Terapia con medicina ancestral

Una ceremonia en un entorno de respeto

Nuestro equipo · Teléfono y WhatsApp: 00 52 3331813888

Donativos al Refugio

Si la experiencia te conmovió, puedes hacer un donativo adicional a tu aportación habitual. Estos donativos apoyan nuestra labor en México con jóvenes que enfrentan adicciones y con víctimas del narcotráfico.

Encontrarás una caja para donativos cerca de la entrada al salón de ceremonias.

También aceptamos donativos en especie el día de la ceremonia, como fruta fresca o deshidratada, bebidas y galletas orgánicas. Los compartiremos al romper el ayuno.

Gracias,

El equipo de El Refugio del Búho

Te invitamos a hablar de estas prácticas con discreción. Algunas terapias ancestrales a las que atribuimos un valor terapéutico están prohibidas en ciertos países, entre ellos Francia.

Queremos llamar tu atención sobre las sobredosis mortales relacionadas con la presencia de fentanilo en drogas del mercado negro. Te invitamos a verificar cuidadosamente las fuentes de suministro.

Garantizamos el origen y la pureza de nuestras plantas sagradas. Revisamos y probamos cada lote que recibimos durante una ceremonia en la que participan tres guías y un médico.

El sentido de la ceremonia

En nuestra tradición, la meditación y la introspección con la medicina sagrada, también llamada Gran Espíritu, Planta Maestra o Abuelita, ofrecen la oportunidad de conocerte mejor y de reencontrarte con tu ser profundo y tu maestro interior. Este camino hacia la sanación física, emocional y mental pasa por el perdón, la comprensión de lo que vivimos, la alegría y el amor incondicional. Desde esta perspectiva espiritual, los estados vibratorios de la experiencia pueden ayudar a deshacer los bloqueos que pesan sobre nuestras relaciones, incluida la relación con nosotros mismos. La participación nace de un llamado interior y del deseo de explorar en un entorno de libertad y respeto.

Gracias por permitirnos acompañarte en este viaje hacia tu interior sagrado. Las respuestas están en ti. La medicina te invita a reencontrarte con tu propia sabiduría. ¡La medicina eres tú! Te acompañamos con respeto y responsabilidad. Seguimos un linaje chamánico cuyas enseñanzas recibimos de Don Miguel, maestro de Don Ino, quien lo inició en esta tradición. Agradecemos a Don Miguel, a los maestros que lo precedieron y a la energía sagrada de la Abuelita.

La medicina ancestral

En la medicina que describimos aquí se combinan la liana amazónica Banisteriopsis caapi, vinculada a la inhibición de la MAO, y la chacruna, que contiene DMT. En esta cosmovisión, la planta sagrada y maestra representa una cuerda que permite al espíritu salir del cuerpo sin que este muera.

Rastreamos esta tradición hasta los chamanes y curanderos amazónicos que usaban la medicina hace más de 5,000 años para ampliar la conciencia. En Perú se usa actualmente en centros especializados que atienden a personas con adicción a drogas duras ilícitas. También es un sacramento en varias iglesias brasileñas, como Santo Daime y União do Vegetal, que se han extendido por América y Europa con protocolos y ritos adaptados a partir de la experiencia y aprobados por los gobiernos de Brasil, Perú y Estados Unidos.

La bebida contiene dimetiltriptamina (DMT). En nuestra tradición, asociamos la DMT y la experiencia de la ceremonia con la glándula pineal, los sueños de la fase REM y las experiencias místicas.

Describimos esta experiencia como profundamente relajante y recordamos su reconocimiento como patrimonio cultural en Perú en 2008 (Resolución 836/INC).

Comparamos esta experiencia con un sueño vivido en plena conciencia. La relacionamos con la DMT y con lo que pueden evocar los sueños, la meditación o el yoga. Entendemos las imágenes y emociones que surgen como una apertura al mundo subconsciente y espiritual.

Desde nuestra perspectiva espiritual, la experiencia va acompañada de estados vibratorios prolongados y de estados de conciencia elevados.

Describimos esta experiencia como un estado en el que puedes sentir lucidez, dominio de ti mismo y conexión con quienes te rodean. También presentamos la ausencia de dependencia y de desorientación como características de la experiencia.

La ceremonia requiere un compromiso serio y respetuoso. Te invita a comprender mejor tu vida interior, tu vida cotidiana y tus relaciones. Tómate un momento para reconocer lo que aprendiste y la intención que te llevó hasta ahí.

Cómo prepararte

Damos mucha importancia a la preparación alimentaria. Si no puedes seguir todas las indicaciones, haz lo que esté a tu alcance y cuéntanos ese día cuáles pudiste seguir. Así podremos acompañarte mejor.

La dieta antes de la ceremonia

La dieta es una parte importante de la preparación para una terapia ancestral.

En Perú, el pueblo shipibo sigue una dieta muy estricta. Dentro de su tradición, se considera que permite una conexión más profunda durante la ceremonia.

En otras regiones de la cuenca amazónica, la dieta puede ser menos estricta. Se recomienda evitar el alcohol, las drogas, la actividad sexual, incluida la masturbación, la carne de cerdo, la carne roja, el exceso de sal o azúcar, las especias, el chocolate, los estimulantes y toda forma de violencia.

La dieta puede resultar difícil si no estás acostumbrado a ella. Recomendamos seguirla al menos cinco días, de ser posible entre siete y diez, o incluso quince, con mayor atención conforme se acerca la ceremonia. En nuestra tradición, seguir la dieta de forma irregular puede atenuar la experiencia aun con tomas repetidas. Pueden presentarse vómitos que en ocasiones se interpretan como una purga asociada a cambios en la dieta, como haber comido carne roja.

En esta tradición, el cuidado que se pone en la dieta está ligado a la profundidad del trabajo interior.

Después de este proceso sagrado, come de forma saludable y evita el alcohol y otras sustancias nocivas al día siguiente de la ceremonia y durante los dos o tres días posteriores. Luego retoma poco a poco tu alimentación habitual, con moderación. Si deseas conservar los beneficios de la experiencia, puedes prolongar la dieta de siete a diez días para profundizarlos.

La pureza es uno de los aspectos de la dieta previa a la ceremonia. Tradicionalmente, los chamanes y sus aprendices evitan las comidas picantes o muy condimentadas, el exceso de grasas, la sal, la cafeína, los alimentos ácidos, como los cítricos, y la actividad sexual antes y después de una sesión de ayahuasca. Evitar estos alimentos se considera una forma de aquietar la mente y conservar la energía para el viaje. Seguir la dieta también es una forma de mostrar respeto al Espíritu de la Tierra y a ti mismo.

Damos un lugar central a la intención y a la apertura del corazón y de la mente. Te invitamos a cultivar la suavidad, la tranquilidad y la meditación.

Es posible participar en una terapia ancestral mientras haces un ayuno o sigues una dieta de alimentos crudos, previa consulta con un asesor especializado o con tu médico.

Alimentos y hábitos recomendados

- Verduras: ejotes, chícharos, berenjena, calabacita, calabaza, acelgas, betabel, champiñones, hojas para ensalada salvo arúgula, aguacate con moderación, zanahoria, pepino, pimiento morrón y espárragos.
- Frutas: manzana, plátano, ciruela, pera, uvas, frutos rojos, piña, papaya y mango.
- Jugo y compota de manzana sin azúcar.
- Frutos secos: almendras, nueces y avellanas.
- Huevo cocido cada dos o tres días.
- Cereales: arroz, quinoa, bulgur y maíz.
- Leguminosas: lentejas, frijoles rojos, chícharos partidos y garbanzos.
- Todo tipo de algas, incluidas la espirulina y el alga Klamath en tabletas.

Bebidas: jugos naturales sin azúcar añadida e infusiones, como las de romero, manzanilla, jengibre o verbena, además de curcumina. Evita la cafeína, incluida la del té. Prioriza el agua y mantente bien hidratado, especialmente el día de la ceremonia.

- Puedes agregar aceite de oliva a tus platillos. Úsalo en crudo.
- De preferencia, usa productos de higiene orgánicos, como pasta de dientes, gel de baño, champú, espuma para afeitar y desodorante.
- Escucha música relajante e inspiradora y camina en la naturaleza. Duerme y descansa bien durante los días previos, especialmente la víspera.

Qué evitar

- Evita el alcohol y las drogas duras. Deja de fumar cannabis y tabaco comercial cinco días antes de la ceremonia.
- Toda proteína de origen animal, incluida la carne de caza, las aves, el pescado y los mariscos.

Evita la violencia en todas sus formas, incluso en películas, música, palabras, emociones y conductas agresivas. Reduce el tiempo frente a las pantallas, incluida la televisión y Facebook.

Antes de la ceremonia, te pedimos indicar en el cuestionario todos los medicamentos que tomas, con receta o de venta libre, incluso los que usas ocasionalmente, así como todos tus tratamientos médicos en curso. Por favor, envía el cuestionario completo a nuestro equipo por privado.

Antidepresivos y tratamientos recetados

Si tomas un antidepresivo o sigues otro tratamiento recetado, informa al profesional de salud que te atiende que estás considerando participar en una ceremonia con ayahuasca. Puede haber interacciones. Continúa tu tratamiento tal como te lo indicaron. No omitas ninguna dosis ni modifiques o suspendas el tratamiento por tu cuenta para poder participar. Pospón tu participación hasta recibir orientación médica.

Qué reducir considerablemente

- Sal, azúcar, chocolate, chile, todas las especias, ajo, cebolla y cafeína, incluida la del té.
- Vitaminas, suplementos alimenticios y bebidas proteicas.
- Productos fermentados, macerados o marinados, como miso, levadura, tamari, salsa de soya y chucrut.
- Pan, pasta y cualquier alimento hecho con trigo.
- Todos los productos lácteos, como mantequilla, queso y yogur.
- Alimentos procesados o industrializados.
- Alimentos fritos.

Meditación y otros preparativos

Puedes usar esta grabación para meditar durante los cinco días previos a la ceremonia. Ponte en una posición cómoda y escúchala con audífonos.

https://www.youtube.com/watch?v=g7EHidYj9BQ

La grabación combina tonos isocrónicos, cuencos tibetanos y lluvia.

Proponemos estos tonos isocrónicos para la relajación. El ejercicio utiliza frecuencias theta (de 4 a 7 Hz) y te invita a observar tu respiración y después hacerla más lenta. Lo ofrecemos como apoyo para relajarte, imaginar, visualizar y explorar los sueños lúcidos.

Si te quedas dormido, está bien. Puedes escuchar la grabación varias veces al día. La intención es preparar tu cerebro, tu mente y tu cuerpo.

Otra sugerencia para la noche es una sesión binaural con ondas theta, que proponemos como apoyo para relajarte.

https://www.youtube.com/watch?v=PpkSyuLEiPI

Si ya meditas, mantén tu práctica diaria antes de la ceremonia.

Si practicas yoga, hazlo a diario durante los cinco a siete días previos a la ceremonia.

La preparación es también mental, emocional y espiritual. Mantén la mente abierta, aclara tu intención y acércate a la experiencia con confianza en tu proceso y en quienes te acompañan.

Vive la ceremonia con el mayor respeto.

Lo ideal es tomar un baño o una ducha justo antes de salir hacia la ceremonia.

Durante la ceremonia pueden presentarse vómitos, diarrea, escurrimiento nasal, llanto o movimientos involuntarios. En nuestra tradición, estas manifestaciones pueden interpretarse como una purga.

Quiénes no pueden participar

No podemos recibir a personas con antecedentes de epilepsia, problemas cardiacos graves, una cirugía mayor reciente o un tratamiento psiquiátrico en curso.

Si tienes alguna duda, pregunta o quieres hablar antes de participar, comunícate con nuestro equipo por teléfono o WhatsApp al 00 52 3331813888.

El día de la ceremonia

La ceremonia puede comenzar a las 10:00 o a las 18:00. Acordamos contigo el horario más adecuado para ti o para tu grupo. Las ceremonias de las 18:00 se llevan a cabo durante la noche y te quedas a dormir en el lugar.

1. Trae algo para abrigarte, una cobija o almohada, ropa cómoda, sandalias fáciles de poner para ir al baño y agua mineral. Puedes traer fruta orgánica fresca o deshidratada, o galletas para romper el ayuno.
2. Te pedimos ayunar el día de la ceremonia y mantenerte bien hidratado. Si la ceremonia es a las 18:00, puedes tomar, si lo deseas, un desayuno ligero y fácil de digerir antes de las 10:00. Después, toma solamente agua. El ayuno previsto es de al menos ocho horas.
3. Apaga tu celular durante la ceremonia.
4. Al día siguiente de la sesión, recomendamos descansar, meditar y prestar atención a cómo te sientes.
5. En nuestra práctica habitual, las mujeres que están menstruando no pueden participar, ya que el proceso puede resultar más exigente.
6. Por favor, deja en casa las joyas de valor.

Durante la primera hora, Don Ino te da la bienvenida, ofrece un momento de meditación y realiza un ritual individual de limpieza energética y armonización. Permanece unos treinta minutos al inicio de la ceremonia. Después de su salida, uno de los guías presentados en elbuho.org/#ceremonias se hace cargo del resto de la ceremonia, en ocasiones con el apoyo de un asistente.

La ceremonia dura de seis a siete horas aproximadamente, con un promedio de ocho horas en total.

Por respeto a la ceremonia, a ti y a los demás, te pedimos llegar a tiempo.

Después de la ceremonia, los participantes suelen recuperar su estado físico y mental habitual y, en ocasiones, sienten una mayor sensibilidad emocional. En nuestra experiencia, algunas personas han

retomado sus actividades habituales, incluido manejar, después de la integración o al día siguiente. Estas experiencias no permiten determinar si una persona en particular está en condiciones de manejar.

Por tu seguridad, te pedimos permanecer hasta el cierre. En nuestra tradición, la ceremonia puede dejar los sentidos y la sensibilidad física o espiritual más despiertos. Si experimentaste un estado de trance, asegúrate de haber salido por completo de él antes de retirarte.

Para conocer mejor las ceremonias ancestrales amazónicas, busca fuentes objetivas y abiertas, independientes de intereses comerciales, políticos, religiosos o moralizantes.

Para saber más

ICEERS (Centro Internacional para la Educación, la Investigación y el Servicio Etnobotánico), en español.

https://www.iceers.org/

Antropología de las terapias ancestrales · Video de Josep M. Fericgla.

https://www.youtube.com/watch?v=k-D_t229sDM

https://www.youtube.com/watch?v=9Al7FVkMhg02

Charla TED de Graham Hancock · La guerra contra la conciencia · En español · 18:44.

https://www.youtube.com/watch?v=eLzgJnh-8pc

DMT: la molécula del espíritu · Video · 1:14:01.

http://youtu.be/k7eaf9NRpN8

Dr. Claudio Naranjo · Video · 1:31:10.

https://www.youtube.com/watch?v=S0EmVO1WlWk