

АЯВАСКА

ИНСТРУКЦИИ

ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА И ПРОВОДНИКА
НА ПОНЯТНОМ ЯЗЫКЕ

ДО | ВО ВРЕМЯ | ПОСЛЕ
ОПЫТА

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ДЛЯ НОВИЧКОВ И ОПЫТНЫХ

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

- Подготовки к опыту
- Навигации в процессе
- Интеграции опыта в жизнь

Transformation Retreats, Роман

**Аяваска. Инструкции для
путешественника и проводника
на понятном языке**

**Пошаговое руководство подготовки к опыту,
навигации в процессе, интеграции опыта в
жизнь**

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Transformation Retreats, Роман, 2020



Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОГЛАВЛЕНИЕ

Аяаска. Инструкции для путешественника и проводника
на понятном языке

ЗНАКОМСТВО С ПРАВДОЙ

ВОПРОС

1. КАК ПОПРОБОВАТЬ АЯУАСКУ

2. ЧТО ГОВОРЯТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПИЛИ АЯУАСКУ

3. ПЕРВЫЙ ОПЫТ НЕ БУДЕТ ПРОСТЫМ

ПОДГОТОВКА | САМОЕ ГЛАВНОЕ

1. УМ.

КАК РАБОТАЕТ АЯУАСКА

КАК ПОДГОТОВИТЬ УМ

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО

ТЕХНИКИ

2. ЯСНО ОПРЕДЕЛИ СВОЮ ЦЕЛЬ

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕЛИ
(ЗАПРОСА).

3. ТЕЛО

ЧТО НУЖНО СОБЛЮСТИ

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

ИНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОДГОТОВКИ

МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ, ЧТО ЭТО ВСЁ БРЕД?

ЦЕРЕМОНИЯ. ДНИ ЦЕРЕМОНИЙ

1. ЧТО ПРОИСХОДИТ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

ДИЕТА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ОКРУЖЕНИЕ

ОБСТАНОВКА

2. ЗА 2 ЧАСА ДО ЦЕРЕМОНИИ

3. ЦЕРЕМОНИЯ

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ТЕБЕ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

4. КОНЕЦ ЦЕРЕМОНИИ

5. ПОСЛЕ ЦЕРЕМОНИИ

ИНСТРУКЦИИ

6. УЧТИ ВНЕГЛАСНЫЕ ПРАВИЛА

7. КОРОТКО О ФАСИЛИТАТОРЕ

ИНТЕГРАЦИЯ ОПЫТА В СВОЮ ЖИЗНЬ. ТОЧКА С.

1. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ. ТОЧКА С.

2. ЧТО ДЕЛАТЬ

СОЗДАЙ СЕБЕ ПРОГРАММУ НА 2 МЕСЯЦА

ТЕБЕ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

АКТУАЛИЗАЦИЯ СЕБЯ ВО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВЕ

МЕДИТИРУЙ

НАПИШИ МНЕ

ОСВОБОДИ 1 ЧАС В ДЕНЬ

FAQ'и | ЛАЙФХАКИ

1. РЕШИТ ЛИ АЯУАСКА МОЮ ЗАДАЧУ?

2. РОЛЬ ШАМАНА

ЖЕНЩИНА ШАМАН – АЙМЭ

ШАМАН ЭРНЕ

ШАМАН (МАЭСТРО) ЭНРИКЕ

3. РОЛЬ ФАСИЛИТАТОРА

4. КТО И С КАКИМ ЗАПРОСОМ ПРИХОДИТ К АЯУАСКЕ

5. СМЕРТЬ ОТ АЯВАСКИ

МОЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

6. ЗАКОННОСТЬ АЯУАСКИ В МИРЕ

ЗАПРЕЩЕНА

РАЗРЕШЕНА

РАЗРЕШЕНА С ЦЕЛЬЮ ИССЛЕДОВАНИЙ

НЕТОЧНЫЙ СТАТУС

НЕМНОГО РЕКЛАМЫ

МОЯ МЕЧТА

КОНТАКТЫ

АЯВАСКА

ИНСТРУКЦИИ

ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА И ПРОВОДНИКА
НА ПОНЯТНОМ ЯЗЫКЕ

ДО | ВО ВРЕМЯ | ПОСЛЕ
ОПЫТА

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ДЛЯ НОВИЧКОВ И ОПЫТНЫХ

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

- Подготовки к опыту
- Навигации в процессе
- Интеграции опыта в жизнь



ЗНАКОМСТВО С ПРАВДОЙ

ВОПРОС

Обращал ли ты внимание, что большинство прошедших опыт аяюаски, не рассказывают о нём подробно?

Большинство из тех, кто рассказывает, говорят скромно. В основном рассказ сопровождается опусканием глаз и уходом человека в какие-то переживания и глубины понимания.

Многие делают большие паузы в рассказе об этом, как будто проводят внутреннее исследование воспоминаний.

На международной конференции Ауа-2019 я встретил человека, который говорил о первом опыте, как о самом главном, который повлёк кардинальные изменения.

Другой человек рассказывал, что первая чашка не показала ему ничего, опыт не случился. А вторая – стала переворотом в его жизни.

Многие говорят об опыте переживания смерти и последующем обретении непередаваемого счастья.

Есть люди, которые, выпив аяюаску 1 раз, отрешиваются и говорят, что больше этого делать не будут.

Но аяюаска даёт уникальный опыт всем. И ты тоже получишь его, если отважишься на необычное, возможно непривычное, но увлекательное путешествие, которое познакомит тебя с ТОБОЙ.

1. КАК ПОПРОБОВАТЬ АЯУАСКУ

Если ты не имел опыта аяуаски, то хочу тебя предупредить и подготовить: «попробовать аяуаску» не получится !

Не получится «попробовать», чтобы понять стоит или не стоит. Растение выполнит своё предназначение с первого раза.

«Хочу выпить аяуаску» – некорректная формулировка. Она исходит из некорректного понимания «о чём речь».

Аяуаска – это инструмент для решения глобальных жизненных задач.

А следственно, предполагает твоё ответственное отношение к твоему здоровью, к предстоящему опыту и к задаче, которую ты хочешь решить.

Но как об этом может знать человек, который ни разу не пил и которому доходчиво не объяснили?

Есть и другая ловушка.

Люди, которые нам рассказывали об аяуаске, выпили свою первую (а возможно и единственную) чашку с целью «попробовать».

У них не было возможности изучить вопрос предварительно или не было понимания что его нужно изучать.

Каждый, кто выпил хотя бы раз и у которого случился опыт – подтвердит, что всё случается с первого раза !

Аяуаска – это тайна, изучением которой занялись учёные и медики, от психологов до антропологов. Начало положили работы

Рика Страссмана ещё в 1990 году. С тех пор исследования продолжают углубляться. Поэтому, не всё так просто.

Удели нужное количество времени на изучение минимума, который позволит корректно прикоснуться к тайне, в обход невежеству, эволюционно присущему данному этапу нашего вида «Homo Sapiens».

2. ЧТО ГОВОРЯТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПИЛИ АЯУАСКУ

Материалы взяты из открытых источников и комментариев моего блога

<https://www.facebook.com/gaponov.roman>

«Айаваска. Божественная лечебная трава для тела и мозгов. Прочищает организм на клеточном уровне и по твоему запросу показывает дорогу в настоящую реальность».

Светлана.

«Не все готовы к правде».

Адам.

«100% рекомендую».

Лиля.

«Все должны попробовать!!!».

Оксана.

«Мой опыт 20 церемоний Аяваски... и точно могу сказать, что дело не в количестве... пишу для тех кто возможно далёк от понимания, что это и как работает, но случайно (а случайностей не бывает) читает эти строки... У всех растений есть дух и, выпивая отвар из аяваски и чакруны, мы впускаем дух в себя, и через видения он нас учит и трансформирует (расширяет наше

сознание!). В это сложно поверить, но да! Такие растения как аяваска, называют растениями-учителями...

Для тех, кто думает что это наркотик и будет зависимость:

1. Возможно очень тяжёлое путешествие, как большинство моих (понос, рвота, встреча со своими страхами и проживание разных тяжёлых состояний...).

2. Можно ли не хотеть снова то, что тебя развивает и трансформирует и даёт знания и ответы? От этого невозможно не быть зависимым!

И да, Эти церемонии не панацея! Дух растений/грибов учит и помогает, но важно заходить с полным доверием и уважением. Аяваска всегда даст то, что необходимо на данном уровне вашего развития, а также важна работа над собой после церемонии, осознание и анализ того, что она показала, и подтверждение вашими ежедневными действиями, чтоб урок был закреплён опытом и церемония дала максимальный эффект!

Конечно высший пилотаж – получать знания напрямую в медитации, но, чтобы прийти к этому, отличный помощник себя очистить – это растения учителя

🌿»

Елена.

«Ясно увидела ответы на свои вопросы, касающиеся моей жизни. Увидела свой ум, зашуганный, и на самом деле совсем не злостный, а просто немного шкодливый 😊 Он был очень похож на мистическое существо.

Вспомнила) о том что я рождена для удовольствия. Это воспоминание взорвало меня изнутри ♥️🌸. Меня всю жизнь учили страдать и жить в аскезе...

Вспомнила зачем я пришла на землю. Вспомнила величие своего духа.

Увидела, как напряжение лишает благодати, которой наполнена вся наша вселенная и каждая молекула вокруг всех людей. Увидела лабиринты ума, его крючки и способы, когда он на них цепляет сознание».

Злата.

«Этот способ исследования похож на религию, в которой Бог жив.

Поэтому, в этом случае нет необходимости в посредничестве священнослужителей, в экзегезе».

Теренс Маккенна, этноботаник.

«Это инструмент более конкретный, приспособленный для дальнейшего развития и создания нашего будущего, и содержит большую тайну внутри себя:

*как может эта маленькая частица создать нечто, обладающее знанием?
Это действительно проход в иную реальность».*

Ральф Абрахам, математик.

*«Мне кажется, аяуаске было предназначено распространиться по миру
и добавить парусов многим тысячам жизней, гораздо большим, чем
за предыдущие тысячи лет».*

Кейт Харрисон, этноботаник.

*«Это самая старая духовная система и также самое древнее искусство
исцеления.
Это система, где духовный подход и исцеляющий подход не разделены как
в нашей культуре. Они интегрированы в одно целое.
Я считаю шаманов ранними исследователями, пионерами сознания».*

*Станислав Гроф, психиатр, психолог,
доктор философии по медицине.*

*«Я осознал, что это был единственный истинный религиозный опыт, который
у меня был в жизни. Это было искренне, абсолютно поразительно. Я был
восхищён тому, что происходило в моём разуме, что в нём есть место,
в котором я осознаю, что мы вообще-то вечны».*

Стинг.

3. ПЕРВЫЙ ОПЫТ НЕ БУДЕТ ПРОСТЫМ

Скорее всего, он будет насыщен разными переживаниями, откровениями и инсайтами.

В состоянии опыта, способности нейронов головного мозга, показывающие нам по 5–10 мыслей в один момент, ускорятся до 100 и более мыслей.

Поток информации, количество эмоций и весь спектр человеческих переживаний вспыхивают глобальным фейерверком.

Нетренированный ум и неподготовленное тело переживут сильный стресс.

ПОЭТОМУ.

✦ Ум и тело нужно готовить ✦

Это единственный шанс «не пропустить» происходящее и вынести максимум с самого первого раза.

Отнесись к этому на столько серьёзно, на сколько серьёзно ты бы отнёсся к самому важному событию в твоей жизни: к рождению ребёнка, к свадьбе, к предложению любимой женщине, к собеседованию в компанию, в которой ты так хотел работать, к экзамену в университет, в который ты так хотел поступить.

Выполни на 100% инструкции, описанные ниже, даже если ты не понимаешь О ЧЁМ РЕЧЬ.

И поверь опыту тысяч людей — это самое важное, что может случиться в твоей жизни, ты получишь столько, сколько ты и представить себе не можешь.

И получишь самый минимум (если не минус), если придёшь неподготовленным !

ПОДГОТОВКА | САМОЕ ГЛАВНОЕ

1. УМ.

У человека в головном мозге свыше 100 млрд нейронов.

Эти нейроны образуют так называемые «нейронные сети», которые в свою очередь обеспечивают непрерывную обработку, распределение и использование всей информации.

Основное количество информации обрабатывается в подсознательной части ума. Это означает, что мы не знаем о процессах, которые в ней происходят.

Но часть информации попадает в осознаваемую часть ума.

Если ты закроешь глаза и сфокусируешься на одном предмете хотя бы на минуту, например, на области входа воздуха в нос (анапана), то ты узнаешь, как много мыслей в твоей голове выводится с осознаваемый ум.

Мысли бесконечны!

✦ Никто не может удержать фокус в одной точке даже на 10 секунд ✦

Можешь сразу проверить, чтобы написанное дальше понять в наибольшей мере.

КАК РАБОТАЕТ АЯУАСКА

ДМТ (диметилтриптамин) – основной компонент отвара – имеет схожую структуру молекулы с серотонином.

В связи с этим, он взаимодействует с серотониновыми рецепторами в головном мозге, в том числе улучшая связность всех нейронов.

В момент, когда это происходит, в осознаваемую часть ума попадает не 5–10 мыслей одновременно, а сотни.

К этому прибавляются физиологические переживания. Возникают огромные скачки эмоций. Ты начинаешь мыслить уже не мыслями, а пластами их образования — смыслами.

Не контролируемый ум перескакивает по разным жизненным аспектам с необъяснимой скоростью, и ведёт себя так же, как когда ты закрываешь глаза на минуту и пытаешься сфокусироваться на одном предмете, только в сотни раз активнее.

КАК ПОДГОТОВИТЬ УМ

Тебе нужно научиться (или хотя бы начать учиться) контролировать свои мысли.

Сразу оговорюсь: остановить мысли невозможно! Нейронные сети 2,5 млн лет обучались и продолжают обучаться взаимодействовать наилучшим образом. Но!

Можно овладеть своим вниманием.

Внимание — это то, на чём ты сфокусирован в любой момент времени. Любая мысль, которую ты обдумываешь, на самом деле попала в радиус твоего внимания. Сейчас в твоём внимании — текст этой книги.

✦ Если ты научишься:

- 1 — держать фокус внимания в одном месте хотя бы 1 минуту
- 2 — переключать внимание по собственному желанию на другой предмет или мысль — ты сможешь подготовить ум к церемонии аяюаски ✦

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО

Когда ты научишься фокусировать своё внимание на одной точке, побочным эффектом ты получишь **способность наблюдать другие мысли, не вовлекаясь.**

Поток мыслей и переживаний, которые происходят на церемонии аяуаски, ты частично сможешь наблюдать со стороны. И, наблюдая, больше понимать.

Ты не будешь «выбит из седла» происходящими инсайтами, сопровождающимися эмоциями. Не будешь напуган или удивлён до состояния неспособности осознавать происходящее. Сумеешь не сопоставлять с собой на 100% то, что будет происходить в твоих видениях.

✦ Как следствие, ты сможешь увидеть и осознать максимум согласно своей готовности на данный момент ✦

ТЕХНИКИ

Техника медитации «анапанасати». Так и забей в Интернете. Найди инструкции о том, как это делать, как это практиковать, с какой периодичностью, чтобы достичь нужного тебе эффекта. Кстати, я тоже записал тебе видео-инструкции. Они здесь:

Анапана. Помощник в Аяваска (аяхуаска) опыте
<https://www.youtube.com/watch?v=x66qWcB2a0U&feature=youtu.be>

Другая медитация.

Любая медитация, которую ты практикуешь, в первую очередь учит фокусироваться.

Что бы ты не делал в медитации, фактором номер 1 будет обучение ума, обуздание беспокойного ума делать то, что ты от него хочешь.

Поэтому, практикуй Анапанасати или другую медитацию как минимум 1 месяц до своей первой чашки аяуаски.

2. ЯСНО ОПРЕДЕЛИ СВОЮ ЦЕЛЬ

Аяуаска работает с глубинами ума. Она выводит на первый план то, что на самом деле важно в твоей жизни. Работает с тем, из чего состоит твоя реальность.

Когда ты обозначишь «свой запрос», своё желание, свою цель, **ты сильно продвинешься в ходе получаемого опыта.**

Это работает именно так!

Возможно, ты получишь ответ или понимание в ходе опыта, возможно, запустятся процессы, которые будут способствовать реализации цели, возможно, ты поймёшь, что **то**, чего ты на самом деле хочешь — не то, что ты думал, и это станет откровением на глубинном уровне.

✦ И если ты не обозначишь запрос, не обозначишь свою цель или своё желание, ты получишь что-то другое, чего ты не ожидаешь и к чему ты не готов ✦

Я настоятельно рекомендую сформулировать свою задачу.

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕЛИ (ЗАПРОСА)

В первую очередь, согласуй с самим собой, в каком состоянии находится твоя жизнь.

Это список простых вопросов, на которые тебе нужно ответить самому себе ↓

Оцени от 1 до 10, где 1 – самая низкая оценка и 10 – самая высокая:

- уровень удовлетворённости данным периодом своей жизни
- уровень счастья данного периода жизни

Твои отношения с:

- любимым человеком
- родителями
- друзьями
- партнёрами по бизнесу/коллегами по работе
- окружающими тебя людьми в социальном мире
- окружающей средой (животные, растения, люди)

Есть ли у тебя враги или люди, к которым ты очень плохо относишься? Перечисли их имена:

Если ты заболел (тебе сложно самостоятельно заботиться о себе) и тебе нужна посторонняя помощь, есть ли близкий человек/люди, к которым ты можешь обратиться за помощью, которые будут за тобой ухаживать, заботиться?

Если да, кто эти люди, какая между вами связь (сестра, мать, друг, муж и т.д.)? Перечисли людей, к которым ты можешь обратиться с просьбой о помощи:

• Напиши 3 свои значимые задачи/цели, которые ты ставил перед собой в последние 5 лет:

• Какие из указанных выше целей тебе удалось реализовать?

• Какую задачу или задачи ты хотел бы решить на данном этапе жизни?

Что на данном этапе жизни тебя беспокоит больше всего?
Напиши 1–3 пункта:

Опиши, что на данном этапе жизни тебя радует♥

Опиши 1–3 пункта:

Во вторую очередь, ответь на вопрос:

что я хочу получить от действия растений (аяуаски)?

Выдели время и вдумчиво ответь на этот вопрос:

Если ты захочешь очень много – не стесняйся. Опиши всё, что ты бы хотел получить от растений.

Они ответят тебе столько, сколько ты будешь готов воспринять.

Эта анкета для личного пользования, но ты также сможешь предоставить её фасилитатору или организатору твоего аяваска-ретрита.

Я создал Google-форму с этими вопросами. Ты можешь ответить внутри и отправить файл себе на почту.

Жми [здесь](#).

Идеальный вариант ответов – это разговор с третьим лицом. В разговоре с самим собой ум подстраивает ответы, смягчая ситуацию и показывая её в удобном для себя варианте.

Твоя задача – узнать без приукрашиваний «как» твой ум интерпретирует свою же жизнь, «как есть» на самом деле в твоей картине мира.

3. ТЕЛО

Аяуаска – это требовательные растения.

Они предполагают↓

- отсутствие списка веществ в твоём организме
- восприимчивость организма к компонентам растений
- определённый режим работы мозга, который приобретается в момент исключения из рациона питания определённых продуктов
- спокойный и уравновешенный ум, способный воспринимать информацию в том виде, в котором её подают.

Если твоё тело будет не готово к растениям, то↓

- ты можешь не получить никакого опыта (т.к., например, печень не будет очищена до нужного состояния)
- ты можешь получить опыт, но иметь сильную тошноту и диарею (понос)
- ты можешь получить тяжёлые моральные переживания, связанные с влиянием определённых продуктов на работу твоего мозга
- ты можешь получить тяжёлые физические переживания, связанные с не выведенными компонентами иных препаратов, принимаемых тобой по каким-либо причинам.

Если ты будешь готов к растениям и соблюдёшь все их требования, тебя ждёт↓

- минимизация каких-либо рисков трудного опыта
- чистота восприятия того, что ты должен воспринять
- светлые переживания опыта
- максимально безопасный опыт.

ЧТО НУЖНО СОБЛЮСТИ

Тело — это пункт приёма растений. Это неисчислимый набор рецепторов, воспринимающих всё, что попадает в организм.

Тело — это место хранения эмоциональной памяти. Знаком ты с этим или нет, это именно так.

Минимум, который ты можешь сделать — это подготовить и очистить организм при помощи употребляемых продуктов.

В точке Б, в момент употребления отвара, ты должен быть готов соблюдать:

1. Питание.

НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ вкусовые добавки: соль, сахар, какие-либо специи.

НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ:

- продукты животного происхождения: рыба, мясо, яйца, молоко, творог, сыр и всё, что произведено животными
- продукты, стимулирующие работу ЦНС (центральной нервной системы): кофе, зелёный/чёрный чай, шоколад, что-либо другое
- кислые продукты: лимон, кислые цитрусовые.

2. Препараты.

ПРЕКРАТИТЬ ПРИЁМ препаратов СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина) за неделю или две до церемонии

(это касается тех, кто принимает какие-либо антидепрессанты).

ИСКЛЮЧИТЬ приём наркотических и психоактивных веществ (если таковые имеются в жизни) за 14 дней до первой церемонии: амфетамин, эфедрин и mdma (метилендиоксиметамфетамин, он же экстази).

СПИСОК ЛЕКАРСТВ и ВЕЩЕСТВ, которые СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ до и непосредственно после приема аяуаски:

- гипотензивные средства (лекарства от высокого давления)
- препараты для снижения аппетита (таблетки для похудения)
- лекарства от астмы, бронхита или других проблем с дыханием
- антигистаминные препараты, лекарства от простуды, проблем с пазухами носа, сенной лихорадки или аллергии
- любые препараты, которые содержат декстрометорфан/DXM (противокашлевое средство) или DM, DX и Tuss в названии
- вещества, угнетающие активность ЦНС (центральной нервной системы)
- депрессанты: алпразолам, ксанакс, лоразепам, ативан и др.
- вазодилататоры (сосудорасширяющие средства)
- нейролептики или антипсихотики (антипсихотические препараты)
- барбитураты (лекарства, угнетающие ЦНС)
- алкоголь.

3. Секс.

Ты должен быть готов не заниматься сексом на протяжении всего времени, отведённого на ретрит аяуаски.

4. Сердце.

Ты должен быть уверен, что твоё сердце способно к нагрузкам, о которых ты прочитаешь ниже.

Всё это ↑ обязательные требования растений.

С другой стороны, недооценка важности подготовки и игнорирование правил могут привести к летальному исходу.

Подробнее читай в разделе FAQ'и | ЛАЙФХАКИ или в моём блоге по ссылке

https://t.me/ayahuasca_health/17

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

Начни подготовку организма и переход к диете — плавно, аккуратно, без ущерба для организма и собственной психики.

Начни подготовку за 2 месяца.

Строго следуй инструкциям ниже.

Ты почистишь организм и подготовишься к диете самым грамотным для себя способом↓

Освобождайся от зависимости к продуктам по очереди.

Продукты животного происхождения и рыба.

Сократи их употребление в 2 раза: если ты ешь их каждый день, тогда начни употреблять через день. Делай так на протяжении 2-х недель.

Следующий этап — сократи их употребление ещё в 2 раза. Употребляй теперь 2 раза в неделю. И так тоже 2 недели.

Следующий этап — сократить до одного раза в неделю. И так 2 недели.

За 1 неделю до твоей церемонии — не употребляй продукты животного происхождения и рыбу.

Поступай подобным образом со всеми продуктами, описанными в списке.

♥ПОДСКАЗКА.

С самого первого дня подготовки организма — присматривайся к разнообразию блюд вегетарианского/веганского меню. Тебя удивит их разнообразие и достойная замена животным продуктам.

Начни их готовить.

Если ты питаешься в заведениях, тогда скачай приложение [Foursquare](#) и введи в нём «Веганские/вегетарианские заведения».

Ты получишь список известных приложению мест в твоём городе (в большинстве стран мира), которые помогут тебе с разнообразием блюд и заменой животного белка растительным.

Занятие сексом.

Воздержись от секса за одну неделю до твоей церемонии.

Если ты ведёшь активную сексуальную жизнь, то попробуй аккуратно сокращать её частоту, чтобы гармонично подойти ко времени приёма аяуаски.

Препараты.

Исключи из рациона препараты, описанные выше, как минимум за 2 недели до твоей церемонии.

Работа сердца.

Аяуаска влияет на сердечно-сосудистую систему.

Она значительно увеличивает диастолическое («нижнее») артериальное давление.

Также повышает систолическое («верхнее») артериальное давление и частоту сердечных сокращений.

Поэтому, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями можно принимать аяуаску только с разрешения врача.

ИНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОДГОТОВКИ

Описанная выше подготовка предполагает наилучшие настройки твоего организма на восприятие, на учения, на максимальный результат из возможного и наиболее безопасный для организма опыт.

МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ, ЧТО ЭТО ВСЁ БРЕД?

Из моего личного опыта, и, как выяснилось позднее, опыта всех, кто соблюдал диету, чем дольше диета, чем чище организм от продуктов не растительного происхождения, тем качественнее опыт, глубиннее понимания, тем больше тебе растение раскрывает свои тайны.

ЦЕРЕМОНИЯ. ДНИ ЦЕРЕМОНИЙ

ПОЗДРАВЛЯЮ, МЫ В ТОЧКЕ «Б»

Ты имеешь навыки удержания собственного внимания (1 – 2 месяца тренировки будем считать, как навык).

Ты подготовил свой ум, очистив организм от продуктов животного происхождения, от стимулирующих продуктов, от химических составляющих.

Ты обуздал желание кушать самую вкусную пищу, заниматься сексом.

Ты подготовил организм, разгрузив его от тяжёлой пищи.

Ты дал возможность печени восстановиться, исключив из рациона стимулирующие продукты, таблетки и препараты, жирные продукты.

Ты знаешь задачи, которые хочешь решить, вопросы, на которые хочешь получить ответы.

В ТАКОМ СОСТОЯНИИ ты получишь самые верные ответы, настоящие уроки, прямой канал передачи информации, с минимальной погрешностью.

В этом случае, всё что произойдёт – это то, что должно произойти!

1. ЧТО ПРОИСХОДИТ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

ДИЕТА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Ты употребляешь только овощи, фрукты (кроме кислых), различные крупы.

Ты пьёшь воду и травяные чаи с растительными добавками, которые тебе порекомендуют пить.

Теперь мы в горячей точке.

ОКРУЖЕНИЕ

Обеспечь себя позитивным или ровным состоянием.

Убедись, что ты доверяешь тому, кто проводит церемонию.

Поговори с ним.

Если вы говорите на разных языках (например, он на испанском а ты на русском), то встретись с ним глазами хотя бы на несколько минут.

Прочувствуй его состояние. Пойми, вызывает он у тебя уважение, уверенность, или пугает, настораживает и наталкивает на плохие мысли.

Будь аккуратен в беседах с другими участниками.

Некоторые люди – паникуют и накручивают обстановку. В связи с этим – рождают минусовые переживания и рассказывают

страшные истории.

Если ты зафиксировал такого человека, сделай лучшее, что ты можешь для него сделать – подбодри или воодушеви, и немедленно прекращай его слушать.

Чужие мысли могут раскрыться в твоём опыте. Тебе это крайне не нужно.

Настройся уважительно ко всем, кто окружает тебя.

Каждого человека есть за что уважать. Как минимум за то, что он тоже пришёл разобраться, получить ответы, задать вопросы.

У него хватило смелости на этот шаг.

Доброе и уважительное отношение к людям создаст внутри тебя благоприятную среду.

ОБСТАНОВКА

Убедись, что на твоём месте (будущей церемонии) всё готово.
А именно↓

Тёплая одежда.

Действие аяуаски сопровождается изменением температуры тела. Тебе может стать жарко или холодно. Будь готов.

Одеяло или плед.

К предыдущей причине добавляется комфорт, личное пространство, помогающее чувствовать себя в зоне безопасности.

Фонарик.

Тебе может понадобиться выйти в туалет.

«Сходить в туалет перед церемонией» не гарантирует, что тебе не понадобится туда вновь. Исходя из опыта – понадобится в 8-ми из 10-ти случаев.

P.S. Не забывай, что рядом с тобой находятся другие люди. Поэтому, лучше всего подойдёт фонарь с переключением на тусклый свет.

Запас зажигалок (если куришь, если церемония проходит в джунглях и тебя сопровождают в случае необходимости выйти на улицу).

Возможно, тебе захочется покурить и подумать. Возможно тебе «будет нужно» покурить и подумать.

Ввиду того, что покидать территорию церемонии ! крайне не рекомендуется, возможности сходить за чем-либо не будет.

Туалетная бумага и салфетки.

Возможно, тебя будет тошнить.

0,5 воды или пол банана.

В случае, если через 1 час и 20 минут после выпивания отвара, ты обнаружишь отсутствие какого-либо эффекта, рекомендую выпить пол стакана воды или съесть пол банана. Или или!

Это активирует работу ЖКТ и аяуаска запустится в течение 10-15-ти минут.

Часы, можно секундомер на телефоне (но не обязательно).

Я запускаю секундомер в момент выпивания отвара.

Это позволяет определить время, если процесс не запустился своевременно, и принять описанные выше меры. Это позволяет найти ориентиры в моменты трудного опыта, опереться на реальность.

2. ЗА 2 ЧАСА ДО ЦЕРЕМОНИИ

Не будет лишним вспомнить задачи, которые ты хочешь решить.

Не будет лишним помедитировать 30 минут, чтобы настроить ум, тело и состояние.

3. ЦЕРЕМОНИЯ

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ТЕБЕ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Просто наблюдай.

Принимай.

Могут быть осознания, которые не готова принять голова.

Усилим воли скажи себе «я принимаю».

Просто принимай.

Обдумаешь и обработаешь позднее.

Вспомни о тех, кого любишь.

Если будет трудный опыт, переключай внимание на тех, кто тебе важен. Думай о них.

Если будет очень плохо.

Проси прощения.

Ты сам поймёшь у кого просить прощения.

Хочешь плакать? Плачь.

Тебя тошнит? Используй ведро/корытце. Не стесняйся. Все вокруг – за тебя.

Хочешь в туалет? Вставай и иди.

Нужно подышать воздухом? Если местность позволяет, **выходи и дыши.**

Важно! Чтобы обязательно рядом был фасилитатор.

Если такого человека нет, тогда **выходить не рекомендую.**

В этом случае сделай всё, чтобы остаться на месте и пережить опыт любым доступным тебе способом.

Знай, что «это закончится».

Отдайся процессу на сколько это возможно.

Ты в безопасности и сделал всё что от тебя зависит. Теперь очередь растений, шамана и фасилитатора.

Как бы воодушевлённо или наоборот невыносимо не было, знай, это пройдёт.

Внимательно наблюдай за уроками, которые ты получаешь.

4. КОНЕЦ ЦЕРЕМОНИИ

С аккумулируй в себе всё происшедшее.

Не рекомендую вступать в какие-то разговоры с другими участниками, слушать или говорить.

Ты потратишь ценнейшие ресурсы, приобретённые таким трудом. Сольёшь энергию, засоришь восприятие не своими переживаниями.

Удели время осмыслению происшедшего.

Вспоминай уроки, которые получал. Делай попытку распознать ЧТО это означает. Что это означает конкретно для тебя.

Если тебе нужно поговорить, то разговаривай с тем, кто просто выслушает.

Если есть фасилитатор, тогда поговори с ним. Он задаст правильные вопросы, которые помогут под нужным углом смотреть на опыт.

Зафиксируй инсайты, которые произошли (на бумаге, на диктофон, на видео).

Используй это время ДО отхода ко сну. Это одно из ценнейших состояний, которые с каждой минутой будут тебя покидать.

Это состояние, когда новые нейронные соединения доступны той части мозга, где находится твое сознание.

Ты можешь их обдумывать и фиксировать.

Многое из того, что доступно тебе сейчас, уже завтра может быть вытеснено давно укоренившимися нейронными соединениями.

Фиксируй самое важное, что увидел, что понял, что нащупал, что заподозрил.

5. ПОСЛЕ ЦЕРЕМОНИИ

СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО

ИНСТРУКЦИИ

Перечитай утром то, что ты записал (делай так каждое утро).

Это активирует многие смыслы, которые произошли вчера, что повлечёт волну осмыслений.

Садись медитировать.

Когда ты медитируешь, ты переключаешь внимание на конкретный объект.

Именно в это время свободный поток мыслей будет проходить на фоне твоей медитации.

Обычно, после опыта аяуаски, мозг трудится над обработкой новой информации. Ты сможешь отследить эти мысли и продолжить получать инсайты.

Будь аккуратен с разговорами.

Меньше слушай людей.

А если хочешь кого-то слушать и говорить, то определи по ощущениям того, кому доверяешь.

Записывай.

Возможно, что в ходе медитации или в любое другое время будут приходить инсайты. Какая-то информация будет складываться и доуточняться в понятную картину.

Записывай.

Когда ты записываешь, ты помогаешь ещё не окрепшим пониманиям (новым нейронным соединениям) окрепнуть.

Когда ты перечитываешь, ты активируешь недавно сформировавшиеся смыслы и понимания и делаешь их более стабильными.

Попросись в тамбо (если ты в джунглях).

Тамбо — это изолированный от лагеря деревянный домик, вокруг которого — дикие джунгли.

Это облагороженная комната, с натянутыми сетками от комаров и других насекомых.

Уединись для начала на 2-е суток.

Тамбо предполагает отключение от социальной среды, уединение с самим собой и своими мыслями.

Это поможет, возможно впервые в жизни, почувствовать себя наедине с самим собой.

У тебя не будет света, моб. связи, тебя никто не потревожит.

3 раза в день тебе принесут еду.

В тамбо к тебе смогут прийти новые мысли и понимания, открытия и откровения.

Обычно в тамбо есть кровать, стол, стул, гомак, свеча и спички, туалет, бумага, вода.

Перечитывай.

Если у тебя случались инсайты, если приходили откровения — читай их в вечернее время или перед сном.

Таким образом ты направишь ум из свободного потока в конкретный. Он продолжит работать без твоего участия, но над заданными тобой смыслами.

Не передай.

Бывает, что неподготовленный человек, который резко начал диету, испытывает острую необходимость в еде.

С другой стороны, очень вкусные фрукты Латинской Америки могут привести к такому же желанию.

Переедание приводит организм к перегрузке, что в свою очередь приводит к состоянию утомления.

Это сопровождается снижением умственной активности.

Тебе нужен твой ум, тебе важно быть в хорошей форме!
Контролируй свои попытки съесть много.

Разговаривай с фасилитатором.

В основном, фасилитатор — это человек с опытом. Это практик, который провёл серьёзную работу над собой, который внедряет опыт в свою жизнь, а следовательно — знает, о чём с тобой нужно говорить.

Если фасилитатор предлагает поговорить с ним — не отказывайся.

Разговоры о тебе пойдут тебе на пользу.

Имея благие намерения и желание тебе помочь — он сможет направить тебя на очередные инсайты, пересмотр важных областей твоей реальности.

Используй другие инструменты для выведения инсайтов на поверхность ума.

Рисуй.

Купи в канцелярии разукрашку для взрослых и карандаши.

Раскрашивай как предложено на картинке.

Когда ты фокусируешь своё внимание на раскрашивании, когда ты имеешь опыт медитации, ты снова начинаешь видеть мысли, вращающиеся в твоей голове.

Наблюдай за ними и получай удовольствие.

Рассказывай фасилитатору, «что происходит в твоей голове».

Делись с ним основными переживаниями или мыслями, которые всплывают у тебя в голове.

Это очень важно!

Грамотный фасилитатор сможет по следам твоих мыслей вести тебя в нужном направлении.

6. УЧТИ ВНЕГЛАСНЫЕ ПРАВИЛА

Во всех случаях, ты и только ты несёшь ответственность за свою жизнь.

Уважай место, в котором ты живёшь.

Если это джунгли, территория маэстро (шаман, учитель) – уважай людей, которые тебя обслуживают.

Уважай людей, которые с тобой рядом.

Имей ввиду, что каждый, кто приехал на церемонию, приехал решать свои задачи.

Учитывай, что они могут быть подготовлены меньше, чем ты, поэтому ты можешь быть для них примером: не навязывай свои мысли; не нарушай личное пространство, если тебя не попросили; предлагай помощь, если видишь, что она нужна человеку.

Соблюдай тишину в зале для церемоний.

7. КОРОТКО О ФАСИЛИТАТОРЕ

Это проводник, который поможет тебе совершить переход из точки «твои желания» в точку «свершение желаний».

Это человек, которому предстоит рассказать максимум о себе, о своих задачах и о своих трудностях. Он должен понимать тебя не хуже, чем себя.

Поэтому, **между Вами должны быть доверительные взаимоотношения.**

Если ты не доверяешь фасилитатору, то нужно или закончить с ним работу, или выйти на прямой разговор о причинах твоего недоверия с целью решения данной ситуации.

**ИНТЕГРАЦИЯ ОПЫТА В СВОЮ
ЖИЗНЬ. ТОЧКА С.**

1. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ. ТОЧКА С.

На этом этапе у тебя запущены 2 процесса:

1-й – обработка, осмысление, освоение полученных инсайтов на сознательном уровне ума (т.е. то, что ты точно понимаешь и осознаёшь)

2-й – обработка и адаптация полученного опыта на подсознательном уровне ума (т.е. то, что было, но о чём ты забыл мгновенно по окончании церемонии). Учёные определили, что из глубокого опыта удаётся вспомнить около 20% происшедшего, а 80% остаются в подсознании.

Подробнее.

Каждое полученное решение, каждое озарение, каждый инсайт – это новые нейронные соединения головного мозга.

Это встреча нейронов, отвечающих за разные процессы, у которых не было поводов пересечься.

Эволюционно сложилось, что наш мозг должен мгновенно реагировать на всё, что происходит вокруг. Он учился выживать миллионы лет, и, как мы видим, научился. Мы стали доминирующим видом среди всех обитателей планеты.

МРТ мозга здорового человека показывает, что мозг в своей работе использует глубоко укоренившиеся нейронные соединения.

В момент поиска ответа на какой-либо вопрос, он, в первую очередь, идёт известным ему путём, используя известные ему правильные ответы.

Вновь созданные **новые нейронные соединения** – будут вытесняться со скоростью, которую трудно даже описать.

Как только мы возвращаемся в привычную нам среду – мозг подтягивает привычные ему реакции, и мы быстро возвращаемся к старому поведению и способу мышления.

Поэтому.

**«ДЕТИШЕК», КОТОРЫЕ ТОЛЬКО-ТОЛЬКО «РОДИЛИСЬ» –
НУЖНО ВЫХАЖИВАТЬ.**

А также оберегать, «кормить» и уделять им столько внимания, сколько нужно, чтобы они стали «взрослыми», крепкими, чтоб их не сразила никакая болезнь.

«Детишки» – это твои понимания, это новые нейронные соединения в твоём мозгу.

2. ЧТО ДЕЛАТЬ

СОЗДАЙ СЕБЕ ПРОГРАММУ НА 2 МЕСЯЦА

До (важно «до») **возвращения домой.**

Программа – это что-то, что ты сразу будешь делать на базе нового понимания. Давай назовём это точкой С-1.

Ты создаёшь план, который тебе нужно реализовать. Ты пишешь шаги, которые ты хочешь совершать. Ты ставишь промежуточные даты, в которые ты это делаешь.

Первая конечная дата – через 2 месяца.

Почему 2 месяца? Потому что для мозга это допустимый срок. Проверено временем и опытом.

Так делаешь по каждому пункту, который ты хочешь обязательно внедрить в свою жизнь.

ТЕБЕ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

Ты находишь человека или людей, которые тоже пили аяуаску, а ещё лучше – которые следуют инструкциям данных рекомендаций.

Вы договариваетесь общаться как минимум 1 раз в неделю в виде поддержки и «делиться опытом», который будет происходить дальше.

Человек, который не пил аяуаску и не имеет серьёзных практик, не сможет тебя понять или поддержать. И скорее всего он будет забирать твои силы.

Очень важно общаться с тем, кто может тебя понять, поддержать или просто выслушать.

Договорись и общайся.

АКТУАЛИЗАЦИЯ СЕБЯ ВО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВЕ

Введи упражнение на каждый день, которые ты будешь практиковать в течение 30-ти дней.

Но если понравится, практикуй его периодически на протяжении года.

✓ ИНСТРУКЦИИ

Заводишь дневничёк в удобном тебе месте: в мессенджере, в word'e, в блокноте.

Ставишь 3 будильника (напоминания) на то время, в которое ты можешь уделить по 5 минут.

3 раза в день ты отвечаешь сам себе на вопросы ↓

– Где я нахожусь? (на улице, дома на кухне, в гостях, на стуле в офисе ...)

– В каком положении тела? (иду, стою, сижу на стуле, кресле, диване ...)

– Что делаю? (работаю, отдыхаю, читаю, пью кофе, разговариваю с кем-то ...)

– Последняя мысль, которую я думал/ла до этого момента?

– Как я себя чувствую? (плохо, средне, хорошо, отлично, свой вариант ...)

– Какое у меня настроение? (пиши, как понимаешь)

– Зачем я делаю то, что я делаю, какой в этом смысл для меня? (вопрос о главном, что ты делаешь в своей жизни, т.е. о чём твоя жизнь; пиши, как понимаешь).

? ЗАЧЕМ

Ты тренируешься осознавать «что с тобой происходит». Понемногу ты тренируешь ту область ума, которая отвечает за осознанную жизнь.

Понемногу у тебя сложится картина тебя самого: ты увидишь динамику своих состояний, своих мыслей.

Постепенно в твоей голове выразится «что» на самом деле важно в твоей жизни.

Со временем ты увидишь, что лучше и лучше начинаешь контролировать свою жизнь, быть хозяином своих состояний и событий.

Ты можешь привнести или исключить какой-то пункт, но очень рекомендую выполнить это упражнение.

МЕДИТИРУЙ

Медитация – это лучший инструмент интеграции опыта, которые я повстречал в своей жизни.

Если ты захочешь, то сможешь черпать знания, полученные в ходе опыта на протяжении месяцев и даже лет.

Подсознание постоянно раскрывает полученную и обработанную информацию, но её нужно уметь рассмотреть и воспринять.

✓ Техники медитации:

Анапанасати. Техника фокусировки внимания.

Меттабхава. Техника активации любящей доброты.

Випассана. Техника управления вниманием в работе с телом. (это упрощённое пояснение каждой техники).

Существует множество техник медитации и тебе подойдёт любая. Выше описана классика, основа, которая имеет начало в несколько тысячелетий назад.

✓ Подсказки.

Медитируй по утрам.

Выдели время утром, возможно, пока все спят, 20–30 минут.

Утренний настрой даст намного больше плодов, нежели медитация в другое время.

Скачай приложение «Insight Timer».

Это сеть медитирующих по всему миру + очень удобный таймер, который отсчитывает нужные тебе минуты медитации.

Инструктор на первых этапах – важная составляющая успеха. Тебе нужно понять и освоить технику. Правильное выполнение медитации поможет сократить путь и обойти ошибки.

Техника Випассана, Анапана и Метта выдаются сразу на 10-ти дневном курсе.

Сайт для регистрации на Випассану во всех странах мира: <https://www.dhamma.org> (не прибыльная организация, принимают «донецн», который ты можешь и хочешь внести).

Качественная медитация начинается с 20-й минуты медитирования.

НАПИШИ МНЕ

Если у тебя есть вопрос, тебе нужно в чём-то разобраться, напиши мне.

Как минимум – натолкну на ответ, как максимум – разберусь в твоей ситуации и предложу не опубликованные решения.

Не обещаю, что отвечу сразу или быстро, могу быть в джунглях с группой и без связи, но в порядке очереди – отвечу.

Адрес для обращений – Health.Ayahuasca@gmail.com

ОСВОБОДИ 1 ЧАС В ДЕНЬ

Это час, в который ты никому ничего не должен и можешь просто побыть наедине с самим собой.

Ты пока не знаешь, что будешь делать в этот час,
но настоятельно рекомендую его выделить.

FAQ'и | ЛАЙФХАКИ

1. РЕШИТ ЛИ АЯУАСКА МОЮ ЗАДАЧУ?

Когда я начитался и наслушался об аяуаске, было понятно, что **нужно просто выпить и дальше растения сделают своё дело.**

Было понятно, что я стану умнее, что-то пойму, что-то увижу и стану другим.

По факту, когда это случилось, я действительно много чего увидел и много чего понял.

Следующие несколько недель всё смывалось буднями, обыденной жизнью, а спустя несколько месяцев я вспоминал о прекрасных переживаниях, к которым больше не имел доступа.

Это возвращало меня к церемониям аяуаски вновь и вновь. И так 2,5 года.

В одной из поездок в Перу, мне **повезло сесть и закрыть глаза среди бела дня.** Я начал наблюдать за дыханием и побочным эффектом — мыслями.

Таким удивительным образом я нащупал инструмент доступа к своим мыслям и слежению за происходящим.

✦ Стала подтягиваться информация о практиках извлечения знаний из опыта, об упражнениях, о системе.

Оказалось, что можно черпать мудрость аяуаски в повседневности ✦

На сегодня (октябрь 2019) я не пил аяуаску больше года, но продолжаю быть на связи с источником знаний.

Аяуаска не решит задачу в одиночку, но откроет двери решения.

Войти и идти дальше – это индивидуальная задача каждого из нас.

Эта брошюра и есть сборник выводов из моего опыта, сборник инструментов качественного входа и продолжения самостоятельных действий.

Сейчас я могу брать максимум из опыта, черпать это каждый день в онлайн. И уверяю тебя, ты тоже так сможешь!

2. РОЛЬ ШАМАНА

Невозможно оценить важность шамана, пока не переживёшь это на опыте.

Однажды, после нескольких лет церемоний аяуаски, я решил посмотреть соотношение «шаман – качество церемонии», «шаман – мои переживания», «шаман – результаты моей последующей жизни».

В моём опыте 4 шамана.

✦ Никогда не думал насколько важна зрелость шамана, мудрость шамана, готовность шамана посвятить себя отдаванию, обучению, передаче знаний ✦

ЖЕНЩИНА ШАМАН – АЙМЭ

В опыте с этой женщиной я переживал высочайшие откровения и любовь.

Настройка – плюсовая.

Трудно передаваемое единение с Землёй.

Переживание целостности.

Пик трипа в оранжевых цветах. Это просто чудо ♥

Когда так происходит во время церемонии с ней, я понимаю, что «получаю настройки через неё», и дальше могу учиться у этого опыта.

ШАМАН ЭРНЕ

Во время «случайной церемонии», в которой я принял участие с мало знакомым мне шаманом, я попал в настройки ужаса и безвыходности положения 😞

Будучи уже опытным человеком, я не смог бороться с переживаниями, не смог принять их и не смог понять.

Спасался как мог, совершая ошибки (отдалился от лагеря в душ и за мапачо (сигаретами) в глухой тишине и темноте).

Спустя несколько часов я начал слышать молящий стон кого-то из джунглей, точно не человека, но который оставил впечатления на полгода вперёд.

ШАМАН (МАЭСТРО) ЭНРИКЕ

Чувствую заботу, переживаю мудрость, испытываю справедливое воспитание иногда «лицом по батарее».

Чувствую ненавязчивость настроек, как бы выбирая самостоятельно «над чем работать».

Чувствую помощь, когда очень трудно 🙏

Что я понимаю сейчас? ↴

📌 Настройки шамана – №1 в списке важности 📌

Выбирать шамана – только по рекомендации или зову души.

Что такое рекомендации? Это когда кто-то прошёл у него церемонии, испытал переживания и после этого рекомендует.

📌 Отдаляться от лагеря – запрещено! 📌

Частоту, на которой мы находимся в этом процессе, трудно объяснить человеческими понятиями.

Если мы не готовы общаться с животными или другими существами, которые тоже есть и имеют свой язык, то нужно соблюдать все инструкции, о которых говорит шаман, фасилитатор или я в своих текстах.

Внутри Малоки (помещение для аяуска-церемоний) мы – на охраняемой территории, в которой происходят предсказуемые вещи, за которыми мы туда пришли.

✦ Используй собственные знания, полученные в этой памятке, и поделись ими с фасилитатором ✦

Если ты не можешь справиться с организацией себя по всем критериям, если у шамана нет поддержки, которая обеспечит присмотр за тобой, – попроси кого-то тебя проконтролировать, присмотреть за тобой, тебя поддержать.

3. РОЛЬ ФАСИЛИТАТОРА

Фасилитатор – это ↓

- проводник, который задаёт правильные вопросы и поворачивает в сторону тебя (да, тебя, в сторону тебя самого)
- добрый коучер, который подскажет инструменты
- психолог, который покажет тебе тебя твоими же глазами
- кто-то заботливый, кто предупредит и предопределит твой опыт за несколько месяцев, даст инструкции согласно именно твоего запроса и твоих личностных характеристик
- дисциплина, которая определяет качество опыта и способность интеграции в повседневную жизнь
- точные инструкции по теме «что делать».

Мне повезло. У меня был фасилитатор, заинтересованный в моём пробуждении. Это моя любимая женщина ♥

На тот момент она была с опытом в несколько десятков церемоний, с видимыми результатами, с пониманием «куда смотреть», чтобы нащупать ответы.

Опыт аяуаски открывает безграничное количество дорог, путей и возможностей.

Вдохновившись опытом, получив внутреннее наполнение, можно быстро слить энергию в свои старые формы поведения.

Многие начинают бурно делиться происшедшим или тихо кайфовать от пониманий, думая, что «что-то поняли» или «всё поняли».

Многие расслабляются, понимая, что пережили то, о чём им рассказывали, и теперь в их жизни что-то будет по-другому, работа выполнена.

Но большинство новичков — даже спустя 5–10 церемоний — не улавливают сути.

Не понимают, как это работает и что делать прямо сейчас, чтобы пойти дальше, понять больше, чтобы закрепить полученные инсайты для жизни.

При этом оставляют решение задач в руках аяуаски, надеясь, что никакой работы больше делать не нужно.

Мой фасилитатор говорил куда смотреть, напоминал, зачем я пью аяуаску, поддерживал в минуты потери и помогал делать сверхусилия.

Он, а точнее она, хорошо знала мои задачи, мои слабые места, она была «за меня», будучи гибкой и твёрдой поочередно.

После церемоний мы вместе искали способы интеграции, инструменты удержания опыта в памяти и возможность черпать знания будучи вдали от джунглей.

✦ Что могу сказать? Без поддержки, без опытного человека рядом, без командного движения я бы точно сделал меньше! ✦
И это не преувеличение!

4. КТО И С КАКИМ ЗАПРОСОМ ПРИХОДИТ К АЯУАСКЕ

Какие вопросы решает аяюаска.

Из того, что мне известно, ситуация выглядит вот так:

🔍 К аяюаске приходят люди, которые по каким-то причинам начали искать ответы на вопросы, выходящие за пределы зарабатывания денег.

«Какой смысл моей жизни? Какой смысл всего происходящего на Земле?»

🔍 Приходят из-за проблем со здоровьем, в которых медицина бессильна, или в которых заболевший не согласен с решениями, предлагаемыми медициной.

📖 Опубликованный рассказ Дональда Топпинга, который боролся с раком при помощи церемоний аяюаски, отказавшись от медикаментозного лечения (ENG)
<https://maps.org/news-letters/v08n3/08322top.html>

🔍 Исследование 9-ти случаев применения аяюаски при раке предстательной железы, мозга, яичников, матки, желудка, молочной железы и толстой кишки (RU)
<http://psychedelicawakening.co/articles/articles-uchenyye-schitayut-что-ayahuasca-pomogayet-lechit-rak/>

🔍 Исследование о лечении депрессии (включая случаи резистентности к медикаментозному лечению) (ENG)
<https://academic.oup.com/ijnp/article/20/9/698/3835428>

🔍 Приходят из-за проблем в семейной жизни (заходя в тупик и испробовав известные решения).

🔍 Из-за проблем в социальной жизни, когда всё почему-то кажется неправильным, но ответов нет.

🔍 В поисках личностного роста.

Аяуаска активирует творческое начало, способствует улучшению и появлению новых связей нейронов головного мозга.

Приводит к инсайтам и откровениям.

🔍 Исследование о влиянии аяуаски на мышление (RU)

<http://psychedelicawakening.co/articles/articles-ayauasca-rasshiryayet-tvorcheskoye-myshleniye-i-suzhayet-lineynoye/>

🔍 От высокой моральной переутомляемости.

Аяуаска делает апгрейт системы.

Человек с новыми силами и чистотой ума продолжает жить свою жизнь.

🔍 От того, что заработал💰 сколько хотел, многое попробовал и понял, что хотеть больше нечего.

Аяуаска помогает открыть глаза на реальность. И вместе с этим корректирует существующие смыслы и понимания.

🔍 Для кого-то аяуаска — логичная часть пути духовного развития, углубление в практику медитации, йоги, самопознания.

🔍 Исследование о повышении осознанности аяуаской (ENG)

https://www.researchgate.net/publication/317578695_Assessing_the_Psychedelic_After-Glow_in_Ayahuasca_Users_Post-Acute_Neurometabolic_and_Functional_Connectivity_Changes_Are_Associated_with_Enhanced_Mindfulness_Capacities_Formatted_Article

▪ По неофициальным данным Джим Керри пережил психоделический опыт, который открыл ему глаза на себя (ENG)

<https://www.youtube.com/watch?v=lsQJyKhmQkQ>

| Joe Rogan on Jim Carrey «He Must've Had Psychedelic Experiences» (ENG)
<https://www.youtube.com/watch?v=imevrLwOnzA>

▪ Стинг рассказывает о влиянии на его жизнь аяуаски, которую он пьёт на протяжении 20-ти лет (RU)

| <https://www.youtube.com/watch?v=H-Cbjx1EApc>

▪ Предприниматель Mike «Zappu» Zapolin снял документальный фильм о путешествии в Южную Америку на церемонию аяуаски с участием Деерак Чорга и актрисой Michel Rodriguez.

С выводами и открытиями, которые они получили в ходе опыта (ENG)

| <https://www.youtube.com/watch?v=gLNJHVJgl2Y>

▪ Майк Тайсон рассказывает об употреблении ДМТ – активного вещества аяуаски.

О том, как его жизнь изменилась, какие понимания он приобрёл (ENG)

| <https://www.youtube.com/watch?v=EmJsTf6hCRM>

▪ Американские источники описывают путешествия предпринимателей Кремниевой Долины за знаниями в Амазонские джунгли Перу (ENG)

| <https://www.businessinsider.com/entrepreneurs-awakening-ayahuasca-2016-11>

! Это приблизительный и далеко не полный перечень вопросов и проблем, которые помогает решить аяуаска.

▪ Также на практике я видел, как аяуаска помогла с решением проблем алкогольной и наркотической зависимости.

К зависимостям можно отнести и игровую.

Уверен, возможно поправить пищевые зависимости и отклонения в питании.

- Приступы эпилепсии у ребенка были вылечены через мать.

- Биполярное расстройство.

Известны случаи, когда люди брали на себя риск, и аяуска им помогала (канадский специалист Доктор Габор Мате).

- Кто-то научается любить себя и принимать себя. Гвинет Пелтроу называет это «велнес» процедурой будущего.

5. СМЕРТЬ ОТ АЯВАСКИ

Аяуаска — это волшебство.

Но **ТРЕБУЕТ НЕУКОСНИТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ИНСТРУКЦИЙ.**

✓ **Действующее вещество растений конфликтует со списком других веществ** в организме человека, поэтому:

— предполагает строгую диету.

Существует конкретный список продуктов, которые нельзя употреблять.

Его нужно внимательно читать и **НИЧЕГО** не пропускать.

— предполагает исключение принятия каких-либо анти-депрессантов и списка других лекарств.

— строго предупреждает о несовместимости с алкоголем, марихуаной, амфетамином и списком наркотических веществ.

✓ **Аяуаска не рекомендуется людям с проблемами сердца.**

И если такой человек решит всё-таки пить, то в обязательном порядке должен проконсультироваться с врачом.

✓ **Человек, принимающий решение употребить аяуаску, должен ясно понимать «зачем» ему это нужно.**

И ни в коем случае не пить, не зная зачем это и чего от этого можно ожидать.

✓ **Человек, ответственный за церемонию, в обязательном порядке должен выдать «инструкции поведения»** и обеспечить соответствующие условия.

Это называется «Set&Setting».

В медицинском аспекте — это документ с правилами, обязательными к исполнению.

В шаманской традиции — это обязательная часть традиции.

Ты должен знать, что такие инструкции есть, и обязательно **должен их получить.**

В конечном счёте — это твоя жизнь, ответственность за которую в первую и последнюю очередь несёшь ты !

✓ **Чтобы минимизировать и свести на нет риск для собственной жизни,** мой личный опыт говорит:

1 — Обязательно, рядом должен быть кто-то, кому твоя жизнь небезразлична!

2 — Он должен быть рядом не только во время опыта, но и в последующие несколько дней.

3 — Он должен понимать внутренние состояния, знать психологические процессы и в прямом смысле быть ПРОВОДНИКОМ или наблюдателем за твоей жизнью.

✓ **Действие вещества может оставить глубокий след** на ближайшие несколько дней.

Могут рождаться инсайты (внутренние открытия), непривычные для тебя, и ты можешь захотеть их немедленно реализовать.

Эти инсайты могут выходить за пределы твоих физических возможностей или совсем им не соответствовать↓

МОЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

На сегодня (октябрь 2019 г.) я выпил отвар 12 раз (это не много, но и не мало).

Я пил в Перу, в джунглях, у проверенного много раз курандеро (маэстро).

! После одного из глубочайших опытов, в котором я сначала думал что умираю, а позднее наполнился необъяснимым количеством любви, я пошёл к горячему источнику (река с температурой воды +85°C).

Замёрзли ноги, и я хотел стать на тёплый камень в одном метре от берега.

Когда я прыгнул на него, то едва ли удержал равновесие!

Когда я вспоминал эту ситуацию на след. день, мне было понятно, что я неадекватно рассчитал свои силы и последствия могли быть плачевными.

! Через несколько дней, в обеденное время, пребывая в плохом настроении и пытаюсь разобраться с самим собой, я пошёл гулять вдоль горячего источника.

В 10-ти минутах ходьбы от лагеря я дошёл до каменной поверхности, в некоторых местах с дырками от горячего испарения.

Я старался обходить места с дырками подальше, но вдруг провалился одной ногой сквозь камень в одно из таких мест, а затем и второй.

Глубина была по щиколотку. Не прошло и пары секунд, как я получил ожоги!

Я мог идти, бежать. Я понимал что у меня — всего несколько минут, пока я в шоковом состоянии.

Последующие 3 недели я не ходил. Лечился.

Нужна ли мне была психологическая расстановка или поддержка ДО этой ситуации? Мне — да.

И мне точно повезло, что там было не по горло. И сейчас я могу понимать как это важно!

! В другом мощном опыте, в момент активного действия вещества, я вышел на улицу и лёг на Землю.

Было очень плохо, я не мог разобраться в происходящем и не мог позволить процессу происходить.

Когда я лежал на Земле и «наблюдал» за своими переживаниями, у меня возникло точное и обоснованное понимание, что, **если я хочу учиться жить**, то мне нужно прямо сейчас идти в джунгли, т.к. именно в диких джунглях я соединюсь с природой и смогу понимать «как есть» и «как мне быть».

Благо, на данном этапе я уже умел наблюдать и дослушивать до конца, не принимая никаких решений.

На след. день я узнал, что ЕСТЬ СЛУЧАИ, когда люди уходили в джунгли. И некоторых находили мёртвыми.

Это явно подтверждает НЕСПОСОБНОСТЬ принимать рациональные для жизни решения, и НЕОБХОДИМОСТЬ наблюдателя, которому важна твоя жизнь!

Да, аяуска — это волшебство, которое открывает тайну собственного существования.

Да, она требует неукоснительного выполнения правил и сильно накажет, если они будут не соблюдены.

Да, я пишу всё это и решил быть фасилитатором потому, что понимаю.

К сожалению, курандеро не может находиться в двух местах одновременно и присмотреть за каждым.

Он тоже пьёт отвар и всецело отдаётся процессу.

✓ Известны случаи, когда глубинные переживания держали в состоянии несколько дней.

И неспособность понять собственную адекватность, а также отсутствие кого-то, кто «с тобой на связи», приводили человека к самоубийству или убийству другого человека, по, как человеку казалось, обоснованным причинам того момента.

И противоположные случаи, когда курандеро мог «приземлить» человека, который спустя сутки не мог восстановиться.

✓ Известны случаи заблуждения, что аяуска – наркотик для развлечения.

Туристы из Южной Америки, которые курят марихуану и употребляют алкоголь «до» или «во время» церемонии, заканчивают летально.

✓ Известны случаи смерти людей с проблемами с сердцем, которые по собственной неосведомлённости или действуя на свой страх и риск, закончили летально.

📎 Медицинские исследования о случаях интоксикации и смерти:

▪ A Fatal Intoxication Following the Ingestion of 5-Methoxy-N,N-Dimethyltryptamine in an Ayahuasca Preparation

| <https://academic.oup.com/jat/article/29/8/838/716730>

📌 Случаи смерти:

- British backpacker dies after taking hallucinogenic brew in Colombia

| <https://www.theguardian.com/uk-news/2014/apr/27/british-backpacker-dies-hallucinogenic-drug-colombia>

- De politie heeft woensdagavond ingegrepen bij een healingsessie in een woning in Eersel, waarbij de verboden harddrug ayahuasca werd gebruikt – нидерландский

| https://www.limburger.nl/cnt/dmf20190425_00102620/politie-stopt-healingsessie-na-dood-hongaar

- American Found Dead After Taking Ayahuasca.

| <https://www.peruviantimes.com/14/american-found-dead-after-taking-ayahuasca/16785/>

! И НАОБОРОТ

«Употребление психоделика в тщательно контролируемых условиях, следуя необходимым требованиям, сводит к минимуму инциденты любого рода с неблагоприятными последствиями».

Рик Страссман, доктор медицины, профессор и соучредитель фонда по исследованиям Клинической психиатрии (после введения тысяч доз DMT – активного вещества аяуаски).

- ✓ Книги Р. Страссмана:
«DMT-Молекула духа» (не путать с фильмом).

| https://t.me/ayahuasca_health/20

«Внутренние пути по Вселенную».

6. ЗАКОННОСТЬ АЯУАСКИ В МИРЕ

ЗАПРЕЩЕНА

BY – Беларусь, RU – Россия, UA – Украина

Аяуаска – запрещенный наркотический продукт.

US – США

Правовой статус растений, которые содержат ДМТ (активный компонент аяуаски) – неоднозначен.

Растения, из которых готовят отвар и другие препараты, не запрещены.

Но сам отвар незаконен, т.к. содержит компонент ДМТ, внесённый в Список №1 запрещённых веществ.

! Исключением является сообщество UDV, которому Верховный суд США разрешил импортировать и использовать аяуаску во время религиозных церемоний.

! Таких же прав добилась церковь Санто-Дайме в 2009 г. в США и в 2017 г. в **СА – КАНАДЕ.**

EU – Европа

Аяуаска запрещена в большинстве стран, кроме Нидерландов, Испании, Италии, Румынии и Португалии.

РАЗРЕШЕНА

NL – Нидерланды

Отвар легален с 2001 г., когда церковь Санто-Дайме выиграла суд и получила разрешение на использование аяуаски в религиозных целях.

IT – Италия

Аяуаска признана ненаркотическим продуктом согласно двум решениям суда в 2005 и 2007 годах. В Италии отсутствуют законы, запрещающие отвар.

ES – Испания

Ситуация схожа с Италией.

BR – Бразилия

Аяуаску легализовали в середине 1980-х.

PE – Перу и CR – Коста-Рика

Аяуаску признали духовным достоянием.

РАЗРЕШЕНА С ЦЕЛЬЮ ИССЛЕДОВАНИЙ

RO – Румыния

Аяуаску могут использовать только уполномоченные врачи исключительно в научных и медицинских целях при больницах и клиниках.

НЕТОЧНЫЙ СТАТУС

AU – Австралия

Отсутствует правовой статус аяуаски.

С одной стороны, в государстве проходит жёсткая политика в отношении средств, изменяющих сознание,

но с другой – здесь нет законов, точно определяющих статус отвара.

CL – Чили

Ситуация схожа с Австралией.

PT – Португалия

С 2001 г. разрешено хранение и использование аяуаски. Но её продажа, перевозка и производство являются уголовными преступлениями.

Настоятельно рекомендую не нарушать закон и использовать растения в странах мира, где это разрешено!

НЕМНОГО РЕКЛАМЫ

Я понимаю, насколько непросто организовать все условия для качественного опыта, как минимум потому, что этот путь проходил не единожды.

Понимаю, что все детали (и даже половину) трудно учесть и соблюсти самостоятельно.

Я понимаю, что своевременно заданные вопросы — правильные вопросы — расчистят дорогу в желаемом пути, станут компасом и ориентиром в решении твоих задач.

Понимаю, что поддержка бывает единственным нужным решением для стабильного движения.

Я и моя жена — целостная команда. Зовём себя — проводниками, фасилитаторами или коуч-фасилитаторами.

Мы готовим к церемониям аяуаски, сопровождаем и создаём условия для интеграции полученных пониманий.

Мы работаем с проверенной семьёй шамана в Перу, организовываем легальные ретриты в Перу и Нидерланды, проводим дистанционные работы нетрадиционной психотерапии по всему миру.

Ты можешь обратиться к нам по этому адресу: Health.Ayahuasca@gmail.com

Можешь посетить наш сайт <http://thetransformation.co/>

Не обещаю, что отвечу сразу, но отвечу, как только появится время и как только дойдёт очередь до твоего запроса 🙏

Стоимость услуги варьируется. В одном случае может быть точная финансовая благодарность, в другом — донейшн (в котором человек сам определяет «благодарить/не благодарить» и если да, то

сам определяет размер согласно своих возможностей и полученной пользы).

МОЯ МЕЧТА

Одним из больших желаний, к которым я только созреваю, является **«саккумулировать адекватных людей в одном пространстве, которые могут помогать друг другу закрывать потребности жизни без денег»**.

Это про человечность. Это про обесценивание гонки. Это про ключевые смыслы жизни, которые мы теряем в гонке за успехом, деньгами, за «быть лучше кого-то», за будущим, вместо настоящего. Это про искреннее отношение к другому.

Но. **Это совершенно иная система жизни**, к которой я только подбираюсь мелкими шагами, строю гипотезы и даже собираю «по крупице» этих людей.

КОНТАКТЫ

Если ты хочешь что-то сказать мне лично, то вот мои контакты:

E-mail:

| Health.Ayahuasca@gmail.com

– обязательно пиши тему сообщения.

Мессенджер фейсбука:

| m.me/ayahuasca.transformation

Если ты хочешь узнать больше об аяуаске, то вот мои каналы:

Telegram-канал:

| https://t.me/ayahuasca_health

Youtube-канал:

| <https://www.youtube.com/channel/UCdFTPX0kumKl8Xib2SQKUIA/featured>

Facebook-канал:

| <https://www.facebook.com/ayahuasca.transformation/>

Если ты хочешь узнать больше о растениях, о наших ретритах, познакомиться с моей командой, то вот наш сайт:

| Thetransformation.co

Если ты хочешь приехать на один из наших ретритов в Перу, тогда заполни анкету участника:

| <https://forms.gle/93LypgCwp8vBwkBi6>

Я ознакомлюсь с твоей ситуацией, как только буду в сети.