

20° 38' 1.4928'' N
87° 3' 30.2796'' W

Tras los pasos del

chamán

Una búsqueda. Un destino prometedor. Un encuentro universal y a la vez íntimo.
México es un paraíso, también para el espíritu.

Por Clara Buedo

UNA noche más. Me despierto y siento resaca mental. Parece que los duendecillos de mi mente han estado de farra en una *rave* hasta las tantas. El ruido es infernal. Miles de pensamientos se agolpan sin orden ni concierto. Siento que tengo que sanar algo de mi interior para lo que no existe especialidad médica alopática. Tiene que haber algún experto con respuestas. Y mientras busco respuestas me doy al reiki para equilibrar las energías. Me realinean los chakras y los meridianos. Medito y canto un mantra. Me apunto a un programa de retiro espiritual con ayuno. Me hago fan de la acupuntura y desayuno súper alimentos. Pero las respuestas siguen sin llegar. En el proceso oigo algo sobre los rituales chamánicos y la sanación ancestral maya y algo en mi interior me empuja a descubrir *in situ* en qué consiste. Cojo un avión en busca del chamán. Aterrizo en el aeropuerto internacional de Cancún. No sé muy bien cuál va a ser mi destino. Sé que mi travesía no va a ser fácil, pero siento que será reveladora.

Mi primera experiencia maya es el temazcal del *Kinan Spa* del Belmond Maroma Resort & Spa (Punta Maroma, Playa del Carmen; belmond.com). Una ceremonia ancestral de purificación y transformación. Luis, el temazcalero, con incensario lleno de humeante resina de copal en mano

bendice y limpia mi cuerpo de arriba abajo musitando oraciones veladas. Habla en maya y pide a los dioses por mi alma. En Riviera Maya todo huele a copal. Esta resina proviene de la *Bursera Bipinnata*, el árbol *Pom* para los mayas. Tiene un olor ceremonial, muy similar al incienso de iglesia y hay muchos sucedáneos, pero el copal blanco es el de mejor calidad. No puedes irte de México sin unas cuantas bolsas de copal blanco para purificar cualquier ambiente y elevar la espiritualidad. El temazcal suele tener forma ovalada, simulando el vientre de la madre tierra, y dentro de él se viven experiencias que recorren todas las etapas de la vida. El temazcal de Kinan es especial. No es ovalado. Tiene forma piramidal con la intención de atraer la energía del cielo. Antes de entrar en el temazcal Luis sigue recitando y saluda manos alzadas a los cuatro espíritus de los puntos cardinales, el del norte, del sur, del este y del oeste. Yo le seguía con el mismo pudor del que hubiese alardeado cualquier occidental que ha perdido el contacto con la naturaleza. Los mayas tenían y tienen muy clara la conexión con la naturaleza. Respeto. Algo que afortunadamente se mantiene vivo generación tras generación. Entramos en el temazcal. No apto para claustrofóbicos. En el centro hay una hendidura redonda ➔



El temazcal es un ritual de vapor prehispánico que se realiza al caer el sol acompañado de cánticos y meditación.



Los chamanes utilizan hierbas más potentes, como el peyote o la ayahuasca para sanar y acceder a estados elevados de conciencia

donde Luis, previo permiso a los dioses, arroja con fuerza unas enormes piedras volcánicas (las *abuelitas*, según Luis). Con unos cuencos salpica agua infundada en hierbas, las piedras empiezan a rugir y de ellas saltan gotas hirviendo. El vapor se apodera de todo el espacio. Las plantas medicinales nos rodean. Ruda, albahaca, romero... Luis me pide que me fustigue con ellas (una *rameada*) para limpiar mis energías. Con el temazcal completamente cerrado y a oscuras, el vapor generado por las piedras empieza a ser infernal. Pero las plegarias y canciones recitadas por Luis hacen que sea más llevadero. Tras cada fase se abren las puertas del temazcal y la suave brisa del Caribe sirve de acicate. Es un proceso duro e intenso, pero te hace reconectar, meditar y presenciar situaciones que quedaron enquistadas y posiblemente bloqueadas en algún recóndito espacio de tu cuerpo. Cuando finaliza el ritual de vapor toca

baño en el mar. El Caribe siempre es reconstituyente. La sensación final es de absoluta renovación.

Amanece un nuevo día y Cinthya, la *Spa manager* de Kinan, me enseña el jardín de hierbas medicinales que se cultivan en el propio spa y son utilizadas en los rituales curativos. Al lado del jardín se encuentra el meliponario, un par de troncos rellenos de abejas resguardados por una estructura de madera como si fuese un altar. Y no es para menos. Las abejas meliponas son las genuinas abejas mayas, nada que ver con el dibujo animado de los 80. Las meliponas son especiales y muy delicadas. Su particularidad es que no tienen agujijón como otras especies de abejas y se alimentan de hierbas medicinales. Por ello su miel además de terapéutica es muy valiosa y escasa (usada tradicionalmente como medicamento por los mayas). Cinthya me prepara para el ritual Kinan que además contiene su preciada

miel melipona. Una *probadita mexicana*, como dice Cinthya, de las terapias sanadoras. Antes de entrar, me vuelve a limpiar con copal enfrente de la fuente dedicada a Itzel, la diosa maya de la fertilidad. Todo aquí tiene sentido. Incluso la orientación de las cabinas de tratamiento (alineadas con los astros para propiciar que fluya la buena energía) y sus salas, de cara a este y oeste, representando el día y la noche. El comienzo y el fin. Las terapeutas nativas mayas me dan a oler aceite esencial de enebro (depurativo y antitóxico) y me envuelven en unas toallas humedecidas en infusión de hierbas de poder (albahaca, ruda o zacate limón que han hervido durante horas en una gran olla de barro) para que las toxinas emerjan a la superficie. Como si una baraja del Tarot fueran, las toallas cuentan dónde se encuentran los males, una lectura que solo un experto en herbolaria puede realizar. Para finalizar, un masaje según la técnica *danza del vuelo* con los aceites esenciales que cada uno necesita.

Me despido de Cinthya con otra conciencia. Como si me hubiesen hecho *clic* y toda la estructura de mi coraza se desmoronara. Cojo el petate y emprendo rumbo al sur, a Tulum





(Estado de Quintana Roo, costa del Caribe). A todo esto, todavía no he encontrado al chamán. Hago parada en Playa del Carmen. Me encuentro a un hippy que vende *atrapasueños*. Me echa un *speech* sobre el amor: un acuerdo mutuo de respeto y correspondencia. Le compro un *atrapasueños* porque me siento en deuda por las enseñanzas recibidas. Me felicita por elegir Tulum, “un destino increíble y renovador por la carga positiva de su arena coralina”. Llego a Tulum y como atraída por una fuerza inexplicable termino en Yáan Wellness (yaanwellness.com), un lugar mágico que te transfiere la auténtica esencia de la selva, de lo sencillo y complejo al mismo tiempo. Conozco a Elizabeth, una genuina sanadora maya, y la que después supondrá un punto de inflexión en mi vida. Me limpia con copal (que conecta con los astros, según los antiguos mayas) recitando salmos y rezos. Y me recuerda a Luis. Me realiza la tradicional limpia con sobada maya, un ritual con hierbas de poder (romero, ruda y albahaca), la técnica de absorción del huevo (que pasa por todo el cuerpo para absorber las malas energías, después lo rompe en un vaso, lo lee y la intuición le marca qué

ocurre por dentro), y un masaje abdominal profundo que consigue dispersar lo malo, realinear los órganos y sanar el cuerpo. Las *sobadas* son realizadas por las antiguas parteras. Las que más conocen el cuerpo femenino. Las que se encargan de hacer posible la vida. Mientras Elizabeth con mano firme va recorriendo mi cuerpo, rameando salvia y ruda, y entonando rezos mayas que solo ella entiende, siento como un proceso de catarsis en mi interior. Lloro. Elizabeth me prepara el ceremonial baño maya en una gran tinaja de cobre usando las mismas hierbas de poder y algunas flores. Pone un cuenco en mis manos y me pide que medite mientras rocía agua sobre mi cuerpo. Y recuerdo las palabras de Cinthya: “El chamán te ayuda a que escuches tu cuerpo. Te enfrenta a ti y a lo que necesitas. Y si realmente lo necesitas, no hace falta que los busques. Él te va a encontrar a ti.”.

CURIOSIDAD

El temazcal o casa de vapor simboliza el útero de la madre tierra y nos ayuda a renacer.



Superior: hierbas medicinales y copalera con sahumerio para purificar de **Yáan Spa** (yaanwellness.com). Inferior: línea capilar curativa con ayahuasca de **La Tierra Sagrada** (latierrasagradahair.com).