

Hello family!

Thank you all for joining us and sharing your light with us over the weekend! It was truly an honor to participate in this sacred space with all of you. It was a great weekend of healing, learning and evolution for all of us. These sacred medicines are a great blessing! Thanks to Taita Juanito and the ancestors for showing us this path.

For those of you who are interested in participating in one of Taita's retreats in Colombia, we invite you to visit their website here: www.fincaambiwasi.com.

Additionally, we invite you to watch the documentary **The Medicine** which will allow you to learn more about medicine and Taita Juanito's lineage. Enter here: <https://themedicinedocumentary.com/>

For some of you this was his first work with sacred medicinal plants. What a good time to take this first step into the light of the divine and his heart.

For others, it is the continuation of their walk in the sacred medicinal plants. In some magical and mysterious way, we realize that as we continue to walk this path, it becomes more and more beautiful and more open to consciousness.

Now that they have completed the first 50% of the work in the ceremony, it is time to continue with the other 50%, this is the one that corresponds to us to work and cultivate in our day to day through discipline with meditation, prayer, silence, service, food, fasting, etc.

We are what we eat: Try to eat as much organic food as possible, eat lots of vegetables, if you eat meat, try to make it organic (grass fed). It is important to cook our own food. Connect with them while they are preparing them, put your prayers or a mantra, thank them and put a lot of love in them, connect with that place in your heart that makes you smile.

Fasting: is another spiritual practice that we must do and adopt. What you do with fasting is start with the simplest. For example, if we eat a lot of one thing, then we can fast, for example: meat, desserts, flour, etc. If we abuse any energy, then we need to fast that energy, examples: if we judge a lot, we can offer not to judge, if we talk a lot, we can keep silent, if we criticize or are very negative offer thanks for everything. Remember to be clear about your intention or purpose when fasting.

Spiritual Offerings: This key act is extremely important. In the face of any imbalance or abuse of energy, we need to balance it. Yagé, meditation, fasting are ways of giving back or offering. In this way we balance the energy. If we are experiencing any pain or discomfort in our body, then we need to fast, observe, meditate, pray, and then get out of our victim story.

Exercises to calm the mind: Yoga, Tai chi, Chi gong... All these exercises cleanse the energy on all levels: mind, heart, body and spirit. The way to approach these practices is with discipline. It is very important to develop a practice at home, by doing it constantly we will begin to experience greater inner power, strength and energy. On YouTube and on Gaia TV you can find guided classes to start or continue your practice.

We recommend meditating, praying, taking sweet baths and bitter baths. Use them daily (recipe attached below).

Sweet and bitter baths:

All you need is to put water in a large pot and add the herbs, bring to a simmer and let it boil for 10 minutes, then turn off the heat and let it cool. Strain through a strainer and place in a container (mug, glass bottle, or spray bottle)

Bitter Plants: Tobacco, Queen of the Night (Angel's Trumpet Flower 2-3 LEAVES ONLY), White Sage and Rue.

Sweet plants: 1 basil roll, 1 or 2 lavender sprigs, 1 or 2 rosemary sprigs, 1 mint roll, 1 lemongrass roll.

If you only have tobacco (for bitter dips) and basil (for sweet dips), that's enough. If you don't have access to tobacco leaves you can buy some cigars and break them up.

After you shower, towel dry, pour or spray the bath over your body, and let it air dry. The plants will be absorbed through their pores and will begin to dialogue with the ancestral memory of their cells. Store it in the refrigerator to make it last longer.

Because the medicine is taking away a lot of bitterness during the ceremonies, it is important to use these plant baths for at least 10 days. If you feel something strong, feel very confused, or feel like you need to cut off an energy, then you can use the bitter baths. The minimum number of days to use the bitter bath is 3 and the maximum is 10. Using this plant technology is a beautiful practice that you can adopt and use for the rest of your life!

A good practice is to clean our house and ourselves with sage and palo santo, eat well, drink plenty of water, cultivate a daily meditation practice, read books or listen to audios on spirituality and self-help, sing, dance and of course laugh, do an altar in your house, light a candle on the altar of your house and on your inner altar every day, sit in silence and this silence will connect you with your own nature.

Some of you were also asking about music playlists, so here are a few that have been compiled by our family of medicine:

<https://soundcloud.com/sylvia-benito-857042971/sets/i-love-these-wings>

https://soundcloud.com/user-88232026/sets/medicinemusic_2018

https://soundcloud.com/user-88232026/sets/2019_medicine

<https://soundcloud.com/sylvia-benito-857042971/sets/mega-medicine>

[medicine music by ForestSpirit](#)

Remember to keep your heart open and practice gratitude, God bless you all! Please let us know any question that may arise and we will answer back.

Regards, Tati & Gustavo

¡Hola familia!

¡Gracias a todos por acompañarnos y compartir su luz con nosotros durante el fin de semana! Realmente fue un honor participar de este espacio sagrado con todos ustedes. Fue un gran fin de semana de sanación, aprendizaje y evolución para todos nosotros. ¡Estas medicinas sagradas son una gran bendición! Gracias a Taita Juanito y a los antepasados por mostrarnos este camino.

Para aquellos de ustedes que estén interesados en participar en uno de los retiros de Taita en Colombia, los invitamos a ingresar a su sitio web aquí: www.fincaambiwasi.com.

Adicionalmente, los invitamos a ver el documental *The Medicine* el cual les va a permitir conocer más acerca de la medicina y el linaje de Taita Juanito. Ingrese aquí: <https://themedicinedocumentary.com/>

Para algunos de ustedes este fue su primer trabajo con las plantas medicinales sagradas. Qué buen momento para dar este primer paso hacia la luz de lo divino y a la de su corazón.

Para otros, es la continuación de su caminar en las plantas medicinales sagradas. De alguna manera mágica y misteriosa nos damos cuenta de que a medida que seguimos recorriendo este camino, este se vuelve cada vez más hermoso y se abre más a la conciencia.

Ahora que han completado el primer 50% del trabajo en la ceremonia, es el momento de continuar con el otro 50%, este es el que nos corresponde trabajar y cultivar en nuestro día a día a través de la disciplina con la meditación, la oración, el silencio, el servicio, la alimentación, el ayuno, etc.

Somos lo que comemos: Traten de consumir la mayor cantidad de alimentos orgánicos posibles, consuman muchas verduras, si comen carne, traten de que sea orgánica (de pastoreo). Es importante cocinar nuestros propios alimentos. Conéctense con ellos mientras los están preparando, pongan sus oraciones o un mantra, agradezcan y coloquen mucho amor en ellos, conecten con ese lugar de su corazón que le hace sonreír.

El ayuno: es otra práctica espiritual que debemos hacer y adoptar. Lo que se hace con el ayuno es comenzar con lo más simple. Por ejemplo, si comemos mucho de una cosa, entonces podemos ayunar, ejemplo: carnes, postres, harinas etc. Si abusamos de cualquier energía, entonces necesitamos ayunar esa energía, ejemplos: si juzgamos mucho, podemos ofrecer no juzgar, si hablamos mucho, podemos guardar silencio, si criticamos o somos muy negativo ofrecer agradecer por todo. Recuerden tener clara su intención o propósito al ayunar.

Ofrendas espirituales: este acto clave es extremadamente importante. Ante cualquier desequilibrio o abuso de energía, necesitamos equilibrarlo. El Yagé, la meditación, el ayuno son formas de retribuir u ofrendar. De esta forma equilibramos la energía. Si estamos sufriendo algún dolor o malestar en nuestro cuerpo, entonces necesitamos ayunar, observar, meditar, orar y luego salir de nuestra historia de víctima.

Ejercicios para calmar la mente: Yoga, Tai chi, Chi gong ... Todos estos ejercicios limpian la energía en todos los niveles: mente, corazón, cuerpo y espíritu. La forma de abordar estas prácticas es con disciplina. Es muy importante desarrollar una práctica en casa, al hacerlo de manera constante comenzaremos a experimentar mayor poder interior, fuerza y energía. En YouTube y en Gaia TV podrán encontrar clases guiadas para iniciar o continuar su práctica.

Le recomendamos meditar, orar, hacer baños dulces y baños amargos. Úselos a diario (receta adjunta a continuación).

Baños dulces y amargos:

Todo lo que necesitan es poner agua una olla grande y agregar las hierbas, cocine a fuego lento y deje que hierva 10 minutos, luego apague el fuego y déjelo enfriar. Páselo por un colador y colóquelo en un recipiente (taza, botella de vidrio o botella de spray)

Plantas amargas: tabaco, reina de la noche (flor de trompeta de ángel 2-3 HOJAS SOLAMENTE), salvia blanca y ruda

Plantas dulces: 1 rollito de albahaca, 1o 2 ramitas lavanda, 1o 2 ramitas de romero, 1 rollito de menta, 1 rollito de zacate de limón.

Si solo tiene tabaco (para los baños amargos) y albahaca (para los baños dulces), es suficiente. Si no tiene acceso a tabaco de hoja suelta puede comprar algunos habanos y partíroslos.

Después de ducharse, séquese con una toalla, vierta o rocíe el baño sobre su cuerpo y déjelo secar al aire. Las plantas se absorberán a través de sus poros y comenzarán a dialogar con la memoria ancestral de sus células. Guárdelo en la refrigeradora para que le dure más.

Debido a que la medicina nos está quitando mucha amargura durante las ceremonias, es importante utilizar estos baños de plantas por lo menos durante 10 días. Si siente algo fuerte, se siente muy confundido o siente que necesita cortar una energía, entonces puede usar los baños amargos. La cantidad mínima de días para utilizar el baño amargo es de 3 y el máximo es de 10. ¡El uso de esta tecnología vegetal es una práctica hermosa que puede adoptar y utilizar por el resto de su vida!

Una buena práctica es limpiar nuestra casa y a nosotros mismos con salvia y palo santo, coman bien, tomen mucha agua, cultiven una práctica de meditación diaria, lean libros o escuchen audios sobre espiritualidad y auto ayuda, canten, bailen y por supuesto ríen, hagan un altar en su casa, enciendan una velita en el altar de su casa y en su altar interior todos los días, siéntense en silencio y este silencio los conectará con su propia naturaleza.

Algunos de ustedes también estaban preguntando acerca de las listas de reproducción de música, así que aquí hay algunas que han sido recopiladas por nuestra familia de medicina:

<https://soundcloud.com/sylvia-benito-857042971/sets/i-love-these-wings>

https://soundcloud.com/user-88232026/sets/medicinemusic_2018

https://soundcloud.com/user-88232026/sets/2019_medicine

<https://soundcloud.com/sylvia-benito-857042971/sets/mega-medicine>

[medicine music by ForestSpirit](#)

Recuerden mantener su corazón abierto y practicar la gratitud, ¡Dios los bendiga mucho a todos! Cualquier consulta con mucho gusto.

Saludos, Tati & Gustavo