

RETIRO DE RECAPITULACIÓN TOLTECA

The
Warrior's
Path[®]



FECHA Y HORA

Desde el 7 de marzo a las 9:00 am al 17 de marzo 2024 a las 4:00 pm

INTRODUCCION

¿Te sientes estancado a pesar de tus esfuerzos por vivir el presente? ¿Hay aspectos en tu pasado que aún no has logrado superar? ¿Reacciones o hábitos perjudiciales que persisten en tu vida? ¿Quieres lograr un cambio significativo en tu vida? La recapitulación, un proceso profundo y poderoso, nos ayuda a recuperar la energía perdida en experiencias pasadas y liberarse de aquella energía que no nos pertenece, afectándonos negativamente.

Esta técnica se inspira en las prácticas de recapitulación llevadas a cabo por los ancestros toltecas en cuevas, resolviendo problemas del pasado para recuperar la energía necesaria y emprender nuevos caminos. El nombre de este conjunto de técnicas es "Quetzalitzin".

La recapitulación, considerada una antigua forma de "psicoanálisis", difiere notablemente al centrarse en revivir internamente experiencias pasadas, no a hablar de ellas, pues en este último caso, la mente tiende a manipular el recuerdo, a juzgarlo y a omitir detalles importantísimos. A diferencia de enfoques modernos de psicología, la recapitulación se centra en evocar escenas completas, capturando detalles para revivirlas y recuperar la energía perdida.

Este método involucra la participación simultánea de nuestro cuerpo físico, nuestra mente y nuestro cuerpo energético, trabajando en conjunto para revivir experiencias y recuperar la energía de manera consciente y eficaz.

Quienes hemos hecho la recapitulación de nuestras vidas podemos dar fe de un verdadero cambio que determina un claro "antes" y un "después" de la recapitulación.

BENEFICIOS

- Resuelve traumas del pasado.
- Ayuda a recuperar la energía invertida en sostener o justificar actitudes disfuncionales.
- Permite recuperar tiempo mental, ya que no es necesario repasar nuevamente los sucesos.
- Permite "hacer las paces" con las personas que según nuestra historia, nos han hecho daño.



FASES DE LA RECAPITULACIÓN

FASE 1. PREPARACIÓN

La inicial etapa implica la elaboración detallada de una lista que abarque lugares, personas y eventos significativos de nuestra vida, desde el presente hasta la infancia temprana. Esta "lista de recapitulación" se confecciona antes de adentrarnos en el proceso de recapitulación, siendo fundamental para estimular la memoria y estructurar el proceso antes de su inicio. Asimismo, se destaca la importancia de construir una caja de madera que actúe como la "cueva" para llevar a cabo el proceso de recapitulación. Durante el retiro, se brindarán los materiales y la asistencia necesarios para la creación de dicha caja.

FASE 2. EJECUCIÓN

Una vez completada la lista y construida la caja, nos preparamos para iniciar la recapitulación a través de ejercicios físicos especiales y la participación en un temazcal. Ambos contribuyen de manera significativa a liberar recuerdos y a crear un estado de conciencia propicio para la recapitulación. Dentro de la caja de madera, adoptamos una postura corporal específica y una técnica de respiración que nos sumerge en un "estado de conciencia especial", facilitando la recordación, la vivencia de los acontecimientos y la recuperación de la energía perdida. Las sesiones de recapitulación generalmente comienzan al atardecer y se extienden durante varias horas, generando un estado de ensoñación que propicia el acceso a niveles subconscientes profundos. La práctica, lejos de agotar, contribuye al descanso.

FASE 3. POST-RECAPITULACIÓN

Los impactos de la recapitulación en nuestro cuerpo energético, mente y cuerpo marcan el comienzo de comportamientos nuevos y conscientes. Estos comportamientos requieren afirmarse inicialmente a través de actos voluntarios denominados "no-haceres". Los "no-haceres" son acciones a las que no estamos habituados, pero que nos ayudarán a cultivar comportamientos más saludables y a derribar límites autoimpuestos por el ego. Por ejemplo, si la recapitulación abordó situaciones que provocaron fácilmente ofensa y una tendencia a tomarse todo de manera personal, un "no-hacer" podría ser reírse de uno mismo al cometer un error, ya sea voluntario o involuntario. Esto contribuirá a sentirse más ligero frente a los comentarios de los demás y a forjar un comportamiento interno más asertivo y liberador, generando un renovado impulso energético al liberar la energía atrapada en un mecanismo que previamente limitaba.

PROGRAMA DEL RETIRO

Durante nuestro retiro, nos sumergiremos de manera consciente y adecuada en todas las fases de la recapitulación, brindándonos la oportunidad de experimentar cada momento con profundidad.

En el primer día, nos dedicaremos a instalarnos, conocernos mutuamente y participar en una charla introductoria que establecerá el tono para el resto del retiro.



El segundo día nos conducirá a una ceremonia de Ayahuasca, proporcionándonos un impulso significativo para sumergirnos plenamente en la experiencia de la recapitulación. Durante las mañanas, nos nutriremos de la energía solar mediante prácticas Toltecas y Chi kung. A lo largo del día, participaremos en charlas sobre la tradición tolteca del camino del guerrero, y llevaremos a cabo prácticas destinadas a comprender y aplicar de manera más efectiva las tareas fundamentales del guerrero:

- A) Eliminar la importancia personal.
- B) Asumir plena responsabilidad de nuestros actos.
- C) Abrazar la muerte como consejera.

Adicionalmente, se llevarán a cabo cuatro temazcales, cada uno enfocado en uno de los cuatro Tezcatlipocas, que simbolizan los arquetipos ser humano en sus diferentes etapas creativas. Estos rituales nos brindarán una conexión más profunda con nuestra propia existencia y nos guiarán hacia una comprensión más completa de nuestro viaje durante el retiro.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

1. Recepción – pláticas y prácticas introductorias.	07 de marzo desde las 9 am
2. Ceremonia de Ayahuasca	08 de marzo, 6 pm
3. Cuatro temazcales ceremoniales (los cuatro Tezcatlipocas)	A lo largo del retiro en momentos clave.
4. Prácticas de Recapitulación	Diario
5. Saludo y despedida al sol	Diario
6. Práctica de Pung Chin Quan Ding Fa (Zhi Neng Chi Kung)	Diario
7. Ejercicios físicos para despertar la conciencia del Nahual	Diario
8. Caminatas de poder	Diario

COMIDA

Procuramos proveer de comida saludable que favorezca la vitalidad y claridad mental en el retiro, La comida está especialmente preparada a base de frutas, verduras, semillas y nueces, carne de pollo y pescado. Incluimos tortillas, arroz integral y frijoles. No incluimos carnes rojas. Por favor haznos saber si tienes algún requerimiento especial con relación a la comida.



COMO LLEGAR



Cómo llegar a Eco Aldea Tonanzin. Si vienes desde San Miguel de Allende, dirígete hacia Celaya siguiendo las instrucciones en Google Maps. La ubicación específica es 20.668612, -100.789491.

Si vienes de otro lado, una opción es que te recojamos en la Tienda AJO NEGRO, ubicada en el camino hacia Celaya en las coordenadas 20°38'17.0"N 100°46'39.3"W. Desde allí, te llevaremos a Eco Aldea Tonanzin. Por favor, avísanos si prefieres esta opción.

QUÉ TRAER

- **Lleva ropa cómoda y calzado adecuado para ejercicios al aire libre. Ten en cuenta que durante el día hace calor y por la noche hace frío. Tu ropa será lavada y entregada cada tercer día.**
- **Ropa apropiada para entrar al temazcal (hombres: shorts, mujeres: traje de baño o falda), sandalias, toalla, pañuelo o cinta para la cabeza.**
- **Artículos de higiene personal, como champú, pasta de dientes, jabón, repelente de mosquitos, medicamentos, etc.**
- **Si tienes, trae tus propios instrumentos para el temazcal, como tambores o sonajeros.**
- **Una pequeña cantidad de dinero por si deseas comprar algo antes de la ceremonia de Ayahuasca. Usualmente, invitamos a algunos artesanos para que ofrezcan sus artesanías.**



SEGURIDAD DE TUS PERTENENCIAS

Al llegar al retiro, nos encargaremos de recibir e identificar tus objetos de valor, los cuales serán resguardados de manera segura en una caja fuerte. Podrás depositar tu billetera, teléfono celular y joyas, evitando así posibles extravíos.

Tendrás acceso a tus pertenencias bajo resguardo en cualquier momento que lo requieras, brindándote la tranquilidad de saber que están disponibles cuando las necesitas.

Al concluir el retiro, te devolveremos todas tus pertenencias resguardadas y tendrás la oportunidad de capturar las fotos grupales que desees.

Es relevante señalar que durante todo el retiro se evitará el uso del teléfono celular para lograr un enfoque adecuado. Solo en situaciones de verdadera necesidad accederemos a devolverte tu teléfono celular.

CAMPAMENTO

- El retiro se desarrolla en un entorno de campamento dentro de los jardines de Eco Aldea Tonanzin, rodeados de la vida silvestre del campo.
- Durante el retiro, los participantes acamparán en el área designada de Eco Aldea Tonanzin.
- Por favor, trae tu propia tienda de campaña y los accesorios necesarios para acampar con comodidad.
- Disponemos de baños secos y regaderas.
- Contamos con áreas apropiadas para llevar a cabo todas las actividades y disfrutar de las comidas.
- Un botiquín de primeros auxilios está disponible, y estamos a pocos minutos de clínicas en caso de emergencia.
- Asimismo, contamos con personal que colabora en las tareas de vigilancia y limpieza para garantizar un ambiente seguro y ordenado.

CARTA DE PREVENCIÓN Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

- La ceremonia de Ayahuasca, el temazcal y los ejercicios a realizar representan desafíos mentales y físicos adecuados para una persona saludable. Aquellas personas con problemas cardíacos, hipertensión, epilepsia o trastornos mentales o adicciones críticas deben abstenerse de participar en estas prácticas.



- El participante debe informar previamente al guía sobre cualquier condición de riesgo, enfermedad o medicamento que esté tomando.
- El participante también debe contar con un seguro médico para anticipar cualquier eventualidad.
- El participante proporcionará la información de contacto de un familiar o amigo que deberá ser notificado en caso de necesidad.
- El participante firmará una carta proveyendo la información anteriormente descrita, declarando estar en perfecto estado de salud mental y física para participar en el retiro, aceptando sus condiciones y eximiendo al guía de cualquier incidente o accidente que pueda ocurrir debido a su condición física o mental.

GUIA

Yei Malinali, con el apoyo de otros guías y abuelos de tradición.

IDIOMAS: Español e Inglés.

INVERSION:

CUPO LIMITADO

- \$18,000 pesos mexicanos. Si requieres factura es más IVA.
- Reserva con \$5,000 antes del 28 de febrero de 2024
- Paga el resto al llegar al Retiro.
- Incluye honorarios, ceremonia de ayahuasca, temazcales, caja de recapitulación, campamento, comidas y lavandería.
- Dinos si tienes alguna necesidad de transporte especial, para recogerte en el lugar más apropiado.

CUPO LIMITADO

- Dada la naturaleza del retiro, solo podemos recibir a 12 asistentes.

REFERENCIAS

- El Camino Tolteca de la Recapitulación. Víctor Sánchez. 2003. Edit. Lectorum.

Contacto Whatsapp:

Yei Malinali

 461-354-0306

