

- SCHULE DER MYSTERIEN -

Vorbereitung Shipibo Tradition Ceremony

Um sich bestmöglich auf die Zeremonien vorzubereiten, ist es erforderlich, sich vorab schon in eine Vorbereitungsdiät zu begeben. Diese sollte eine Woche vorab begonnen werden.

Zu vermeiden

Es ist erforderlich folgende Lebensmittel mindestens eine Woche vor und eine Woche nach dem Retreat zu meiden:

- kein Salz
- kein Zucker, Süßes und Schokolade
- kein Schweinefleisch (2 Wochen vor und 2 Wochen nach dem Retreat)
- kein rotes Fleisch
- kein Öl (sehr wenig Olivenöl ist okay)
- kein Fett (darunter fallen auch Nüsse und Avocados)
- kein Alkohol
- keine Zitrusfrüchte
- kein Essig
- keine Gewürze
- keine Zwiebeln
- kein Knoblauch
- kein Ingwer
- kein Eis, Eiscreme oder sehr kalte Getränke
- keine Milch und Milchprodukte
- keine kohlenstoffhaltige Getränke (Energydrinks, alkoholfreies Bier, Limonaden, etc.)

Folgende Lebensmittel sind vor allem zu vermeiden, weil sie Tyramin, Tryptophan oder sonstige Stoffe enthalten, welche in Verbindung mit MAO-Hemmern, welche in der Medizin enthalten sind, Blutdrucksteigernd wirken:

- kein Käse
- kein geräucherter oder getrockneter Fisch bzw. eingelegter Hering
- keine Miso-Suppe
- keine Fisch- oder Garnelen-Paste
- keine überreife Avocados (Guacamole) oder überreifes Obst
- kein Essig, Sauerkraut oder andere eingelegte Lebensmittel
- keine Himbeeren in großen Mengen
- keine konservierte Lebensmittel (Fertiggerichte, Fertigsuppen, Brühwürfel)
- kein getrocknetes oder geräuchertes Fleisch (Salami, Trockenfleisch)
- kein mechanisch verarbeitetes Fleisch (Würstchen, Hamburger etc.)
- keine Proteinextrakte oder pulverförmigen Protein

- keine Hefe (und Hefeextrakte)
- kein Sojaprodukte, wie Sojamilch, Tofu, fermentierte Sojabohnenpaste, Sojasauce, Tempeh
- kein Koffein (beachte, dass Guarana ebenfalls Koffein enthält)
- keine Erdnüsse in großen Mengen (nur 1 kleine Hand voll pro Tag)
- keine Rosinen oder andere getrockneten Früchte

Des weiteren sollten vor und nach den Zeremonien folgendes Beachtet werden:

- keine sexuelle Aktivität, auch Masturbation
- keine Medikamente! (bitte kontaktiere uns und informiere uns wenn du zurzeit verschriebene Medikamente zu dir nimmst, vor allem wenn dies Antidepressiva oder Antibiotika sind)
- wenig oder nach Möglichkeit kein Fernsehen bzw. sich geistig „zumüllen“

Essen welches während der Diät empfohlen wird

Gemüse:

- Kartoffel
- Süßkartoffel
- Tomaten
- Paprika
- Gurken
- Karotten
- Kohlrabi
- Rüben
- Blumenkohl
- Broccoli
- Sellerie
- Zucchini
- Grünkohl
- Lauch
- Mangold
- Bohnen
- Linsen
- Okra

- Artischocken
- Romanasalat
- Chicorée
- Löwenzahn
- Maniok
- Seetang
- Spinat

Obst:

- Äpfel
- Birnen
- Bananen
- Weintrauben
- Pfirsich
- Aprikosen
- Nektarinen
- Melonen
- Honigmelonen

Vollkorn:

- Buchweizen
- Amaranth
- Quinoa
- Hirse
- Roggen
- Dinkel
- Gerste
- Kasha

Reis:

- Braun
- Weiß
- Wilder
- Basmati
- Langkorn

Kräuter:

- Petersilie
- Koriander
- Salbei
- Basilikum
- Thymian

Milchersatz:

- Hafermilch

- Mandelmilch
- Reismilch

Getränke:

- Wasser ohne Kohlensäure
- Kräutertees ohne Zusatzstoffe
- Früchtetees ohne Zusatzstoffe
- Apfelsaft 100% ohne Zuckerzusatz und Zusatzstoffe (in Maßen)

Spirituelle Praktiken

Atemübungen, Yoga, Meditation, Qi-Gong, Mantras, Gebete, etc. sind sehr empfehlenswert vor, während und nach dem Workshop. Aus Erfahrung wissen wir, dass zB. Yoga die Arbeit in den Zeremonien erleichtert und es sehr unterstützend ist.

Spaziergänge in der Natur, sich auf sein Inneres einlassen, Einkehr und Besinnung. Sich seinen Intentionen klar werden und innere Baustellen betrachten.

Ganz allgemein hilft die Schulung der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit den Alltag bewusster zu gestalten.

Sexuelle Abstinenz

Sexuelle Abstinenz ist wichtig für die Arbeit mit Ayahuasca und den Diätpflanzen.

Es ist wichtig, eure Energien und euren Fokus komplett auf die Diät auszurichten und Euch "rein" zu halten.

Die Pflanzen mögen sexuelle Aktivitäten nicht und es ist an uns, den Pflanzen den nötigen Respekt zu zeigen.

Somit vermeidet bitte jegliche sexuelle Aktivität (Stimulation, Orgasmen, Masturbation) im besten Falle 7 Tage vor und nach dem Retreat. Selbstverständlich auch während dem Retreat.

Die Pflanzen benötigen vollste Aufmerksamkeit und Fokus um zu heilen und zu lehren. Wenn man sich nicht darauf einlässt und sexuell aktiv ist, ist es für die Pflanzen ein Zeichen von Respektlosigkeit und ein Fehlen des Fokus auf die Medizin.

Ein anderer Punkt warum sexuelle Abstinenz wichtig ist:

Mit der Zeit speichert man seine spirituellen Energien, welche durch einem Orgasmus wieder abgegeben werden. Durch Abstinenz gelangt man in einen tieferen Heilungsprozess und in größeres spirituelle Wachstum.

Menstruation

Bitte teilt uns mit falls ihr während den Zeremonien eure Menstruation habt.

Schwangerschaft

Falls Du schwanger sein solltest, teile dies uns bitte ebenfalls mit und lass uns wissen in welcher

Schwangerschaftswoche Du Dich befindest.

Wichtige medizinische Schutzmaßnahme

In einigen Fällen ist Ayahuasca nicht empfehlenswert, kann sogar schädlich sein. Bitte unbedingt bescheid geben falls Herz-, Leber- oder Nierenprobleme vorliegen!

Erste Priorität hat die Sicherheit und die Gesundheit der Teilnehmer. Bestmöglich bieten wir den Teilnehmern einen sehr sicheren Umgang mit der Pflanze. Um dies zu gewährleisten bitten wir dich die Regeln zu befolgen und uns zu informieren ob gesundheitliche Probleme vorliegen.

Es ist wichtig, uns Bescheid zu geben wenn du irgendwelche Medikamente vor oder während den Zeremonien nehmen muss.

Es dient deiner eigenen Sicherheit. Gewisse Medikamente sind mit Ayahuasca nicht kompatibel!

Für das Retreat ist es wichtig, dass man vorher die Medikation einstellt, doch sollte man auf keinen Fall plötzlich mit Medikamenten (zB. Antidepressiva) aufhören, ohne einen Arzt kontaktiert zu haben!

Folgende Medikamente und Substanzen sind nicht sicher mit Ayahuasca

Medikamenten-Gruppen und Substanzen:

- alle Medikamente welche MAO-Hemmer beinhalten
- alle Medikamente welche auf das Serotonin System wirken - auch Serotonin Reuptake Inhibitors → SSRIs = Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (Prozac, Zoloft, Effexor, Wellbutrin etc.)
- abschwellende Medikamente, kühlende Medikamente
- Alkohol
- Amphetamine
- Antihistamine
- Antihypertensiva (ACE-Hemmer, Blutdruck)
- Antipsychotika
- Appetitzügler (Diätpillen)
- Asaron/Kalmus
- Beruhigungstabletten
- Carbamazepin
- Diättabletten
- Ephedrin und Pseudoephedrin
- Makromerol
- Phenelamin
- Ritalin, Tryptophan
- Sympathomimetikum
- Tranquillizer
- Tyrosine
- einige blutdrucksteigernde Medikamente
- Präparate gegen Asthma, Bronchitis, oder andere Atemprobleme
- Medikamente gegen Grippe oder Nasennebenhöhlenentzündung, Heuschnupfen oder Allergien (Actifed DM, Benadryl, Benylin, Chlor-Trimeton, Compoz, etc.)
- Beruhigungsmittel die auf das zentrale Nervensystem wirken

Spezifische Präparate:

- Actifed
- Amantadine hydrochloride (Symmetrel)
- Amoxapine (Asendin)
- Benadryl
- Benylin
- Bupropion (Wellbutrin)
- Buspirone (BuSpar)
- Carbamazepine (Tegretol, Eptol)
- Chlor-Trimeton
- Clomipramine (Anafranil)
- Cocaine
- Cyclobenzaprine (Flexeril)
- Cyclizine (Marezine)
- Desipramine (Pertofrane)
- Dextromethorphan (DXM)
- Disopyramide (Norpace)
- Doxepin (Sinequan)
- Ephedrine
- Flavoxate Hydrochloride (Urispas)
- Fluoxetine (Prozac)
- Imipramine (Tofranil)
- Isocarboxazid (Marplan)
- Levodopa (Dopar, Larodopa)
- Loratadine (Claritin)
- Maprotiline (Ludiomil)
- Meperidine (Demerol)
- Methylphenidate (Ritalin)
- Nortriptyline (Aventyl)
- Oxybutynin chloride (Ditropan)
- Orphenadrine (Norflex)
- Parnate
- Paroxetine (Paxil)
- Phenergen
- Phenelzine (Nardil)
- Procainamide (Pronestyl)
- Protriptyline (Vivactil)
- Pseudoephedrine
- Quinidine (Quinidex)
- Salbutamol
- Salmeterol
- Selegiline (Eldepryl)
- Sertraline (Zoloft)
- Symbicort (Formoterol & Budesonid)
- Tegretol
- Temaril
- Tranylcypromine (Parnate)
- Tricyclic antidepressants (Amitriptyline, Elavil)
- Trimipramine (Surmontil)
- Yohimbine

Kräuter und Naturheilmittel:

- Johanniskraut
- Kava
- Ephedra
- Ginseng
- Yohimbe
- Sinicuichi

Bei einer Vorgeschichte mit psychischen Problemen bzw. bei akuten Psychosen und anderen psychischen Problemen bitte uns kontaktieren.

Am 1. Tag des Retreats

Am 1. Tag des Retreats sollte nach 15 Uhr nichts mehr gegessen werden. Dies erleichtert die Arbeit mit der Medizin ungemein, beugt Übelkeit und Unwohlsein während der Zeremonie vor und sorgt für ein angenehmeres Gefühl im Magen.

Ernährung während des Retreats

Die Ernährung während des Retreats wird so einfach wie möglich gehalten. In der Regel gibt es einmal am Tage eine Mahlzeit. Dies wird sich wohl auf Reis oder Kartoffeln mit Gemüse beschränken.

Stellt Euch mental darauf ein, dass ihr wenig Essen zu Euch nehmen werdet, um Euch für die Pflanzen zu öffnen.