

NAVEGANDO PSICODÉLICOS

Diario de Viaje



psychedelics
today

Kyle Buller | Joe Moore

CÍRCULO DE ESTUDIOS
PSICONÁUTICOS



mindsurf

EQUIPO VOLUNTARIO DE TRADUCCIÓN

Navegando por los psicodélicos

Diario de viaje

Kyle Buller / Joe Moore

Hola Amigos

Este manual está diseñado para que hagan un seguimiento de sus viajes y reportes de experiencias. A través de este trabajo, podrán reconocer intenciones (propósitos), frecuencia de dosis y practicar la integración a través de un diario.

Este texto pretende ser una forma divertida de trabajar a través de sus experiencias. No prometemos ningún resultado de integración basado en este libro.

Viajen seguros!

Kyle y Joe

Hay un espectáculo mas grande que el mar, es el cielo. Hay un espectáculo mas grande que el cielo, es el interior del alma.

Victor Hugo, *Los Miserables*.

Seguridad Básica y Educación

El propósito de la educación es brindar herramientas necesarias a la gente para tomar el control de sus propias vidas.

Paulo Freire

Riesgos y Consideraciones Antes de usar un Psicodélico

Los psicodélicos son generalmente seguros, pero existen riesgos y contraindicaciones potenciales.

- ¿Tiene antecedentes familiares de enfermedades mentales como la esquizofrenia?
- ¿Alguna hospitalización de salud mental reciente?
- ¿Procesos de emergencia espiritual recientes o actuales?
- ¿Estás en buena salud? ¿Mental y físicamente?
- ¿Toma algún medicamento que podría causar reacciones adversas?

Los psicodélicos son conocidos por amplificar los procesos mentales o psíquicos. Esto sugiere que aquellos que padecen problemas significativos de salud mental quieran evitar el uso de psicodélicos. Si bien la investigación preliminar sugiere grandes resultados para problemas de salud mental, como el TEPT y episodios de suicidio, estos estudios se llevan a cabo en un entorno controlado y se realizan bajo supervisión profesional.

Realiza más investigaciones en función de tus problemas o situaciones particulares. ¡La seguridad es la prioridad número uno con este diario!

Además, si por alguna razón, experimentas una crisis de salud mental después de una experiencia psicodélica, es importante buscar tratamiento profesional si es necesario. Preferiblemente, busca un profesional que tenga comprensión respecto al uso de psicodélicos.

Primero, lo primero: seguridad y consejos sobre las drogas

No todas las sustancias son creadas de la misma manera.

Las dosis que encuentras en los sitios de internet son dosis estimadas: por favor, haz tu propia investigación.

- Todo el mundo reacciona de manera diferente a las sustancias. ¡Conoce tu cuerpo!
- ¡Estas dosificaciones tampoco son recomendaciones!
- También puedes consultar los foros en línea para obtener información
 - Bluelight.org
 - Shroomery.org
 - Mycotopia.net
 - dmt-nexus.me
 - [Colmena 5-MeO-DMT](#)
 - [Psychedelics Today FB Group](#)
- SIEMPRE PRUEBA TUS SUSTANCIAS! Los adulterantes pueden causar daños graves o incluso causar muertes.

○ Puedes comprar un kit de prueba en [DanceSafe](#)

○ Asegúrate de seguir las instrucciones y también usar múltiples reactivos para ayudar a descartar adulterantes. Recomendamos un panel completo de pruebas de Dance Safe.

○ También puedes enviar una muestra anónima a [Energy Control International](#)

○ [Ecstasydata.org](#) es para realizar pruebas en profundidad. Cuesta dinero, pero podría valer la pena dependiendo de tu situación.

Explorando tus panoramas

Pixabay

Toma un tiempo para reflexionar / escribe por qué estás interesado en explorar los psicodélicos. La fase de preparación puede ser muy importante para prepararte a ti mismo o a otros para el éxito y para ayudar a minimizar cualquier riesgo potencial.

1. ¿Por qué te interesan los psicodélicos y la autoexploración?

2. ¿Cuál es tu intención de usar un medicamento psicodélico o vegetal?

3. ¿Cuál es tu "set & setting" (preparación de la sesión) ideal y cómo puedes crearlo?

4. ¿Cómo te prepararás lo mejor posible mejor para tu experiencia? ¿Necesitas completar un trabajo? ¿Necesitas conseguir un guía? ¿Necesitas hacer un plan en caso de que algo sea abrumador?

5. ¿Quién es tu sistema de soporte para llamar si algo sale mal o se vuelve difícil de procesar?

6. ¿Qué sabes acerca de la sustancia que te interesa? ¿Sabes qué dosis usar?
¿Hay algún otro problema de seguridad que debas considerar?

Reporte de viaje

Pixabay

En el tipo de mundo que tenemos hoy, la transformación de la humanidad podría bien ser nuestra única esperanza verdadera de sobrevivir.

Stanislav Grof

Antes de ingerir, asegúrese de hacerse estas preguntas.

1. ¿Has probado la sustancia?

2. ¿La sustancia es pura o hay otros adulterantes?

3. ¿Qué dosis estás tomando o cuáles son las dosis que normalmente tomas?

4. ¿A quién puedes llamar si las cosas se vuelven abrumadoras? Haz una lista de contactos de emergencia.

5. ¿Tomas algún medicamento o experimentas un problema de salud que puede causar complicaciones?, es decir, antidepresivos (ISRS), problemas cardiovasculares, etc.

Preparación

Úsalos con cuidado y úsalos con respeto a las transformaciones que pueden lograr, y tendrás una herramienta de investigación extraordinaria. Anda con una droga psicodélica solo para excitarte el sábado por la noche, y puedes llegar a una lugar realmente malo, psicológicamente. Conoce lo que estás usando, decide por qué lo estás usando y tendrás una experiencia próspera. No son adictivos, y ciertamente tampoco son escapistas, pero son herramientas excepcionalmente valiosas para comprender la mente humana y cómo funciona.

Sasha Shulgin

Set / Setting (Establecer y configurar/ Preparación de la sesión)

Fecha y hora:

¿Cuál es tu entorno planeado?

Información sobre sustancias y dosis

Sustancia o planta:

La has probado antes? (Sí o No):

Dosis:

Hora en que la consumirás:

Tiempo "más alto" del viaje esperado:

Tiempo de "bajada/regreso" del viaje esperado:

¿Tienes una dosis de refuerzo aparte? En caso afirmativo, ¿cuándo planeas tomarla?

¿Qué comiste hoy y a qué hora?

Si estás bebiendo ayahuasca u otra medicina de plantas que requiera una dieta especial, ¿la estás haciendo? Si es así, ¿qué has estado comiendo?

¿Qué ocurrió durante tu viaje?

A series of horizontal dashed lines for writing, consisting of 30 lines.