Thérapie avec la médecine ancestrale

Une cérémonie dans un cadre de respect

Notre équipe · Téléphone et WhatsApp : 00 52 3331813888

Dons au Refuge

Si l'expérience vous a particulièrement touché, vous pouvez faire un don en plus de votre contribution de base. Ces dons soutiennent nos actions caritatives au Mexique auprès de jeunes souffrant d'addictions et de victimes du narcotrafic.

Une boîte à dons est à votre disposition près de l'entrée de la salle de cérémonie.

Nous acceptons aussi les dons en nature le jour de la cérémonie, tels que fruits frais ou secs, boissons et biscuits biologiques. Nous les partagerons au moment de rompre le jeûne.

Merci,

L'équipe du Refugio del Búho

Nous vous invitons à la prudence lorsque vous parlez de ces pratiques avec des tiers. Certaines thérapies ancestrales auxquelles nous attribuons des vertus thérapeutiques ne sont pas autorisées dans certains pays, dont la France.

Nous attirons votre attention sur les surdoses mortelles liées à la présence de fentanyl dans des stupéfiants du marché noir et vous invitons à vérifier soigneusement les sources d'approvisionnement.

Nous garantissons l'origine et la pureté de nos plantes sacrées. Nous contrôlons et testons chaque arrivage lors d'une cérémonie réunissant trois guides et un médecin.

Le sens de la cérémonie

La méditation et l'introspection avec la médecine sacrée, appelée aussi Grand Esprit, Plante Maîtresse ou Grand-Mère (Abuelita), offrent, dans notre tradition, une occasion de mieux se connaître et de renouer avec son être profond et son maître intérieur. Ce chemin vers la guérison physique, émotionnelle et mentale passe par le pardon, la compréhension des événements de la vie, la joie et l'amour inconditionnel. Dans cette lecture spirituelle, les états vibratoires de l'expérience peuvent dénouer des blocages qui pèsent sur nos relations, notamment avec nous-mêmes. La participation procède d'un appel intérieur et d'un désir d'explorer dans un cadre libérateur et respectueux.

Merci de nous permettre de vous accompagner dans ce voyage vers votre intérieur sacré. Les réponses sont en vous. La medicina vous invite à renouer avec votre propre sagesse. La médecine, c'est vous ! Nous vous accompagnons avec respect et responsabilité. Nous suivons une lignée chamanique dont nous avons reçu l'enseignement de Don Miguel, le maître et initiateur de Don Ino. Nous remercions Don Miguel, les maîtres qui l'ont précédé et l'énergie sacrée de l'Abuelita.

La médecine ancestrale

Dans notre présentation, la médecine associe la liane amazonienne Banisteriopsis caapi, liée à l'inhibition de la MAO, et la chacruna, qui contient de la DMT. Dans la vision du monde évoquée ici, cette plante sacrée et enseignante figure la corde qui permet à l'esprit de quitter le corps sans que celui-ci meure.

Nous retraçons ainsi cette tradition. Utilisée depuis plus de 5 000 ans par les chamans guérisseurs de l'Amazonie comme moyen d'obtenir une expansion de conscience, cette thérapie est aujourd'hui utilisée au Pérou dans des centres de désintoxication spécialisés dans les soins aux personnes dépendantes de drogues dures illégales . Elle est également le sacrement de plusieurs églises brésiliennes, telles que Santo Daime ou l'União do Vegetal, qui se sont développées à travers les Amériques et en Europe, avec des protocoles et des rites adaptés, confirmés par l'expérience et approuvés par les gouvernements brésilien, péruvien et américain.

La boisson contient de la diméthyltryptamine (DMT). Dans notre tradition, nous associons la DMT et l'expérience de la cérémonie à la glande pinéale, aux rêves du sommeil paradoxal et aux expériences mystiques.

Nous décrivons cette expérience comme profondément relaxante et rappelons sa reconnaissance patrimoniale au Pérou en 2008 (résolution 836/INC).

Nous comparons cette expérience à un rêve vécu en pleine conscience. Nous l'associons à la DMT et à ce que peuvent évoquer les rêves, la méditation ou le yoga. Les images et les émotions qui apparaissent sont comprises comme une ouverture sur le monde subconscient et spirituel.

Dans notre lecture spirituelle, l'expérience s'accompagne d'états vibratoires prolongés et d'états de conscience élevés.

Nous décrivons cette expérience comme un état où la personne peut éprouver une impression de lucidité, de maîtrise et de lien avec son entourage. Nous présentons aussi l'absence de dépendance et de désorientation comme des caractéristiques de cette expérience.

La cérémonie demande un engagement sérieux et respectueux. Elle invite à mieux comprendre votre vie intérieure, votre quotidien et vos relations. Prenez le temps de reconnaître ce que vous avez appris et l'intention qui vous y a conduit.

Se préparer

Nous accordons une grande importance à la préparation alimentaire. Si vous ne pouvez pas suivre toutes les indications, faites de votre mieux et dites-nous, le jour venu, ce que vous avez pu suivre. Nous pourrons ainsi mieux vous accompagner.

La diète avant la cérémonie

La diète est un élément primordial avant une thérapie ancestrale.

Au Pérou, le régime alimentaire des indiens Shipibo est très strict, mais il permet une connexion d'autant plus forte durant la cérémonie.

Dans d'autres régions du bassin amazonien, la diète peut être moins stricte. Elle invite à éviter l'alcool, les drogues, les activités sexuelles, y compris la masturbation, la viande de porc, la viande rouge, l'excès de sel ou de sucre, les épices, le chocolat, les excitants et toute forme de violence.

La diète peut être difficile à suivre pour les personnes qui n'y sont pas habituées. Nous recommandons de la suivre au moins cinq jours, si possible sept à dix jours, voire quinze jours, avec une attention accrue à l'approche de la cérémonie. Dans notre tradition, une diète peu suivie peut atténuer l'expérience malgré des prises répétées. Des vomissements peuvent survenir et sont parfois interprétés comme une purge liée à des écarts alimentaires, par exemple la consommation de viande rouge.

Dans cette tradition, le soin accordé à la diète est associé à la profondeur du travail intérieur.

Après ce travail dans le cadre de ce processus sacré, il est important de s'alimenter sainement et d'éviter l'alcool et autres substances nocives le lendemain des cérémonies et les deux ou trois jours suivants, puis de reprendre progressivement votre régime habituel mais sans excès. Ceux qui sont déterminés à préserver les bienfaits de leur expérience pourront prolonger la diète pendant 7 à 10 jours. Les bénéfices n'en seront que plus intenses !

Un aspect associé à la diète précédant une cérémonie est celui de la pureté. Traditionnellement, les chamans et les apprentis s'abstiennent de consommer de la nourriture épicée et très assaisonnée, des matières grasses en excès, du sel, de la caféine, des aliments acides (comme les agrumes) et évitent les activités sexuelles avant et après une séance d'ayahuasca. Éviter ces aliments est perçu comme un moyen de calmer l'esprit et de conserver l'énergie pour le voyage. Faire la diète est aussi une façon de montrer son respect à l'Esprit de la Terre et à soi-même.

Nous accordons une place centrale à l'intention et à l'ouverture du cœur et de l'esprit. Nous encourageons la douceur, la tranquillité et la méditation.

NB : Il est possible de suivre une thérapie ancestrale dans le cadre d'un jeûne ou d'un régime crudivore, après consultation avec un coach spécialisé ou son médecin.

Aliments et habitudes recommandés

- Légumes : haricots verts, petits pois, aubergines, courgettes, potiron, blettes, betteraves, champignons, salade (sauf roquette), avocat (sans abus), carottes, concombres, poivrons, asperges.
- Fruits : pommes, bananes, prunes, poires, raisins, fruits rouges, ananas, papaye, mangues.
- Jus de pomme et compote de pommes sans sucre
- Fruits secs : amandes, noix et noisettes
- Œufs durs : tous les 2-3 jours
- Céréales : riz, quinoa, boulgour, maïs
- Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois cassés, pois chiches
- Toutes les algues y compris en comprimés spiruline Klamat

Boissons : jus de fruits naturels sans sucre ajouté et infusions, notamment de romarin, camomille, gingembre ou verveine, ainsi que curcumine. Évitez la caféine et la théine. Privilégiez l'eau et hydratez-vous bien, surtout le jour de la cérémonie.

- Les plats peuvent être agrémentés d'huile d'olive uniquement crue (pas cuite)
- Utiliser de préférence des produits d'hygiène Bio : dentifrice, gel douche, shampoing, mousse à raser, déodorant…

- Écouter des musiques relaxantes et inspirantes. Se promener dans la nature. Dormez et reposez-vous bien les jours précédents, surtout la veille de la cérémonie.

À éviter

- Évitez l'alcool et les drogues dures. Cessez de fumer du cannabis et du tabac industriel cinq jours avant la cérémonie.
- Toute protéine d'origine animale y compris les gibiers, volailles, poissons et fruits de mer

Évitez la violence sous toutes ses formes : films, musiques, propos, émotions ou comportements agressifs. Limitez le temps passé devant les écrans, notamment la télévision et Facebook.

Avant la cérémonie, nous vous demandons d'indiquer dans le questionnaire tous les médicaments que vous prenez, sur ordonnance ou en vente libre, même occasionnellement, ainsi que tous vos traitements médicaux en cours. Merci de transmettre le questionnaire rempli à notre équipe en privé.

Antidépresseurs et traitements prescrits

Si vous prenez un antidépresseur ou un autre traitement prescrit, informez le professionnel qui vous suit de votre projet de participer à une cérémonie avec ayahuasca. Des interactions sont possibles. Poursuivez votre traitement comme prescrit. Ne sautez aucune prise et ne modifiez ni n'arrêtez votre traitement de votre propre initiative pour participer. Reportez votre participation dans l'attente d'un avis médical.

À réduire fortement

- Le sel, le sucre, le chocolat, le chili et toutes les épices, ail, oignon, théine, caféine
- Vitamines, compléments alimentaires et boissons protéinées
- Produits fermentés, macérés ou marinés (Miso, levure, tamari, sauce soja, choucroute)
- Pain, pâtes, et tout aliment à base de blé
- Tous les produits laitiers : beurre, fromages, yaourts…
- Aliments transformés/industriels
- Aliments frits

Méditation et autres préparatifs

Pendant les cinq jours qui précèdent la cérémonie, vous pouvez utiliser cet enregistrement pour méditer. Installez-vous confortablement et écoutez-le au casque.

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

Ce sont des sons isochrones avec des bols tibétains et de la pluie.

Nous proposons ces sons isochrones pour la relaxation. L'exercice s'appuie sur des fréquences thêta (4 à 7 Hz) et invite à observer puis à ralentir la respiration. Il est présenté comme un support à la relaxation, à l'imagination, à la visualisation et aux rêves lucides.

Peu importe si vous vous endormez. Vous pouvez l'écouter plusieurs fois par jour. L'intention est de préparer votre cerveau, votre esprit et votre corps.

Autre suggestion pour le soir : une séance binaurale avec ondes thêta, que nous proposons comme support de détente.

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

Si vous méditez déjà, faites vos méditations tous les jours avant la cérémonie.

Si vous faites du yoga, pratiquez le tous les jours avant la cérémonie (5 à 7 jours)

La préparation est aussi mentale, émotionnelle et spirituelle. Cultivez l'ouverture d'esprit, clarifiez votre intention et abordez l'expérience avec confiance dans votre démarche et dans les personnes qui vous accompagnent.

Assistez à la cérémonie avec le plus grand respect !

Se baigner ou prendre une douche juste avant d'aller à la cérémonie serait idéal.

La cérémonie peut s'accompagner de vomissements, de diarrhée, d'un écoulement nasal, de pleurs ou de mouvements involontaires. Dans notre tradition, ces manifestations peuvent être interprétées comme une purge.

Qui ne peut pas participer

Nous ne pouvons pas accueillir les personnes ayant des antécédents d'épilepsie, des problèmes cardiaques sévères, une opération grave récente ou un traitement psychiatrique en cours.

Si vous avez un doute, une question ou besoin d'en parler avant de participer, contactez notre équipe par téléphone ou WhatsApp au 00 52 3331813888.

Le jour de la cérémonie

La cérémonie peut commencer à 10 h ou à 18 h. Nous convenons ensemble de l'horaire adapté à votre groupe ou à vous-même. Les cérémonies de 18 h se déroulent durant la nuit et vous dormez sur place.

1. Prévoyez de quoi vous tenir au chaud, une couverture ou un oreiller, des vêtements confortables, des sandales faciles à enfiler pour aller aux toilettes et de l'eau minérale. Vous pouvez apporter des fruits biologiques frais ou secs ou des biscuits pour rompre le jeûne.
2. Nous demandons de jeûner le jour de la cérémonie tout en restant bien hydraté. Pour une cérémonie à 18 h, prenez, si vous le souhaitez, un petit déjeuner léger et facile à digérer avant 10 h, puis buvez uniquement de l'eau. La durée de jeûne prévue est d'au moins huit heures.
3. Éteignez les téléphones portables pendant la cérémonie.
4. Le lendemain de la session, il est recommandé de se reposer, méditer et de prêter attention à votre être.
5. Les femmes qui ont leurs règles ne pourront pas normalement participer à la thérapie car cela risque de rendre le processus plus ardu.
6. Ne pas apporter de bijoux de valeur SVP

Pendant la première heure, Don Ino vous accueille et propose un temps de méditation ainsi qu'un rituel individuel de nettoyage énergétique et d'harmonisation. Il reste environ trente minutes au début de la cérémonie. Après son départ, l'un des guides présentés sur elbuho.org/#ceremonias prend le relais et conduit la suite de la cérémonie, parfois avec l'aide d'un assistant.

La cérémonie durera environ 6 à 7 heures. 8 heures au total en moyenne.

Par respect pour la cérémonie, pour vous-même et pour les autres, merci d'arriver à l'heure.

Après la cérémonie, les participants retrouvent habituellement leur état physique et mental ordinaire, avec parfois une sensibilité émotionnelle plus marquée. Dans notre expérience, des participants ont repris leurs activités habituelles, y compris la conduite, après l'intégration ou le lendemain. Ce retour d'expérience ne permet pas d'établir l'aptitude à conduire de chaque personne.

Pour votre sécurité, engagez-vous à rester jusqu'à la clôture. Dans notre tradition, la cérémonie peut laisser les sens et la sensibilité physique ou spirituelle plus éveillés. Si vous avez connu un état de transe, assurez-vous d'en être pleinement sorti avant de quitter les lieux.

Pour approfondir votre connaissance des cérémonies ancestrales amazoniennes, privilégiez les sources objectives et ouvertes, indépendantes d'intérêts commerciaux, politiques, religieux ou moralisateurs.

Pour aller plus loin

ICEERS (Centre international d'éducation, de recherche et de service ethnobotaniques) En espagnol :

https://www.iceers.org/

Anthropologie des thérapies ancestrales : VIDEO Josep M Fericgla :

https://www.youtube.com/watch?v=k-D_t229sDM 1

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

Conférence TED - GRAHAM HANCOCK. Guerre contre les consciences. Espagnol. 18:44 minutes

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

DMT la molécule spirituelle : VIDEO 1.14.01 minutes

http://youtu.be/k7eaf9NRpN8

Dr Claudio Naranjo. VIDÉO 1.31:10 min

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