesión. Si ha sido dependiente de ciertas sustancias, prepárese para sentarse con antojos intensos o síntomas de abstinencia.

¿El guía consume hongos durante mi sesión?

Algunos facilitadores consumirán microdosis para sintonizarse con el campo energético de los hongos mientras están sentados consigo; algunos también puede que tomen dosis más altas cuando tienen un viaje. La intención detrás de esta decisión es importante: ¿Por qué está el facilitador dosificando? ¿Contribuyen las acciones del facilitador a su capacidad para apoyarle?

Asegúrese de saber qué hará su guía el día de la ceremonia para que pueda determinar de antemano si se siente cómodo con su estilo de viaje.

Su elección

Por último, usted decide cómo avanzar durante su viaje. Antes de elegir un guía con el que trabajar, asegúrese de comprender y asumir la responsabilidad personal del proceso. Cuanto más claras sean sus intenciones, más capaz será de discernir las intenciones de un guía. Cuando elija un guía, asegúrese de que sea confiable, maduro y un excelente oyente.

Obtención y Almacenamiento de la Psilocibina

La manera de adquirir la medicina depende de donde viva. Debido a que la psilocibina es una sustancia altamente controlada en muchas jurisdicciones, obtenerla puede requerir que tome medidas que son ilegales o que se encuentren en una zona gris legal. Aquí, le brindamos la información que necesita para tomar decisiones informadas, pero tenga en cuenta que usted es el responsable final de todas sus propias acciones.

Aquí hay algunas opciones sugeridas para conseguir la psilocibina:

1. [Cultiva la suya propia.](#)
2. Forraje en la naturaleza (lee [esta advertencia](#) sobre la identificación de hongos antes de tomar esta ruta).
3. Compra en una página web de buena reputación.
4. Pregunta a amigos y familiares de confianza.
5. Encuentra psiconautas experimentados que puedan estar dispuestos a ayudarlo.



Para obtener más opciones, considere leer [este artículo detallado](#) sobre dónde poder comprar hongos mágicos.

El almacenamiento apropiado es vital para que la psilocibina conserve su potencia, sobre todo si tiene la intención de almacenarla a largo plazo. Le recomendamos mantener la psilocibina en el frigorífico o en un armario oscuro y fresco o en una despensa. Así, los hongos secos pueden durar muchos meses y, a veces, hasta un año o más.

Los enemigos del almacenamiento exitoso de hongos a largo plazo son la luz, el oxígeno, la humedad y el calor. Los frascos y otros recipientes herméticos son excelentes dispositivos de almacenamiento, especialmente si se fabrican para que sean resistentes a los rayos UV. Una manera fácil de convertir un frasco en un recipiente de almacenamiento de primera sería envolver el recipiente con tinte de ventana.

Asegúrese de controlar la humedad o el empañamiento de su contenedor de almacenamiento, ya que la humedad puede acumularse y causar deterioro. Puede usar un desecante o un paquete de humedad para mantener las cosas secas.

El sellado al vacío es una forma efectiva de mantener frescos los hongos secos durante largos períodos. Considere leer [este artículo](#) para un debate completo sobre cómo almacenar sus hongos.

¿Microdosis o Macro dosis?

Una pregunta común que hacen muchos viajeros es “¿debo elegir la macrodosis o la microdosis?” La macrodosificación y la microdosificación no se excluyen mutuamente y ninguna es intrínsecamente mejor que la otra. Para empezar, querrá elegir el que se adapte mejor a sus intenciones, situación de vida y metas personales. Conforme pase el tiempo, puede ir experimentando con diferentes dosis.

La macrodosificación se refiere a la práctica de tomar dosis más grandes de hongos. Según su sensibilidad, estas dosis pueden variar de uno a cinco o más gramos secos.

La microdosificación, por otro lado, es la práctica de ingerir una dosis pequeñísima, en general, 0,05 a 0,2 gramos secos (50 a 200 mg), de hongos con más regularidad. La microdosis es sub-alucinógena, lo que significa que puede sentir algo pero no tendrá una experiencia psicodélica completa. La microdosificación es una gran práctica para desarrollar en preparación para dosis más grandes.

La microdosis y la macrodosis son conceptos populares que actúan como señales para ayudarlo a comenzar. En realidad, existe un amplio gradiente de experiencias posibles entre una microdosis y una macrodosis.



Se necesita tiempo y esfuerzo para que prepare adecuadamente su mentalidad y entorno para una macrodosis. Cuando realiza un gran viaje en el transcurso de cuatro a seis horas, puede que reviva y procesa emociones reprimidas a las que le ha estado aferrando durante años. A veces, los viajes con hongos en dosis altas pueden implicar experiencias místicas, que le permiten sentirse conectado con lo que podría experimentar como "Amor Infinito" o "Verdad Última". Cuanto mayor sea la dosis, más probable es que pierda el control de algunas de sus funciones y movimientos corporales.

Por otro lado, la práctica de la microdosificación es ideal si quiere empezar a un ritmo más lento y suave. Es posible que prefiera la microdosificación porque:

- es fácil de incorporar en su rutina diaria sin ningún impedimento significativo;
- requiere una preparación y un apoyo de integración menos rigurosos, ya que los efectos son más sutiles y graduales;
- le permite experimentar con dosis y protocolos a la vez que realice un seguimiento de los resultados de una forma más controlada;
- le permite trabajar en su salud mental, emocional y espiritual sin sobrecargar su sistema nervioso.

Una pauta simple es: cuanto menor sea su dosis, más funcional será, y cuanto mayor sea su dosis, menos funcional será. Por ejemplo, puede tomar una microdosis y tener un día normal. Incluso puede ir al trabajo. La mayoría de las personas no sabrán que ha consumido algo a menos que lo diga. Por otro lado, si consume una dosis mayor, es más probable que no pueda cumplir con sus responsabilidades mundanas. Probablemente no podrá interactuar con los demás como lo haría normalmente, y por supuesto querrá evitar coger el carro.

Aquí tiene un par de analogías que pueden serle útiles para entender cómo funcionan las diferentes dosis.

Tomar una macrodosis es como subir una montaña alta. Es probable que quiera prepararse mental y físicamente, reunir el equipo adecuado y buscar orientación de escaladores experimentados. Es posible que incluso quiera estar acompañado de un guía profesional que pueda ayudarle a mantenerse a salvo.

La microdosificación es como tener la práctica de presentarse de forma regular en la base de la montaña para meditar antes de comenzar el día. Esta práctica puede ayudarle a tener una idea de la energía de la montaña y quizás reunir el coraje para escalarla algún día.

En términos de limpieza, la microdosificación es como tomarse unos minutos varias veces a la semana para limpiar una zona diferente de su casa. Con el tiempo, incluso una casa desordenada se volverá ordenada. Tomar una macrodosis es como reservar un día para hacer una limpieza profunda de toda su casa. Puede ser agotador y desafiante, pero después le queda con una sensación de logro y claridad, y se sentirá fresco y feliz de estar en su hogar. Y probablemente no tendrá que pensar mucho en la limpieza durante un tiempo.

Ahora, analizaremos las prácticas de microdosificación y macrodosificación en mayor profundidad.

Microdosificación

“No necesitas ver toda la escalera, solo tienes que dar el primer paso”

~ Martin Luther King Jr.

La microdosificación es un enfoque lento, constante y suave para explorar la psilocibina. Puede experimentar los beneficios de la microdosificación desde el primer día, o puede que le lleve unas semanas o meses reconocer los efectos positivos. Es esencial ser paciente y desarrollar fe en la práctica.

Si se compromete con el proceso, seguramente saldrá beneficiado de la sustancia, a menudo de maneras inesperadas. Esta sección le ayudará a entender cómo microdosificarse de manera segura y efectiva.

Dosis

Determinar la cantidad ideal para la microdosis puede llevar algo de tiempo y experimentación. El consejo general entre la comunidad de microdosis es “comenzar con poco e ir despacio”. Puede aumentar su dosis en cualquier momento.

Recuerde que cada especie y cepa de hongo de psilocibina contiene niveles de potencia variables. Incluso aunque se trate de un micólogo o psiconauta experimentado, puede ser complicado saber la fuerza exacta de un hongo o trufa individual hasta que lo ingiera. [Este](#) es un excelente recurso si desea obtener más información sobre las diferentes cepas y potencias.

Es posible que desee comenzar con una dosis de entre 0,05 y 0,15 gramos (50 y 150 mg) de hongos secos. Puede ajustar la dosis a medida que comience a comprender cómo la psilocibina afecta a su cuerpo y mente.

Puede ser útil llevar un diario o registro de sus dosis y experiencias durante los primeros días o semanas de su viaje de microdosificación. Así, podrá desarrollar fácilmente un protocolo de dosificación que funcione para usted. Escribir también puede ser una poderosa práctica de reflexión y expresión. Puede comenzar su propio diario u obtener un diario de microdosificación específico como [este](#) o [este](#).

Alternativamente, puede considerar usar aplicaciones de seguimiento como [Houston](#), [Microdosing Tracker](#), [Tune In Psychedelics: MicroDose Tracker](#) o [Microdose.me](#).

Si está tomando una microdosis por primera vez, puede que sea mejor probarlo en un día en el que no tenga demasiadas cosas. Cuando se está acostumbrando a las microdosis, es posible que haya tomado accidentalmente más de una microdosis, lo que puede provocar efectos psicodélicos menores. Si esto sucede, recuerde que los efectos pasarán en unas horas. Para ayudar a gestionar cualquier emoción desagradable o miedo que surja, mantenga la calma, concéntrase en su respiración y tómase un momento de silencio para recuperarse. Sonría y recuerde que el viaje siempre finalizará.

Programa ideal de microdosificación

Existen diferentes enfoques para crear un programa de microdosificación. Si es un principiante, un poco de estructura y planificación pueden serle útiles. Una vez que gane algo de experiencia, podrá desarrollar un enfoque más intuitivo dejándose llevar. El viaje de la psilocibina le ayuda a acordarse de confiar y escuchar a su intuición.

Aquí hay algunas ideas de planificación para que empiece.

El Dr. James Fadiman recomienda un horario de un día y dos días de descanso, en el que tomaría su microdosis un día, descansaría los siguientes dos días y luego repetiría el ciclo.

Paul Stamets recomienda un horario de cuatro días y tres días de descanso. Anteriormente, recomendaba un horario de cinco días y dos días de descanso.

Algunos viajeros toman una microdosis cada dos días o los mismos tres días de la semana (por ejemplo, lunes, miércoles y viernes).

Al igual que con cualquier sustancia, el cuerpo puede generar tolerancia a la psilocibina, lo que puede provocar rendimientos decrecientes. Los días libres permiten que esta tolerancia se disipe.

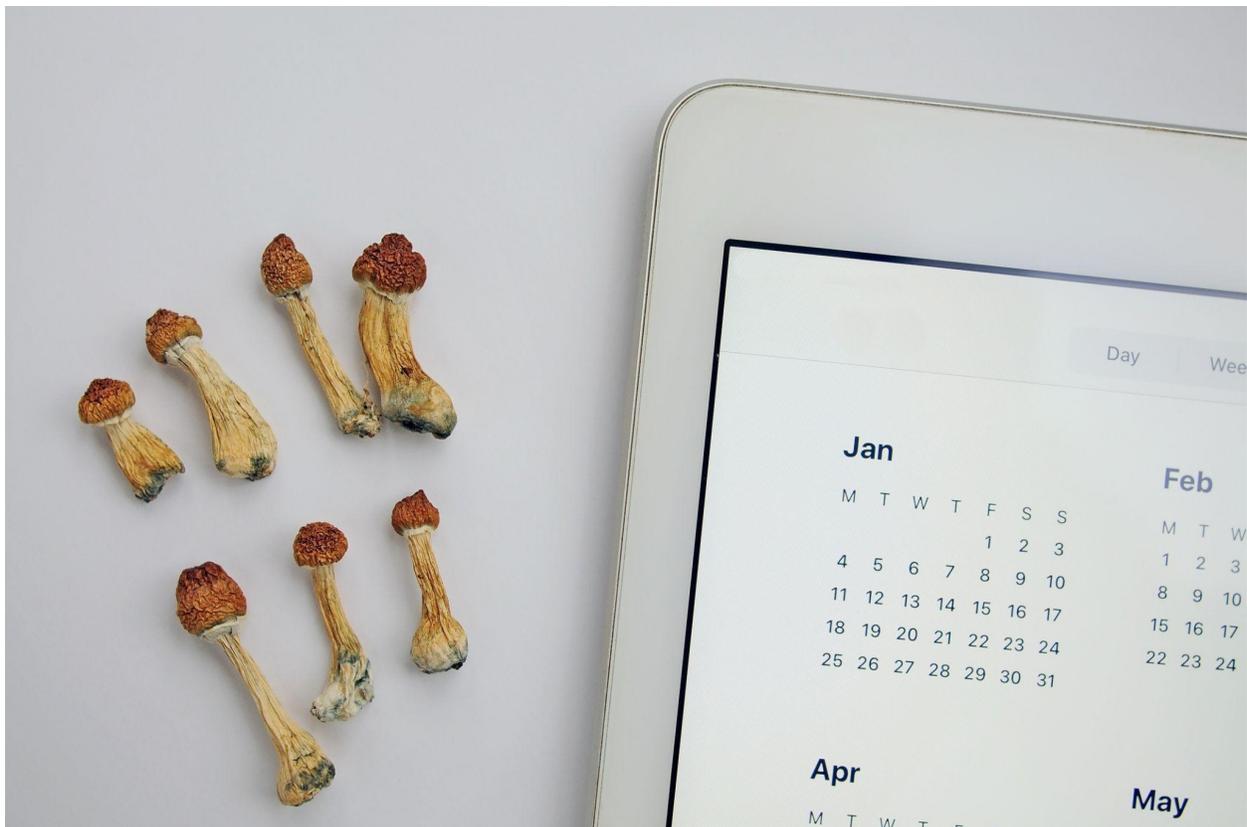
Algunos usuarios veteranos de psilocibina recomiendan cogerse una o dos semanas de descanso de las microdosis cada dos o tres meses para evitar desarrollar una tolerancia a largo plazo a la psilocibina.

Una forma útil de determinar cómo comenzar es leer o hacer preguntas en foros como [r/microdosing](https://www.reddit.com/r/microdosing), donde los microdosificadores principiantes y experimentados discuten su práctica y recomiendan protocolos de planificación.

Muchos psiconautas sugieren tomar la dosis a primera hora de la mañana. Así, cualquier efecto estimulante beneficioso perdurará durante todo el día y no interferirá con los patrones de sueño. Puede hacer la microdosis con el estómago vacío o con la comida o bebida.

Por otro lado, algunas personas solamente hacen la microdosis por la noche porque se sienten demasiado cansadas si toman su dosis durante el día.

Como puede ver, hay diferentes ideas y opiniones sobre los horarios y protocolos de microdosificación. A medida que vaya adquiriendo experiencia, podrá desarrollar su propia perspectiva y elegir una que funcione para usted.



Tomar su microdosis

Hay varias formas de que tome su microdosis.

Si tiene acceso a hongos que ya han sido procesados en cápsulas, gominolas, infusiones o chocolates, siga las instrucciones proporcionadas por la persona o empresa de la que obtuviste los productos.

Si está trabajando con hongos secos enteros, puede simplificar las cosas pesando su dosis en una báscula digital precisa y consumiendo el hongo tal y como está.

De forma alternativa, puede moler los hongos hasta obtener un polvo fino para ponerlos en cápsulas o añadirlos a una bebida sin alcohol como es el agua, té, jugo o un batido.

Para moler los hongos, puede usar un molinillo eléctrico para especias o café, un procesador de alimentos o una licuadora de alta potencia.

Además de los hongos de psilocibina, es posible que quiera añadir otros ingredientes útiles, como:

- hongos medicinales como melena de león, chaga o cordyceps;
- hierbas y superalimentos como maca, ashwagandha o cúrcuma;
- varias vitaminas.

Posibles efectos secundarios desagradables de la microdosificación

Durante la microdosificación, algunas personas no experimentan ningún efecto desagradable. Sin embargo, dependiendo de su estado mental y emocional, pueda que experimente ciertos efectos adversos, especialmente cuando empieza por primera vez. Por ejemplo, los sentimientos de depresión o ansiedad pueden parecer empeorar en lugar de mejorar al principio. Puede sentirse irritable, cansado, somnoliento o experimentar dolor de cabeza, náuseas o falta de concentración. Puede que esté inusualmente sensible, frustrado o se enfade rápido.

Pregúntese: ¿Estoy dispuesto a seguir con la práctica, a pesar de los desafíos?
¿Estoy dispuesto a sentir plenamente a pesar de las sensaciones desagradables?
¿Puedo practicar la rendición cuando la vida no sale como quiero o espero?

A lo largo de este proceso, puede resultar difícil concentrarse en el trabajo. Ya que la microdosificación puede expandir su conciencia y generar una sensación de amplitud, su mente analítica puede pasar a un segundo plano. A corto plazo, las habilidades de resolución de problemas mundanos pueden parecer debilitadas. Puede que le resulte difícil concentrarse en hojas de cálculo, documentos o conversaciones.

A veces, puede sentirse distanciado o asentado. Puede que tenga miedo de estar perdiendo el control. Estas experiencias pueden ser discordantes si ha desarrollado un fuerte apego al aspecto intelectual de su mente.

La clave es seguir con la práctica, incluso cuando sea un desafío. Es como ir al gimnasio con el objetivo de fortalecer tu cuerpo y construir músculo. Pregúntale a cualquier fisicoculturista o instructor de acondicionamiento físico y le dirán que alcanzar sus objetivos requerirá tiempo y un esfuerzo continuo y persistente. Al comprometerse a ir al gimnasio constantemente, incluso cuando las cosas son difíciles y prefiere comer helado y ver una película, inevitablemente comenzará a ver cambios y sentirá que se vuelve más saludable.

Sucede lo mismo con la microdosificación: para conseguir los mejores resultados, es importante dedicarse a la práctica, darle tiempo a los hongos para que actúen y permitir integrar nuevos patrones de pensamiento. Una gran parte de la práctica consiste en dejar de lado cualquier expectativa preconcebida de recibir una gratificación instantánea. La microdosificación es un viaje largo y progresivo. Tu paciencia y diligencia traerán beneficios significativos a su vida, incluso si el proceso parece desafiante al principio.

Planificación Para una Macro dosis

“El Maestro no busca la realización,
sin buscar, sin expectativas,
está presente, y a todo da la bienvenida.”

~Tao Te Ching

La preparación cuidadosa antes de su viaje psicodélico finalmente conducirá a mejores resultados.

Las siguientes secciones ofrecen pautas para ayudarle a preparar su cuerpo, mente y espíritu para una experiencia de psilocibina segura, positiva y que afirma la vida. Seguir estas reglas generales le ayudará a minimizar el riesgo de tener una experiencia desagradable o traumática.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la implementación de estas sugerencias no garantiza una experiencia placentera y alegre. La calidad y la dosis del medicamento que elija, junto con varios factores culturales, ambientales y psicológicos, influirán en su experiencia. En la comunidad psicodélica, sus estados mentales y emocionales y su entorno físico se conocen comúnmente por su denominación en inglés, *set* (como en *'mindset'*) y *setting*.

A veces, los viajes más desafiantes y dolorosos brindan las mejores oportunidades para el crecimiento personal y pueden actuar como importantes llamadas de atención. La psilocibina permite que varios patrones de pensamiento y comportamiento subconscientes, e incluso profundamente reprimidos, salgan a la superficie y le muestren lo que necesita ver. Como afirmó Stanislav Grof, uno de los fundadores de la psicología transpersonal, los psicodélicos funcionan como “amplificadores no específicos de la psique”. En otras palabras, los psicodélicos actúan como un espejo para su corazón y su mente, lo que le permite conectarse más fácilmente con su verdadero ser.

Los hongos encarnan un espíritu vivo, uno que también vive dentro de usted y del cual es parte. Preparar el corazón y la mente antes de un viaje le permite aprovechar al máximo su tiempo con el espíritu de los hongos.

Establecer las intenciones

Al establecer las intenciones, el objetivo es preparar la mente con sus principales objetivos, motivaciones y preguntas: los por qué de su exploración con psilocibina.

Las intenciones marcan la pauta del viaje, actuando como un puente decidido hacia lo desconocido y un punto de anclaje al que puede regresar cuando las cosas se vuelvan confusas. Las intenciones pueden reflejar un compromiso de trabajar en uno mismo. Establecer intenciones antes de un viaje le ayudará a cultivar la mentalidad adecuada y establecer un marco a través del cual puede comprender e integrar sus experiencias. Puede explorar una variedad de intenciones, que incluyen:

- lo simple y liviano, como el: *pasárselo bien con amigos, disfrutar de un feliz día en el parque o reír y liberar;*
- a los serios y personales, como el: *perdonarme a mí mismo ya los demás, superar malos hábitos o mejorar mis relaciones;*
- a lo existencial, como el: *comprender el propósito de la vida, darse cuenta de Dios o ser uno con la realidad última.*

También puede enmarcar sus intenciones como solicitudes amables y humildes a los hongos: "¿Podrías mostrarme/enseñarme/guiarme...?" Muchos perciben los hongos como una guía viviente que puede ayudarle a reconectar con su Inteligencia de Sanación Interior.

Establecer una intención no es lo mismo que aferrarse a una expectativa. Esto último en ocasiones puede conducir a la decepción y el resentimiento. Para aprovechar al máximo su experiencia, es recomendable mantener la mente abierta y dejar de lado sus expectativas de cómo cree que debería desarrollarse el viaje. Mantener estas expectativas a menudo puede impedirle ver lo que el hongo quiere mostrarle.

Algunas personas prefieren entrar en una sesión sin una intención específica: someterse a lo que sea que les muestre la medicina. En estos casos, una intención puede sentirse más como una actitud o estado de ánimo que como una meta u objetivo. Esta perspectiva podría ser: "¿Qué necesito ver?" o "enséñame, te escucho". La clave aquí es el acto de entregarse al viaje a medida que se desarrolla.

Aquí hay algunas preguntas útiles que puede hacerse a medida que empiece:

- ¿Dónde y cómo me siento atrapado en mi vida?
- ¿Qué me detiene?
- ¿Qué quiero dejar ir?
- ¿A qué me he estado resistiendo?
- ¿Qué me da miedo?
- ¿Qué cambios quiero hacer?
- ¿Qué quiero perdonar?
- ¿Qué es lo que realmente quiero?
- ¿Quién soy yo?

Es beneficioso contemplar y examinar los sentimientos que surgen cuando se hace estas preguntas antes, durante y después de su viaje. La práctica es pasar de la cabeza al corazón y del intelecto a la intuición.

Es posible que quiera anotar y revisar sus intenciones antes de un viaje para solidificarlas en su mente y profundizar su compromiso de perseverar incluso en los momentos más dolorosos o desafiantes.

Prepara una o dos intenciones por sesión. La idea no es crear una agenda rígida o una lista de verificación de cosas que lograr, sino ser curioso y abierto a nuevas formas de percibir, relacionarse y ser.

Fijar una fecha

Planificar su viaje puede darle tiempo a su mente y cuerpo para calmarse y entrar en un estado de ánimo más contemplativo. Puede planificar días, semanas o meses con anticipación. Reduzca progresivamente las actividades innecesarias y cree el tiempo y el espacio necesarios para explorar e investigar su mundo interior, un vórtice infinito de pensamientos y sentimientos complejos.

Dormir bajo la influencia de la psilocibina puede ser difícil, ya que tiende a estimular las energías que han sido reprimidas, atascadas o bloqueadas. Por lo tanto, para una dosis moderada o alta, reserve un total de siete a nueve horas para el viaje y el período de reflexión posterior al viaje, y cuenta con que estará despierto durante este tiempo.

Si es posible, puede que quiera darse un día adicional para recuperarse e integrar sus experiencias antes de sumergirse directamente en las responsabilidades de su vida cotidiana. Dése el mayor tiempo posible para permitir que se asienten nuevas perspectivas.

Determinar la dosis

La cantidad de hongos que decida tomar depende de varios factores, entre ellos:

- la potencia de la medicina
- sus experiencias anteriores con ciertas dosis
- su peso corporal
- su tolerancia y sensibilidad
- la calidad de su entorno
- la presencia o ausencia de un viajero
- otros medicamentos o suplementos que esté tomando

Es posible que se sienta más cómodo tomando una dosis más alta en un entorno relajante con un guía de confianza. Por otro lado, cuando esté solo en un entorno menos familiar, puede decidir ceñirse a una dosis más pequeña para mantener un mayor control sobre su cuerpo.

Para más preguntas respecto a la dosis, baraja buscar en foros online tales como [Shroomery o Erowid](#), donde muchas personas comparten sus experiencias personales con varias dosis. En estos foros, también podrá pedir consejo a psiconautas experimentados sobre su situación específica.

Mentalizarse

Actitud

La apertura, la curiosidad y la entrega son las mejores actitudes para fomentar cuando experimenta con la psilocibina. Cuantas menos expectativas tenga, más feliz y menos ansioso estará a lo largo de todo el proceso. Aferrarse a expectativas insatisfechas a menudo da lugar a decepciones innecesarias.

Puede llegar a sentirse desilusionado si espera tener la misma experiencia que ha leído o escuchado en videos, libros o artículos de viajes. Sus experiencias de vida únicas darán como resultado un viaje que no se puede comparar con las experiencias de los demás.

Aceptar el malestar

Algunos viajeros pueden notificar que sienten diferentes tipos de molestias fisiológicas durante el viaje. La ansiedad es común durante la fase inicial, la cual puede durar aproximadamente una hora después de la ingestión. Algunos viajeros sensibles pueden sentir sensaciones desagradables durante la experiencia. Las náuseas y el dolor de estómago son los efectos secundarios más comunes al tomar hongos.

Aquí hay una lista de posibles efectos físicos que puede experimentar a lo largo de su viaje:

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Relajación o tensión muscular
- Nerviosismo
- Calambres
- Náuseas
- Vómitos
- Dilatación de pupilas

- Boca seca
- Sudores
- Escalofríos
- Entumecimiento
- Somnolencia

Para ayudar a reducir el riesgo de molestias gastrointestinales, podría moler los hongos hasta hacerlos polvo y preparar té de hongos, o remojar el polvo en zumo de limón durante 15 a 20 minutos antes de consumirlos. El té de jengibre, la bebida de jengibre o los caramelos de jengibre pueden ayudar a aliviar algunos síntomas. También puedes intentar tomar jengibre media hora antes que los hongos. Otros remedios para las náuseas incluyen enzimas digestivas, píldoras de enzimas de papaya, galletas saladas, aceites esenciales de limón, menta o canela, chocolate, nueces de cola, Dramamine y pastillas Gas-X. Cada persona reacciona de manera diferente a estas sustancias, así que asegúrese de elegir la que crea que es mejor para su cuerpo.

Aquí hay una lista de posibles efectos psicológicos que podrían manifestarse en su viaje:

- Sentidos intensificados o conciencia de procesos fisiológicos (p. ej., latidos del corazón)
- Inquietud
- Problemas de concentración
- Desorientación
- Incapacidad para determinar qué es real
- Tensión
- Ansiedad y pánico
- Paranoia
- Euforia

- Ilusiones visuales con los ojos abiertos y cerrados
- Intensificación de los colores
- Cambios propioceptivos (p. ej., el cuerpo puede sentirse grande o pequeño)
- Sinestesia (p. ej., ver sonidos o escuchar colores)
- Experiencia de fusión con el medio ambiente/universo
- El tiempo y el espacio pueden experimentarse como infinitos o inexistentes
- Percepción de que la experiencia nunca terminará
- Experiencias altamente simbólicas (por ejemplo, visiones que involucran signos, símbolos y escenas religiosas o míticas, tal vez más allá de su campo personal de experiencia o conocimiento)
- Regresión a una edad más joven
- Revivir la experiencia del parto
- Sensaciones relacionadas con cualquier enfermedad u operación que haya tenido
- Experiencias descritas como místicas o espirituales
- Pérdida de la propia identidad subjetiva o “disolución del ego”
- Percepción de perder la cabeza o volverse loco (relacionado con la experiencia de “disolución del ego”)
- Experiencias transpersonales que trascienden las limitaciones de espacio, tiempo y sus sentidos físicos
- Asumir la identificación/experiencia de otra persona
- Transferencia intensificada (es decir, proyectar fuertes actitudes emocionales de figuras clave de su vida pasada/presente, especialmente familiares cercanos, sobre si mismo o su entorno)

Si presenta dificultades, recuerde que todo es temporal y que el viaje finalizará. Sigue asegurándose de que está a salvo y todo pasará. Confíe en que cualquier

efecto físico o psicológico que encuentre es natural. Reciba cada sensación con curiosidad. Acepte y entrégese por completo a lo que surja. La decisión de rendirse a menudo transforma instantáneamente la experiencia en una positiva.

Respirar profunda, lenta y continuamente puede ayudale en los momentos difíciles. Poner las manos en posición de oración o sobre el corazón o el vientre también puede calmar la mente y el cuerpo.

Si tiene un cuidador contigo, siempre puede pedirle que le abrace o le de la mano. También puede pedirle ayuda para navegar, respirar o asentarse. Es posible que pedir ayuda le resulte difícil, por lo que el simple hecho de pedir y recibir puede ser reparador.

Reconocer y abrazar los miedos.

El miedo a lo desconocido y el miedo a la pérdida son comunes a la experiencia humana. Como consecuencia, muchas personas nunca abandonan su zona de confort porque les resulta familiar y confiable. Cualquier cosa que desafíe sus creencias o visión del mundo puede resultar abrumadora. Paul Stamets, uno de los principales micólogos y defensores de la psilocibina del mundo, dijo que: “el miedo a la pérdida del autocontrol es el problema central entre todos los usuarios a medida que aumenta su dosis. Aquellos dispuestos a dejarse llevar y que no temen a su yo interior, parecen estar mejor preparados para tolerar dosis más altas. Fluyen con la corriente de la experiencia, no contra ella”.

En ciertos momentos a lo largo de su viaje, puede que sienta que está “perdiendo la cabeza” o muriendo. Puede que tenga miedo de perder el control o sentirse confundido respecto a los rápidos cambios psicológicos y emocionales. Podría olvidar quién es. Es posible que se preocupe quedarse atrapado en este estado para siempre o se encuentre con una sensación de vacío o nada. Estas experiencias son extremadamente comunes. Es esencial liberar el deseo de controlar y rendirse a donde sea que su mente divague. Respire y recuerde que está a salvo.

No hay forma de predecir lo que verá o experimentará durante su viaje. Algunas de sus experiencias pueden sentirse raras, de otro mundo, horribles, aterradoras, confusas, impactantes o dolorosas. Si puede enfrentarse a estas experiencias desagradables con curiosidad y aceptar que son temporales, saldrá del viaje sintiéndose más ligero y brillante.

Dejar paso a las emociones

Si bien algunas partes de su viaje pueden parecer desafiantes, también puede encontrar sus fortalezas ocultas conforme explora caminos profundos de conciencia. Puede llegar a sentir una abrumadora sensación de inocencia, suavidad, resiliencia, amor o compasión. También puede encontrarse con pensamientos, sentimientos e impulsos dolorosos que normalmente no se permite ver o sentir. La vergüenza, la culpa, el dolor, la ira, la frustración, la inquietud y la ideación suicida pueden surgir durante su viaje.

Para sentirse completo mientras experimenta la medicina, puede practicar la apertura a cada aspecto de sí mismo y expandir el rango de emociones que se permite sentir. Puede traer una mayor unidad a los diferentes aspectos de su ser.

Si bien algunos de los viajes más importantes pueden parecer abrumadores o desafiantes, también le permiten experimentar y liberar emociones reprimidas por completo de manera segura sin lastimarse a sí mismo ni a los demás. Puede que se encuentre expresando o liberando emociones de muchas maneras: gritando, maldiciendo, llorando, gimiendo, riendo, bailando, cantando, hablando, escribiendo, emitiendo sonidos, revolcándose en el suelo, rezando, temblando, dándole puñetazos a una almohada o vomitando.

A veces, puede sentir que ha perdido el control total o parcial de los movimientos de su cuerpo. Siempre que esté seguro en su entorno, por lo general es prudente dejar que su cuerpo se mueva como quiera, sin importar cuán extraño o aterrador pueda parecer. Sabe lo que está haciendo. Trate de cultivar la paciencia, la quietud y la ecuanimidad con todo lo que ocurra durante su viaje.

Muchos psiconautas tienen la mentalidad de que no hay "malos viajes", solo viajes difíciles en los que viejos traumas, energías y patrones indeseables salen a la superficie, permanecen un tiempo y luego se disuelven. En cualquier caso, tener la configuración adecuada ayudará a aumentar en gran medida sus posibilidades de tener una experiencia beneficiosa. No importa cuán extraño, incómodo o aterrador se vuelva el viaje, acuérdate de que estás salvo y que el viaje terminará.

Preparar un mantra

Un mantra puede ayudarle a atravesar los períodos desafiantes del viaje y actuar como un ancla para capear las partes más intensas de la experiencia. Inventa el suyo propio o pida prestado uno que le guste. Aquí hay unos ejemplos:

- Confía, déjase llevar, sé abierto
- Estoy seguro
- Está bien. Todo está bien.
- Me están guiando a donde tengo que ir.
- Todo estará bien
- Escucha, aprende, ama
- Respira a través de las olas

Si tiene fe en Dios, Jesús, Buda, Mahoma, Krishna u otra entidad, espíritu, persona o energía, puede incluirlos en sus mantras oa lo largo de su viaje en general. Puede encontrar la oración beneficiosa o incluso esencial antes, durante o después de su viaje.

Preparar su cuerpo

Durante días o semanas antes de su viaje, comprométese a llevar un estilo de vida saludable y abstente de ciertos estímulos sensoriales que puedan causar estados de ánimo molestos o inquietos.

Evite el alcohol, los cigarrillos y otras sustancias que afectan de manera similar el cuerpo, la mente y el espíritu.

Algunas personas consumen cannabis en forma de CBD o THC antes, durante o después de un viaje. Para otros, evitar el cannabis puede ser la mejor opción.

Reduzca o elimine los productos de origen animal y los alimentos procesados que causan la acumulación de mucosidad.

Coma alimentos que nutran su cuerpo, incluidas frutas y verduras orgánicas, beba mucha agua y haga zumos o batidos. La kombucha y otros alimentos y bebidas fermentados pueden ayudar a reequilibrar la flora intestinal.

Asegúrese de dormir bien y sentirse descansado.

Piense en mimarse con un masaje o un día en el spa para ayudar a calmar sus nervios y preparar su cuerpo para la entrega y la exploración interior. Un baño tibio en casa con música o aceites esenciales también puede proporcionar beneficios similares.

La transición a un estado mental y corporal más tranquilo y reflexivo. Practique la meditación, yoga, trabajo de respiración u otras técnicas de cuidado personal con regularidad.

Pase más tiempo en la naturaleza y reduzca el tiempo con pantallas.

Idílicamente, debería comenzar su viaje con los intestinos limpios y vacíos. El día de su viaje, piense en ayunar durante cuatro o más horas antes de ingerir psilocibina. Si lo encuentra reconfortante, puede tomar una colación (por ejemplo, un sándwich, nueces, frutas o un batido) con su dosis o un poco antes.

Si está usando algún medicamento u otras drogas (recetadas o no), investiga las posibles contraindicaciones y, si hiciese falta, siga las pautas para disminuir el consumo de estas sustancias.

Como mencionamos anteriormente, la microdosificación puede ser una excelente manera de prepararse para una dosis más sustancial.

Prepara Su Entorno

Entorno

El “entorno” se refiere al entorno físico y social en el que tiene pensado tener su viaje de psilocibina. Querrá estar en un lugar donde se sienta seguro, abierto, libre, cómodo, limpio, protegido y empoderado.

Primero, decide si quiere estar dentro o fuera. Un espacio interior familiar (por ejemplo, su dormitorio o salón) a menudo permite un estado mental más introspectivo a la vez que ofrece una mayor sensación de seguridad y aislamiento de elementos impredecibles (por ejemplo, personas, maquinaria, clima, sonidos, etc.).

Un ambiente seguro al aire libre puede ayudarle a que se conecte con la inmensidad y la belleza de la naturaleza. Estar con los árboles, las montañas, el río, el océano, los animales, los pájaros, los insectos, las nubes y el viento, ver la vida “respirar” puede inspirar una nueva relación con la naturaleza y un profundo sentido de conexión.

Un entorno que ofrezca los beneficios de los espacios interiores y exteriores es una opción ideal, si está disponible. Por ejemplo, viajar a una cabaña apartada con patio y grandes ventanales en mitad de un bosque le permitirá moverse entre diferentes tipos de ambientes con facilidad y seguridad. En cualquier caso, la capacidad de moverse libremente sin distracciones es importante.

Si no te encuentra en un espacio interior cálido, querrá tener suficiente ropa abrigada y mantas disponibles para mantenerse cómodo. La privacidad es un elemento importante a considerar si desea estar desnudo durante parte de su viaje.

De cualquier forma, crea un lugar seguro, cómodo y tranquilo para tumbarse y relajarse, con fácil acceso a un aseo o un espacio natural para hacer sus necesidades.

Organice y limpie su entorno. Retire el desorden y cualquier objeto con el que pueda tropezar. Despeje su espacio de cosas que puedan generarle sentimientos de infelicidad (por ejemplo, una pila de ropa sucia o platos sucios en el fregadero). Tenga cuidado con los objetos puntiagudos o frágiles. Eliminarlos puede ayudarle a

que se sienta más a gusto. Cuanto más limpio sea su espacio, mejor; es imposible predecir lo que querrá hacer y dónde estará su cuerpo en la habitación o el entorno. Por ejemplo, en un momento determinado, es posible que desee acostarse en el suelo o rodar por la habitación. Tener almohadas y mantas suaves puede ser reconfortante.

Un entorno estresante, ruidoso o sucio puede parecerse en un viaje desagradable. Por el contrario, un lugar cálido, acogedor y seguro es más propicio para tener una experiencia relajante y alegre. Para maximizar las posibilidades de tener un viaje placentero, curativo y de expansión mental, querrá dedicar tiempo y energía significativos a la hora de preparar su espacio físico.

Música

Es posible que desee preparar una playlist curativa que dure al menos cinco o seis horas. Muchas playlists seleccionadas están disponibles en Internet.

También es libre de crear sus propias playlists. Es mejor seleccionar música que le parezca reconfortante, tranquila e inspiradora. Es posible que desee considerar incluir:

- Música clásica
- Flauta, tambores y oraciones de nativos americanos/primeras naciones
- Ayahuasca ícaros
- Cantos y mantras budistas o sikh
- Cuencos tibetanos
- Cantos gregorianos
- Música ambiental y paisajes sonoros de la naturaleza.
- Ragas
- Música psicodélica o de trance

Sugerimos evitar la música colérica o las canciones con demasiada letra. Sin embargo, todo el mundo tiene gustos diferentes: hemos escuchado historias sobre

alguien que tuvo una experiencia transformadora mientras escuchaba heavy metal. También apoyamos a un viajero que tuvo experiencias que le cambiaron la vida al escuchar música clásica a todo volumen que otros podrían encontrar agresiva o discordante.

También querrá preparar unos auriculares o altavoces con la selección de su música. Los altavoces pueden ser la opción preferida para dosis más altas porque mantener los auriculares sobre los oídos puede resultar un desafío.

A veces, el silencio es exactamente lo que necesita, especialmente si las cosas son abrumadoras. Un cambio en la música o un cambio al silencio puede cambiar el tono de su experiencia. Si se encuentra en la naturaleza, es posible que no quiera escuchar música en absoluto: los sonidos de la naturaleza tienen su propia frecuencia vibratoria, lo que puede ser curativo. El canto de un pájaro o el zumbido de un insecto pueden interrumpir patrones rígidos de pensamiento y ser un recordatorio de lo simple que puede ser la vida.

Objetos

Quizás quiera preparar una imagen, flor, planta, pintura, imagen u otro objeto significativo favorito para tener cerca de sí. Las fotografías de sus padres, hermanos, antepasados e hijos pueden ser poderosas, especialmente si estas personas están relacionadas con sus intenciones para el viaje. Los objetos sagrados y los artefactos de su vida pueden despertarle y ayudarle a procesar emociones complicadas. Es posible que desee crear un altar con objetos sagrados y significativos.

Viajando con un compañero

Si usted y un acompañante viajasen juntos con dosis sustanciales, es importante entender y aceptar que cada uno estará en su propio viaje y es posible que no se pueda apoyar al otro durante la experiencia. Puede esperar tener tipos de experiencias completamente diferentes porque cada persona tiene una composición mental, emocional y física única. Es posible que quiera separarse y volver a estar juntos de forma repetida durante tu viaje. Este reconocimiento le ayudará a evitar malentendidos o conflictos durante el viaje.

Si viaja con un acompañante, querrás discutir y acordar algunas reglas básicas con respecto al contacto, los límites y la privacidad. Haga acuerdos absolutos con todos los que estarán presentes durante e inmediatamente después de su viaje. Además, tenga presente cómo el género o la sexualidad de su compañero pueden afectar a su forma de pensar.

Es posible que desee compartir sus intenciones de viaje con su compañero para que pueda comprender mejor sus motivaciones y recordarlas si es necesario.

Lista de Verificación - Día del viaje

Para repasar, aquí hay algunos consejos a tener en cuenta para el día de su viaje.

- Verifique la dosis
- Limpie, ordene y purifique su espacio
- Dúchase, báñase o sumérgese en un cuerpo de agua natural
- Prepare mantas, almohadas y cojines.
- Cree un área de descanso cómoda
- Lleve ropa cómoda y holgada o decida si querrá estar desnudo
- Ropa interior, calcetines y capas adicionales (si se va de casa)
- Ayune durante cuatro horas antes de tomar su dosis, o tome una comida pequeña o una bebida saludable
- Hidrátese y tenga suficiente agua disponible
- Estírase o practique yoga, meditación, reflexión consciente o ejercicios de respiración.
- Revise, contemple y escriba sus intenciones.
- Prepare materiales de arte o escritura para tenerlos consigo
- Apague su teléfono o pongalo en modo silencio o avión.
- Encienda la música, si lo desea.
- Tenga a mano té de jengibre o una bebida de jengibre/menta para aliviar las posibles náuseas.
- Prepare viseras, pañuelos y un balde (para escupir o limpiar)
- Vacíe los intestinos

Por último, permítase rendirse y dejarse llevar. Todo va bien.

Descripción General de la Integración

"Antes de la iluminación: cortar leña, llevar agua.

Después de la iluminación: cortar leña, llevar agua".

~ Proverbio Zen

Muchos consideran que la integración es el aspecto más importante de un viaje psicodélico. Integración es un proceso que puede durar toda la vida. Integración significa entender e incorporar las ideas / lecciones obtenidas de sus viajes psicodélicos de manera que beneficien tanto a usted como a su comunidad. Si bien la experiencia psicodélica real es una poderosa fuente de curación, el trabajo para integrar sus lecciones en su vida diaria es igual de importante y, a menudo, mucho más difícil. La integración adecuada garantiza que las ideas experimentadas durante su viaje se conviertan en partes significativas y activas de su vida en vez de recuerdos distantes.

Algunas de sus experiencias psicodélicas seguramente serán más desafiantes que otras. Las prácticas de integración pueden ayudarlo a aterrizar, encontrar su equilibrio y avanzar con confianza con los nuevos conocimientos que ha adquirido.

La sanación que empieza con su experiencia con la medicina continúa conforme practica el amor benevolente y la compasión en todos los aspectos de su vida, especialmente en las áreas que tiende a ignorar o pasar por alto. Aprende a ser amable, suave y generoso consigo mismo y con los demás. Practica elegir conscientemente cómo se relaciona y actúa en el mundo. A través de la integración, incluso la ira, el dolor, la vergüenza y la culpa que pueda experimentar pueden convertirse en sus maestros en lugar de sus enemigos.

Si bien puede resultar tentador aferrarse a los recuerdos de su experiencia psicodélica como un salvavidas, debe seguir mirando y avanzando. Se requiere planificación y esfuerzo diligente para una integración adecuada para aumentar la calidad de vida y minimizar el riesgo de volver a traumatizar los comportamientos y las interacciones. Acérquese a su integración con propósito y atención plena.

Cada experiencia psicodélica le permite llegar a la cima de una montaña. Puede llegar a afinar sus herramientas y habilidades entre escaladas, lo que le permite aventurarse en la próxima experiencia de escalada con mayor perspectiva y sabiduría y, con suerte, menos sufrimiento.

Pero, ¿dónde y cómo empieza el proceso de integración? Esta puede ser una pregunta abrumadora, especialmente si su experiencia con la medicina ha sido difícil. Incluso si ha llegado a tener un viaje placentero, ¿qué podría recrear la claridad que experimentó mientras estaba en él? Puede sentir la necesidad de cambiar todo en su vida de una sola vez... pero ¿cómo se hace? ¿Y *debería* hacer algo así?

Estas son preguntas a tener en cuenta conforme avanza en la fase de integración de su viaje. Si bien puede ser mejor esperar al menos algunas semanas o incluso meses después de su experiencia con la medicina antes de tomar decisiones importantes en la vida, usted es quien mejor sabe lo que es mejor para él. Recuerde confiar en su intuición. Todo lo que necesita está dentro de ti.

Proceso de Integración

Descenso

La integración comienza al crear un descenso suave y gentil a medida que desciende de la medicina y vuelve al plano terrenal. Una comida ligera y la presencia de un guía o un amigo pueden ayudarle a asentarse y ayudarle en una transición suave de regreso a un estado normal de conciencia.

Independientemente de cómo fue su viaje, puede que quiera pasar la mayor parte del día siguiente relajándose y reflexionando. Permítase descansar y sentarse con cualquier cambio de paradigma que haya experimentado. Puede que se sienta emocional, vulnerable y crudo, especialmente si pasó por un momento difícil. Si tuvo un maravilloso viaje a través de reinos mágicos, es posible que se sienta un poco decepcionado por lo mundana que puede parecer la vida cotidiana. Idealmente, podría disfrutar de un día libre saludable y tranquilo. Es posible que quiera pasar el día en la naturaleza, escuchando música relajante, comiendo comidas nutritivas o haciendo lo que más le guste. Asegúrese de reponer su cuerpo con suficiente agua y electrolitos.

A lo largo de su viaje, es posible que haya tenido revelaciones rompedoras acerca de su pareja, trabajo, familia o situación de vida. Es posible que sienta que necesita hacer cambios drásticos de forma inmediata. Sin embargo, los pocos días posteriores a su viaje no suelen ser el mejor momento para tomar decisiones importantes en la vida. Baraja darse tiempo para así reflexionar sobre la experiencia antes de actuar.

Reflexionando sobre la experiencia

¿Qué clase de visiones, pensamientos, recuerdos, bloqueos o sensaciones somáticas experimentó? Reflexione profundamente sobre lo que surgió en su corazón, mente y cuerpo. Naturalmente, comenzará a contemplar lo que experimentó un poco después de descender y durante unos días después del día de su viaje. Puede resultarle útil escribir en un diario, dejar registrado un informe sobre el viaje o dibujar lo que vio y encontró.

Mientras reflexiona sobre su viaje, puede reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué vi, escuché, olí, sentí o probé?
- ¿Cómo se sintió mi cuerpo?
- ¿Qué emociones surgieron (alegría, amor, tristeza, ira, serenidad, etc.)?
- ¿Alguna de mis experiencias contenía símbolos o significados especiales?
- ¿Qué me dice mi mente subconsciente a través de estas experiencias?

A lo largo de su reflexión, puede que se dé cuenta de que una visión o experiencia en particular es más significativa de lo que pensó en un principio. O bien, puede darle poca importancia a ciertas cosas que creía profundas durante el viaje. La reflexión es un proceso continuo que continúa mucho después de su viaje psicodélico, por lo que no hay necesidad de apresurarse a conseguir respuestas definitivas.

Cobrando significado

Después de dejar que la experiencia se asiente, es momento de empezar a descifrar su significado. Mirando hacia atrás a las visiones que escribió o esbozó, pregúntase qué significan para *usted* en vez de qué representan en el gran esquema de las cosas. ¿Cómo le hacen sentir? ¿A qué le recuerdan? A menudo, el significado no radica en lo que ve, sino en cómo se siente respecto a lo que ve.

Aprender a confiar en su intuición, su instinto, es una práctica importante. La intuición a menudo se llama "el sexto sentido". La intuición a menudo se siente como indicios de conocimiento o claridad, así como corazonadas o inclinaciones inexplicables. Cuando reflexione acerca de su experiencia psicodélica, ponga atención al conocimiento "inexplicable" de su intuición.

Tenga en cuenta que aprender a ser consciente y escuchar a su intuición es una habilidad que requiere tiempo y práctica para desarrollarse, especialmente para aquellos que han pasado por un trauma intenso. Si aún no sabe lo que dice su intuición, no pasa nada. Mantenga una mente abierta y haga todo lo posible para escuchar lo que sea que pueda surgir.

La mente subconsciente puede recordar mucho más sobre su experiencia psicodélica que la mente consciente. Durante su viaje, su cerebro forma nuevas conexiones y patrones. A veces, estos nuevos caminos pueden ser demasiado

complejos para el procesamiento consciente, por lo que la mente intenta alertarle en un nivel subconsciente a través de recuerdos, emociones e imágenes del pasado. Preste atención a los mismos. Como dijo una vez el gran poeta Rumi: "Hay una voz que no usa palabras. Escucha."

Conforme surjan nuevos significados en los siguientes días y semanas, se conocerá a si mismo bajo una luz diferente. Puede que se dé cuenta de ciertas creencias que no sabía que tenía y comience a comprender cómo influyen sobre su comportamiento. Pueden surgir recuerdos de su infancia.

Conforme se va abriendo a sus emociones, puede darse cuenta de lo que es realmente importante. Es posible que descubra partes de si mismo que había reprimido u olvidado, o admitir ciertos comportamientos perjudiciales que debe abordar. Si se encontró con la conciencia mística en su viaje, es posible que se encuentre contemplando preguntas existenciales sobre la naturaleza de la realidad. Es posible que experimente un nuevo entusiasmo por la vida o un deseo de cambiar lo que no funciona para si.

Recordar sus intenciones

Recordar sus intenciones y reflexionar sobre cómo se manifestaron durante su viaje le ayuda a ver los aspectos positivos de su experiencia psicodélica. Cuando vea los resultados deseados de sus intenciones, podrá darse cuenta de que cualquier período desafiante de su viaje mereció la pena.

¿Qué quería de la medicina? ¿Se cumplieron sus intenciones? Si aún no escribió su intención previa a la experiencia, puede que le resulte útil hacerlo como parte de su proceso de integración. La medicina a menudo le acerca a los resultados deseados de maneras que quizás no esperaba.

¿Cómo la experiencia cambió sus perspectivas? Incluso si no se abordaron sus intenciones originales, ¿aprendió otras lecciones? A veces, los viajes más incómodos y dolorosos también son los más humillantes y transformadores. El sufrimiento es a menudo el mejor maestro. A veces necesitamos sentirnos insignificantes para darnos cuenta de nuestro potencial. A veces, necesitamos sentirnos impotentes para cultivar la gratitud.

Práctica

Si bien comprender el significado más profundo detrás de su experiencia, es un primer paso importante, es vital incorporar las lecciones que ha aprendido en su vida diaria. Creando un plan de acción, querrá establecer prácticas de integración que le nutran en los ámbitos del cuerpo, la mente, la espiritualidad, la comunidad y el medio ambiente.

La integración es un buen momento para probar cosas nuevas, ya que su mente está más flexible y abierta después de un viaje. Pero asegúrese de que sus prácticas de integración sean más que un elemento más para marcar en una lista de tareas pendientes. Este proceso no se trata de añadir más estrés, presión o rigidez a su vida, sino de alinear sus acciones con sus prioridades y valores. Idílicamente, debería implementar algunas prácticas de integración de apoyo antes de embarcarse en su viaje psicodélico, pero nunca es demasiado tarde para comenzar.

Si bien la integración es única para cada individuo, a veces el proceso puede requerir sesiones adicionales o diferentes modalidades terapéuticas para completar un proceso inconcluso. Esto es especialmente relevante si resurgen viejos traumas o si revive una experiencia de nacimiento (o muerte). Si aún no lo ha hecho, es posible que quiera comunicarse con especialistas, terapeutas o curanderos que tengan experiencia trabajando con trauma o integración psicodélica.

Conforme integra su experiencia, es crucial conectarse con la comunidad. Es mucho más fácil procesar su viaje con el apoyo de personas de ideas similares.



Diario

Escribir es una forma poderosa de conectarse con su mundo interior mientras navega a través de la evolución de su viaje psicodélico. Desarrollar una práctica regular de escribir un diario le permite experimentar una conexión más profunda con sus pensamientos y emociones mientras procesas los momentos desafiantes de su vida.

A través de la escritura, puede llegar a reflexionar sobre sus relaciones, hábitos y patrones, y explorar la fuente de su creatividad innata. Puedes usar el diario como una herramienta para llegar a su propia conciencia y conectarse con su sabiduría intuitiva.

Llevar un diario puede apoyar a su proceso de integración ya que ofrece un espacio reflexivo donde escribir sobre su viaje y el significado que le atribuye a las visiones, pensamientos y emociones que experimentó. También puede escribir sobre sus miedos, sueños, ilusiones y fuentes de alegría como un medio catártico de transformar su vida para alinearla con lo que ahora imagina para sí. Escribir todo lo que le venga a la mente en un flujo de conciencia, sin estructura ni pautas, ofrece una ventana reveladora al funcionamiento interno de su mente.

Para desarrollar una práctica regular de escribir un diario, primero tendrá que encontrar un diario que le inspire a escribir. Lo mejor es crear un momento al día o semana para dedicarle en el que pueda estar solo con sus pensamientos durante al menos 20 a 30 minutos sin interrupción. Acércase a su escritura como lo haría con cualquier otra práctica ritual personal: un espacio privado para sumergirse en lo que necesita ser presenciado, expresado, procesado y transformado. Si es nuevo en esto del diario o parece que le falta inspiración, puede buscar online indicaciones y programas de diario que le ayuden a guiar su escritura. Leer o sentarse en la naturaleza también puede ayudarle a despertar su inspiración creativa.

Trate de escribir sin juzgarse a sí mismo o sin miedo a que alguien lea sus palabras. A medida que comience a desarrollar una relación íntima con la práctica de escribir un diario, las páginas que llene con sus pensamientos podrían convertirse en su confidente más confiable. Su diario puede ser un lugar sagrado para que se sienta

seguro mientras expresa sus sueños y deseos más profundos, y trabaja en cualquier momento difícil que pueda surgir en el proceso de integración.

Escriba lo que sabe. Escriba lo que sienta. Escriba su corazón, es todo para si.

Meditación y Atención Plena

El objetivo final de la meditación, así como el uso de hongos mágicos, es desarrollar la conciencia, la calma y la percepción. Practicar la meditación significa estar presente con sus sentimientos, pensamientos y respiración sin apego, juicio o reacción. Como dijo el maestro zen vietnamita Thich Nhat Hahn: "Los sentimientos van y vienen como nubes en un cielo ventoso. La respiración consciente es mi ancla". La meditación le entrena para encontrar consuelo no en los placeres temporales, sino en la paz, la alegría y la libertad que surgen al dejar ir y vivir el momento presente.

La meditación se suele fomentar como una práctica central en el camino hacia la iluminación o la autorrealización, y puede usarse para elevar la conciencia a nivel individual y colectivo. La meditación también se puede utilizar para reducir el estrés, la ansiedad, la depresión o el dolor.

Es mejor integrar una práctica regular de meditación (unos pocos minutos al día) en su vida diaria en lugar de practicarla a ratos (sesiones de dos horas una vez al mes). La consistencia da lugar a mejores resultados y puede ayudarle a adaptarse sin problemas en la práctica.

La meditación le entrena para ser un observador de su experiencia y afloja el control de su ego sobre su personalidad. La meditación no se trata de detener o deshacerse de los pensamientos, sino de aceptar y abrirse a lo que surja. Le prepara para sentarse con la incomodidad y lo desconocido. Le ayuda a desarrollar el hábito de aceptar cada experiencia tal como es en lugar de forzarla a que sea como lo desea.

Estas actitudes son valiosas para cultivar antes, durante y después de la experiencia psicodélica, ya que le equiparán de mejor forma para tratar cualquier verdad difícil que pueda surgir. La práctica de la meditación también puede ayudar a prevenir

ciertos síntomas psicosomáticos, como náuseas o ataques de pánico, y proporciona una experiencia general más tranquila. Se ha demostrado que una práctica de meditación a largo plazo aumenta la actividad en la corteza prefrontal, lo que significa que es más probable que la mente consciente recuerde la experiencia y comprenda cómo tomar decisiones lógicas después de ella.

Puede practicar la meditación independientemente de sus creencias religiosas o espirituales. Pema Chodron comenta: "La meditación es un proceso de iluminación, de confianza en la bondad básica de lo que tenemos y de quiénes somos, y de darnos cuenta de que cualquier sabiduría que existe, existe en lo que ya tenemos. Podemos llevar nuestra vida para volvernos más conscientes de quiénes somos y qué estamos haciendo en lugar de tratar de mejorar, cambiar o deshacernos de quiénes somos o qué estamos haciendo. La clave es despertar, volvernos más alertas, más inquisitivos y curiosos sobre nosotros mismos". La práctica de la meditación no se trata de convertirnos en algo distinto de lo que somos. Más bien, se trata de estar contento y tener la mente abierta.

Existen varias técnicas y temas de meditación. Los métodos incluyen meditación de introspección (Vipassana), conciencia de la respiración, visualización y meditación de amor benevolente (Metta). Puede practicar la meditación solo o en grupo, en silencio o con audioguía. Puede ser útil que pruebe diferentes métodos y encontrar el que más le convenga. Una vez que descubra un maestro o un método con el que resuena, es recomendable que se quede con el mismo durante una temporada en vez de buscar continuamente una opción "mejor".

Tener un maestro o guía cuando está comenzando es esencial, y puede conectarse con ellos tanto en persona como online. Su maestro de meditación puede ayudarle a evitar errores comunes y acelerar su progreso.

Aquí puede encontrar una [guía básica](#), junto con algunos recursos que pueden resultarle útiles a la hora de empezar su exploración:

[Dhamma](#) –Dhamma: retiros gratuitos de meditación Vipassana de 10 días en todo el mundo.

[Headspace](#) –recursos de meditación guiada online a través de una página web y una aplicación móvil.

[Insight Timer](#) –aplicación para smartphones y comunidad online para la meditación.

[Waking Up](#) –aplicación para smartphones con un curso de meditación de Sam Harris y lecciones de maestros espirituales y grandes pensadores.



Comida y Bebida

Mantener una dieta sana, equilibrada y nutritiva es una práctica vital de autocuidado. Después de una experiencia psicodélica, su cuerpo y mente serán sensibles a los nutrientes que ingresan a su sistema. Escucha las necesidades de su cuerpo. Sea consciente de cómo los diferentes alimentos y bebidas afectan sus pensamientos, estado de ánimo y energía.

Después de una experiencia psicodélica, puede que su cuerpo se incline menos hacia el tabaco, el alcohol, los alimentos procesados y otras sustancias que adormecen o excitan demasiado los sentidos.

Cocinar

Si suele comer fuera a menudo, puede llegar a disfrutar de tomarse el tiempo para cocinar por sí mismo. El proceso de cocción puede ayudarle a asentarse y sentirse más conectado con su comida y sus orígenes: la Madre Tierra, el agua, las plantas y los animales. Cocinar puede ser muy útil y especialmente beneficioso si tiene tendencia a pensar demasiado; usar sus manos de una manera que le sirva y le nutra es una brillante manera de salir de su cabeza y entrar en el momento presente. Puede ser aún más gratificante cocinar para otros.

Alimentación Consciente

Puede hacer de la alimentación una actividad sagrada. Puede aprender a ser consciente de cómo aparece la comida en su mesa y reconocer a todos los seres involucrados en ese proceso. Puede valorar cómo la comida alimenta su cuerpo y su mente y le permite vivir un día más.

Nos gusta “Las cinco contemplaciones antes de comer” de Thich Nhat Hanh:

1. Este alimento es un regalo de la tierra, del cielo, de numerosos seres vivos, y de mucho trabajo duro y amoroso.
2. Que comamos con atención y gratitud para ser dignos de recibir este alimento.
3. Que reconozcamos y transformemos las formaciones mentales nocivas, especialmente nuestra avaricia, y aprendamos a comer con moderación.

4. Que podamos mantener viva nuestra compasión comiendo de tal manera que reduzca el sufrimiento de los seres vivos, deje de contribuir al cambio climático y sane y preserve este planeta maravilloso.

5. Aceptamos este alimento para que podamos nutrir nuestra hermandad y sororidad, construir nuestra Sangha y darnos cuenta de lo idílico de servir a todos los seres vivos.

Al igual que sus experiencias psicodélicas, el escenario y el entorno de sus comidas son tan importantes como la comida misma. La alimentación consciente le permite controlar sus hábitos alimenticios y sentirse más lleno, no solo físicamente sino también mental, emocional y espiritualmente. Orar y bendecir su comida antes de comer profundiza su sentido de gratitud. Cuando da gracias por todas las manos, energías y seres que trabajaron juntos para traer comida a su mesa, se da cuenta de lo abundante y afortunado que es.

Trate de comer siempre en un ambiente tranquilo y relajante. ¿Dónde está comiendo? ¿Está comiendo en una mesa limpia, o está comiendo en una cama o en un sofá repleto de cosas mientras ve la televisión? ¿Está escuchando música mientras come? ¿Está distraído o está completamente presente? Quitar los dispositivos de su cuerpo y mesa mientras come le permite prestar toda su atención a la comida. Comer en entornos naturales también puede ser un cambio refrescante.



Prácticas Físicas

Lo habrá escuchado muchísimas veces anteriormente: el ejercicio regular ofrece innumerables beneficios para su cuerpo, mente y espíritu. Después de una experiencia psicodélica, es probable que necesite mover su cuerpo para canalizar las emociones desbloqueadas y las corrientes energéticas que lo atraviesan.

Estar Presente con el Cuerpo

El cuerpo lleva consigo una inteligencia más allá del pensamiento racional; tendemos a tomar mejores decisiones cuando escuchamos la sabiduría del cuerpo. Practique sintonizarse con los mensajes sutiles de su cuerpo y escuchar lo que le dicen. Cuando se sintoniza con su cuerpo, puede afinar su intuición, liberarse de patrones rígidos de pensamiento y entrenarse para ubicar y relajarse donde guarda emociones, recuerdos y traumas.

Aprender a vivir, moverse y ser feliz con su cuerpo es esencial para la curación y el crecimiento. La actividad física puede ser una expresión agradable de la inteligencia y la creatividad naturales de su cuerpo. Desafíe usted mismo. Expanda su zona de confort. Recuerde que se trata de ser feliz y no de sufrir innecesariamente durante el ejercicio. En palabras de Bessel van der Kolk, el psiquiatra que escribió *El cuerpo lleva la cuenta*: "La autorregulación depende de tener una relación amistosa con tu cuerpo. Sin ella, tienes que depender de la regulación externa, desde medicamentos, drogas como el alcohol, tranquilidad constante o cumplimiento compulsivo de los deseos de los demás".

Comenzar con poco

Si ha estado viviendo una vida relativamente sedentaria, incorporar el ejercicio a su rutina diaria puede parecer desalentador al principio. Sin embargo, pequeños pasos y pequeños cambios pueden marcar la diferencia. En lugar de presionarse para convertirse en un atleta de la noche a la mañana, puede decidir conscientemente ser más activo en su vida diaria. Por ejemplo, utilizar las escaleras en vez del ascensor, aparcar su coche más lejos de su destino, convocar reuniones y recibir llamadas mientras camina, o ve en bicicleta o anda en vez de conducir un coche.

Prácticas de relajación

La intensidad del estilo de vida y el agotamiento son epidemias del mundo moderno. Para contrarrestar el estrés de la vida diaria, puede encontrar consuelo en prácticas más relajantes que le permitan aminorar la velocidad y relajarse, creando un espacio para la autocompasión y la bondad. Estas prácticas hacen que se active la respuesta de relajación natural de su cuerpo y ayudan a aliviar el estrés, aliviar el dolor y la tensión muscular, aliviar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo en general.

Puede que practique diferentes tipos de yoga o qi gong. Puede que llegue a recibir sound healing (sanación con sonido) o trabajo corporal. Puede visitar un tanque de flotación. Puede estirarse, orar, meditar o practicar ejercicios de respiración en casa.

Cuidar de Su Entorno Interior

Después de su viaje psicodélico, puede que se vuelva más consciente de cómo su entorno es una manifestación de su forma de pensar y cómo su entorno afecta a su energía. A medida que su mente se vuelve más ligera, más brillante y más alegre, por supuesto que querrá que su espacio refleje estas mismas cualidades. Cuando tiene en cuenta el cuidado de su hogar u oficina, los beneficios se transfieren a su vida cotidiana. Como dice el dicho, "la limpieza está al lado de la divinidad".

Comprometerse a ordenar su entorno es el primer paso. A partir de este momento, puede visualizar la vida que quiera y lo que necesite para llegar allí. ¿Qué parece estar estorbando o bloqueando el flujo de energía? ¿Qué pensamientos, objetos o relaciones parecen agotadores o pesados? Si no tiene clara su dirección en la vida, ¿está rodeado de objetos y polvo que nublan su visión? Vivir en un espacio desordenado puede impedir su capacidad para desarrollar la claridad de pensamiento necesaria para la reflexión profunda y el crecimiento personal.

Conforme avanza en su camino espiritual, puede optar por crear más espacio dejando atrás las posesiones antiguas. A medida que reconozca el valor del espacio abierto, es posible que resuene menos con ciertos objetos materiales. La vida parece fluir más fácilmente cuando se libera de lo que ya no necesita.

Es posible que quiera que su espacio interior sea una extensión de sus entornos exteriores favoritos. Puede tomar medidas para maximizar la luz natural y el flujo de aire. Puede comenzar a incorporar algunos elementos naturales en sus espacios interiores, como son sus flores y plantas favoritas. Además de aumentar el flujo de oxígeno, estos elementos pueden recordarle que debe conectarse con la naturaleza. Su quietud y vivacidad pueden ayudarle a equilibrar las energías desestabilizadoras de la tecnología avanzada.

Su entorno puede respaldar nuevos rituales y rutinas después de su viaje. Puede dedicar un cierto espacio, incluso un rincón, a su cojín y práctica de meditación. Puede despejar un estante o un escritorio para dejar espacio a un altar. Hay muchas maneras de modificar su entorno para que refleje y le ayude a recordar sus prioridades. Al organizar su espacio, puede inspirarse en organizadores profesionales como [Kondo Mari](#).

Dormir y Descansar

En los días posteriores a su viaje, puede que se sienta cansado y agotado. Su cuerpo le está diciendo que necesita descansar y recuperarse.

El sueño facilita la recuperación física y mental. Cuando duerme o descansa, le da al cuerpo tiempo y espacio para sanar, restaurar las células y reponer los niveles de energía. La mente utiliza el sueño para procesar nuevos estímulos y que toda la información que recibe durante el día cobre sentido. El descanso es invaluable después de una experiencia psicodélica ya que la mente está ocupada procesando lo que vio, sintió y percibió.

El tiempo de recuperación que necesita va a depender de la naturaleza y la intensidad de su experiencia y de lo cansado que estuvo durante los días, semanas y meses antes de su viaje. A menudo, no sabe lo cansado que está hasta después de un viaje psicodélico. Algunas personas pueden volver rápidamente a sus rutinas normales, mientras que otras necesitan más tiempo para reajustarse.

Si tiene problemas para dormir y permanecer dormido, concretos ejercicios de respiración y exploración corporal pueden ayudarle. La respiración profunda, que se enfoca en inspirar desde el abdomen en lugar del pecho, puede activar sus respuestas de relajación, disminuir su frecuencia cardíaca, presión arterial y niveles de estrés, y ayudarle a quedarse dormido. Al centrar la atención en diferentes partes del cuerpo, puede identificar dónde está acumulando estrés o tensión y liberarlo. Aquí le ofrecemos una práctica básica que puede resultarle útil:

- Acuéstese boca arriba, con las piernas sin cruzar, los brazos relajados a los lados, los ojos cerrados. Concéntrase en su respiración durante unos dos minutos hasta que se sienta relajado.
- Concéntrase en los dedos de su pie derecho. Note cualquier tensión mientras continúa concentrándose también en su respiración. Imagine cada respiración profunda fluyendo hacia los dedos de sus pies. Permanezca concentrado en esta zona durante al menos de tres a cinco segundos.

- Mueve su atención a la planta de su pie derecho. Sintónízase con cualquier sensación que sienta en esa parte de su cuerpo e imagine que cada respiración fluye hacia la planta de su pie.
- Después, mueve su atención a su tobillo derecho y repítelo. Muévase hacia la pantorrilla, la rodilla, el muslo y la cadera, y repita la secuencia con cada extremidad. Desde allí, suba por el torso, a través de la parte inferior de la espalda y el abdomen, la parte superior de la espalda y el pecho y los hombros. Ponga mucha atención a cualquier parte del cuerpo que note tensa.
- Después de completar el escaneo corporal, relájase y tome nota de cómo se siente su cuerpo. Abraze la calma y sienta el cálido abrazo del sueño.

También puede barajar una meditación guiada de yoga nidra como [esta](#).

Además de estos ejercicios y meditaciones, se sabe que varias hierbas ayudan a dormir y relajarse. La lavanda, la manzanilla, la corteza de magnolia, la raíz de valeriana, el lúpulo, la escutelaria, la pasiflora y el ginseng rojo tienen cualidades relajantes y calmantes. Tenga en cuenta que algunos medicamentos en concreto no interactúan bien con ciertos remedios a base de hierbas. Antes de probar cualquiera de estas hierbas, investigue y piense en consultar a un profesional experto, especialmente si ya está tomando otros medicamentos.

Seguir un horario de sueño regular puede darle tanto a su cuerpo como a su mente la consistencia que necesitan para un funcionamiento óptimo. Si bien puede requerir algunos cambios en el estilo de vida, establecer una rutina a la hora de acostarse puede promover un buen sueño y mejorar su salud mental en general. Esfuérzase al máximo para desarrollar una rutina que comience aproximadamente a la misma hora cada noche. Un baño tibio, yoga suave o un buen libro pueden ayudar a la mente a relajarse y señalarle al cuerpo que se aproxima la hora de ir a la cama.

Ver la televisión o mirar su teléfono antes de acostarse o en la cama puede confundir a su mente. Tan pronto como mira una pantalla, su cuerpo suprime la producción de melatonina, una hormona vital para dormir. Mantener los aparatos electrónicos cerca de su cama también puede ser perjudicial para sus patrones de sueño. Haga todo lo posible por mantener los dispositivos fuera de la cama

también en otros momentos, para que su mente no asocie su cama con nada más que descansar.

Evalúe su entorno para dormir. ¿Es cómodo? ¿Le gusta el tacto de sus sábanas? ¿Es su cama lo suficientemente grande? Los ambientes tranquilos, oscuros y frescos conducen al mejor sueño. Los tapones para los oídos o las máquinas que producen ruido blanco pueden ser útiles si tiene el sueño ligero. Algunas personas encuentran que las mantas pesadas les ayudan a dormir mejor.

Evite la cafeína, el alcohol y otros estimulantes cuando se acerca la hora de acostarse. Antes de acostarse, puede ser de ayuda beber una bebida calmante como un té de hierbas.

Cultivar la Gratitud

“La gratitud no es solo la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás”.

~ Marcus Tullius Cicero

Cultivar la gratitud mejora su vida de maneras varias. Una mentalidad de gratitud se arraiga en su corazón en lugar de en su cabeza. Su premisa es sencilla. En lugar de concentrarse en sus preocupaciones y problemas, canalice su energía para dar gracias por todo lo que el universo le ofrece.

Como con cualquier práctica espiritual, debe comprometerse a desarrollar conscientemente la gratitud todos los días. No importa cuán fácil sea volver a caer en los viejos hábitos de quejarse, haga todo lo posible por abstenerse. La capacidad de convertir las quejas en sentimientos de gratitud es poderosa. Como con cualquier práctica nueva, la clave es simplemente comenzar.

Escribir una lista de gratitud es una forma sencilla de cambiar instantáneamente a una perspectiva más positiva. Por la mañana o por la noche, practique el escribir una lista de tres a cinco cosas por las que está especialmente agradecido. Esto le permitirá concentrarse en la alegría y mejorar su perspectiva. En un [estudio realizado en 2003](#), los investigadores encontraron que aquellos que llevaban un diario de gratitud hacían ejercicio con más frecuencia, informaban de una mejor salud mental y física, experimentaban un mejor sueño y una mayor sensación de interconexión, y se sentían más optimistas.

Puede que decida escribir a mano una carta a una persona que esté particularmente agradecido de tener en su vida. Sea detallado. Exprese todas las maravillosas cualidades de esta persona y cómo han mejorado su vida. Esta práctica no solo le ayudará a desarrollar su gratitud, sino que también creará una experiencia positiva para la persona que la recibe. Ser una luz positiva para quienes le rodean es vital para el proceso de curación colectivo. Como dijo el famoso erudito Albert Schweitzer: “A veces, nuestra propia luz se apaga y es reavivada por una chispa de otra persona. Cada uno de nosotros tiene motivos para pensar con profunda gratitud en aquellos que han encendido la llama dentro de nosotros”.

No tiene que ser difícil. Cada pequeña acción tiene un efecto combinado y marca la diferencia. Puede decirle a alguien que lo quiere y lo aprecia. Puede notar la belleza de la naturaleza. Puede profundizar sus amistades en vez de buscar constantemente más estimulación y nuevas conexiones. Puede rezar antes de las comidas y agradecer a todas las manos involucradas en llevar la comida a la mesa. Puede practicar halagar en lugar de criticar. Cuando está agradecido, es difícil quejarse.

Aprenda más sobre [las prácticas de gratitud](#) y sus [beneficios](#).

Compartir Psilocibina

Una vez que experimente los resultados positivos de la psilocibina, es posible que llegue a sentir una necesidad entusiasta de compartir las buenas noticias con otros acerca de cómo la psilocibina puede cambiar el mundo.

Algunas personas pueden no ser tan solidarias o de mente abierta. Aunque el estigma asociado al uso de psicodélicos se está desvaneciendo rápidamente, algunos todavía creen que “todas las drogas son malas”. Practique la paciencia y la compasión con aquellos que parecen no estar interesados o de mente cerrada.

Si se vuelve demasiado entusiasta, sermoneador o agresivo, se arriesga a dañar las relaciones o de alejar a las personas de la psilocibina por completo. A medida que vaya encontrando formas de compartir los beneficios con los demás, tenga en cuenta que las sustancias psicodélicas no son adecuadas para todos.

Desarrolla un sentido de discernimiento sobre quién está abierto a recibir lo que tiene para compartir. A medida que cultive habilidades de escucha activa arraigadas en el amor y la compasión, inspirará curiosidad sobre la psilocibina y transmitirá el mensaje del hongo.

La gente acudirá a usted cuando esté listo. Los cambios positivos en su comportamiento y estado de ánimo suelen ser las mejores formas de atraer a personas que están dispuestas a aprender más. Cuando esté en paz consigo mismo, naturalmente encarnará la sabiduría de los hongos.



f

Practicar la Compasión

“Todo el sufrimiento que hay en este mundo proviene de desear ser feliz yo. Toda la dicha que hay en este mundo proviene de desear que los demás sean felices.”

~ Shantideva

Conforme profundiza en el proceso de integración, es importante que encuentre formas de ofrecerse a los demás y cambiar el enfoque de “si” a quienes le rodean. Compartir su tiempo, energía y recursos con personas y organizaciones de gran corazón puede ayudarle a ampliar su visión. Es posible que quiera comunicarse con amigos y familiares con los que no se ha conectado durante un tiempo. Conforme continúe trabajando en si mismo, podrá inspirar más alegría y optimismo en quienes le rodean.

Practicar la autocompasión es primordial. La persona por la que tiene más problemas para sentir compasión podría ser si mismo. A menudo puede ser su crítico más duro. Puede decirse o hacerse cosas a si mismo que ni siquiera diría o haría a aquellos que no le gustan. La falta de compasión por si mismo impide su capacidad de practicar la compasión hacia los demás. Si se da cuenta de que no se incluye a “usted” en su círculo de compasión, quizás pueda comenzar ahora.

Cuando hable consigo mismo, tendrá que adoptar un tono con el que le hablaría a un amigo cercano o a un niño. Practicar meditaciones de bondad también puede ayudarle a desarrollar compasión y amor propio. Cuando comienza a quererse a si mismo, compartir buenos sentimientos con los demás se convierte en una segunda naturaleza.

Recordando lo Divino

Los psicodélicos pueden abrirle a ideas, sentimientos e ideas espirituales inefables. Puede llegar a sentir que finalmente entiende cómo “todo está conectado”, que “todo es uno” y “todo es amor”. A la vez, puede preguntarse cómo llevar la espiritualidad a su vida diaria o cómo crear recordatorios regulares de sus experiencias y conexión con lo divino. Aquí, le proponemos algunas posibilidades que podría barajar.

Reunir, estudiar y contemplar las obras de los maestros espirituales que le inspira, puede resultar beneficioso. Es posible que incluso pueda visitar y pasar tiempo con algunos de estos maestros. Sus puntos de vista pueden ayudarle a recordar verdades importantes.

Rumi muestra cómo el dolor es a menudo necesario para el crecimiento: “La herida es el lugar donde la Luz entra en ti”. El Dalai Lama comparte: “Recuerda que a veces no obtener lo que quieres es un maravilloso golpe de suerte”. Amma enseña: “Cuando percibimos bondad en todo, seremos llenos de la gracia de Dios. Esa gracia es la fuente de todo éxito en la vida”.

Para ayudarle a recordar y mantener su conexión con sus maestros y sus mensajes, puede crear un altar con imágenes u objetos que le parezcan significativos. Cada altar es diferente y no hay formas correctas o incorrectas de crear el suyo propio. Si siente que su altar le ayuda a conectarse con una esencia tanto dentro como fuera de sí, está en el camino correcto. Puede obtener más información sobre cómo crear un altar [aquí](#) y [aquí](#).

En ciertos momentos, es posible que quiera visitar sitios espirituales como centros de retiro, iglesias, mezquitas, templos o monasterios. Estos lugares pueden ofrecer oportunidades para conectarse con comunidades de personas de ideas similares. Sentirse parte de una comunidad más grande es parte integral del proceso de integración.

Aprender y Explorar

Cuando se acerca a la vida con la mente de un principiante, podrá detectar nuevas posibilidades y nuevas oportunidades de vida con facilidad. Su viaje psicodélico puede ayudarle a volver a un estado infantil en el que puede ver la vida con ojos nuevos. Ser humilde por lo mucho que no sabe es el primer paso para obtener una mejor comprensión de si mismo y del mundo. Como dice Mahatma Gandhi, "Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir para siempre."

Hay muchas formas de ampliar sus conocimientos. Durante su viaje psicodélico, puede que se encuentre con seres, percepciones, visiones o mensajes que despierten su interés en una amplia gama de temas como historia, ecología, religión, filosofía, política, rituales, simbolismo, magia, plantas medicinales, terapia, psicología o culturas indígenas. Conforme se comunica con la psilocibina, puede volverse más curioso acerca de su ascendencia y la de los demás. Su exploración de estos temas puede ayudarle a profundizar su comprensión de la interconexión universal que nos rodea.

Un compromiso con el aprendizaje de por vida entrena su mente para ser abierta, flexible e inquisitiva. Le enseña a cuestionar sus suposiciones y tener en cuenta otras perspectivas. El aprendizaje puede traer alegría y juego consigo a su vida mientras aumenta su motivación y confianza en si mismo. Es libre de experimentar con su proceso de aprendizaje de la forma que le parezca más adecuada.



Visualización

Su mente responde a la estimulación visual, por lo que imaginar y crear imágenes de la vida que desea le permite avanzar en una dirección positiva. Se ha demostrado que la visualización funciona; las personas exitosas en todos los campos usan varias técnicas de visualización para hacer realidad sus ideas e intenciones. Como demuestra la física cuántica, la energía fluye hacia donde van su atención e intención.

Las emociones son la energía vibratoria que activa la Ley de Atracción. Comprometer su enfoque emocional con su visión más alta, incluso cuando parece que está fuera de su alcance, puede ayudarle a sentir que ya lo ha logrado. Como afirma el libro *El Secreto*, "La ley de la atracción está formando toda tu experiencia de vida y lo está haciendo a través de tus pensamientos. Cuando estás visualizando, estás emitiendo una poderosa frecuencia hacia el Universo".

Mientras practica el entrenamiento de su cuerpo y mente para ser feliz, es importante que crea verdaderamente en si mismo y en su visión. Pronto se dará cuenta de que la vida que ha imaginado para si mismo es más alcanzable de lo que habís pensado con anterioridad. Las prácticas de visualización ayudarán a que su mente entretenga más positividad y se abra a nuevas posibilidades. Por último, pueden ayudarle a que se convierta en una persona más feliz y saludable.

Usted es Suficiente

La psilocibina puede ayudarle a crecer, sanar y conectar. Con el apoyo adecuado, es posible que pueda superar años de emociones no procesadas y reprimidas. Su viaje con hongos puede ayudarle a sentirse más ligero y alegre.

Thich Nhat Hanh, parafraseando a Buda, dijo: “Un dedo que señala la luna no es la luna. Se necesita el dedo para saber dónde buscar la luna, pero si confundes el dedo con la luna misma, nunca conocerás la luna real”.

Leer testimonios, escuchar podcasts, profundizar en la investigación científica son el dedo que apunta a la luna.

Usted, su intuición, sus experiencias y la verdad, son la luna.

Practique ser amable y generoso consigo mismo. Fortalezca su intuición mientras explora sus sentimientos y pensamientos.

Conéctase con una comunidad de personas en las que confíe para hablar y procesar las luchas y conquistas de la vida. Nunca tenga miedo de pedir y recibir apoyo cuando sea necesario. Puede ser difícil superar solo los patrones de pensamiento negativos.

Es suficiente y tiene todo dentro de si para vivir una vida humana feliz y saludable. El proceso de descubrir y comprender quién es es una práctica de por vida. Las experiencias psicodélicas pueden ser una parte importante de este proceso en continuo desarrollo y evolución. Conforme cambie, también lo harán las ideas y los mensajes que reciba. Le alentamos a navegar por su viaje de psilocibina con una mente abierta y la voluntad de aprender, adaptarse y dejar ir lo que ya no le vale de nada.

Tenga fe en si mismo.

El equipo de Psilocybin Community Costa Rica le desea unos viajes seguros y curativos.

Recursos

Este es un breve conjunto de recursos adicionales. Para explorar una lista más completa, considera visitar el [Directorio de Viajeros](#).

Ideas de Reciprocidad

[Historias y Memorias Mazatecas](#)

[Esperanza Mazateca](#)

[Iniciativa de Reciprocidad Indígena de las Américas](#)

[Instituto de Desarrollo de las Primeras Naciones](#)

[Árboles para el Futuro](#)

[Árboles, Agua y Personas](#)

Comunidades

[Reddit - Las Hongos y la Experiencia Psicodélica](#)

[Reddit – Microdosificación](#)

[Hongos](#)

[Comunidad del Instituto de Microdosificación](#)

[Comunidad de Mapas de la Sociedad Psicodélica](#)

[Néctara](#)

Obtención y Almacenamiento de hongos

[Cómo Cultivar Hongos Mágicos](#)

[Dónde Puedo Comprar Hongos Mágicos](#)

[Advertencia de Identificación de Hongos Silvestres](#)

[Cómo Almacenar Hongos](#)

Clases de Cultivo

[DoubleBlind Magazine](#)

[Fungi Academy](#)

[Fungi.org](#)

[Myco Rising Fungi](#)

[Psychedelic Society of UK](#)

Meditación

[Dhamma](#)

[Headspace](#)

[Insight Timer](#)

[Waking up](#)

Clases de Microdosificación Online

[Double Blind Magazine](#)

[Microdose](#)

[The Third Wave](#)

[Psychedelic Society San Francisco](#)

[Embracing Your Light](#)

Aplicaciones de Microdosificación

[Houston \(solamente en la App store\)](#)

[MicroTracker](#)

[Tune In Psychedelics: MicroDos Tracker \(solamente para Android\)](#)

[Microdose.me](#)

[Quantified Citizen](#)

Revistas de Integración

[Wakeful Travel](#)

[Psychedelics Today](#)

[Conscious Microdosing Journal](#)

Farmacéuticas Psicodélicas y Profesionales Médicos

[Spirit Pharmacist](#)

[Dr Emily Kulpa](#)

[Dr Katie Simons](#)

[Dr Erica Zelfand](#)

Otras Prácticas/Terapias

[EFT \(Técnica de Liberación Emocional\)](#)

[EMDR \(Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares\)](#)

[Constelación Familiar](#)

[TRE \(Ejercicios de Liberación de Tensión y Trauma\)](#)

[IFS \(Sistemas Familiares Internos\)](#)

[Experimentación Somática](#)

[Psicoterapia Dinámica Experiencial Acelerada](#)

Libros

[My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies - Resmaa Menakem](#)

[The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma by Bessel Van Der Kolk](#)

[Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences - Peter A Levine](#)

[The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture - Gabor Maté](#)

[No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model - Richard Schwartz](#)

[Food of the Gods: The Search for the Original Tree of Knowledge a Radical History of Plants, Drugs, and Human Evolution by Terence McKenna](#)

[The Psychedelic Explorer's Guide: Safe, Therapeutic, and Sacred Journeys - James Fadiman](#)

[Shroom: A Cultural History of the Magic Mushroom by Andy Letcher](#)

[Decomposing The Shadow: Lessons From The Psilocybin Mushroom by James W. Jesso](#)

[How to Change Your Mind: What the New Science of Psychedelics Teaches Us about Consciousness, Dying, Addiction, Depression, and Transcendence by Michael Pollan](#)

[Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World - Paul Stamets](#)

[Psilocybin Mushrooms of the World - Paul Stamets](#)

[Psilocybin: Magic Mushrooms Grower's Guide - Terence McKenna, Dennis McKenna](#)

[Your Psilocybin Mushroom Companion: An Informative, Easy-To-Use Guide to Understanding Magic Mushrooms - Michelle Janikian](#)

[The Psilocybin Mushroom Bible - Dr. K Mandrake](#)

[Growing Gourmet and Medicinal Mushrooms – Paul Stamets](#)

[Psilocybin Mushrooms: A Step by Step Guide to Growing, Microdosing and Using Magic Mushrooms – Ronald O'Neil](#)

Películas

[Dosed \(2019\)](#)

[Hongos Fantásticos \(2019\)](#)

[Desvelando la Verdad \(2018\)](#)

[El Reino de los Hongos: Como Construyeron El Mundo \(2018\)](#)

[Magic Medicine \(2018\)](#)

[Una Nueva Comprensión: la Ciencia de la Psilocibina \(2017\)](#)

Podcasts

[Adventures Through The Mind](#)

[Psy Adventures Through The Mind chedelics Today](#)

[Psychedelic Medicine Podcast](#)

[The Third Wave](#)