



Article was successfully updated.

# Temazcal o Medicina de purificación

⚠ Article is not yet published

⚠ Scheduled on 01 de mayo de 2016 at 06:14 UTC

[Edit this article](#)

Métodos curativos tradicionales en el corazón de México



Pirámide del sol, Teotihuacán, México. Foto: Sabrina Guitart

por **SABRINA GUITART**

Dicen que viajar, además de ser uno de los aprendizajes más intensos, es bueno para desarrollar la imaginación y para serenar al espíritu perturbado. Durante dos meses de viaje en solitario, pude comprobar de nuevo como viajar sola y descondicionada de toda responsabilidad, horario, o necesidades y exigencias de los demás permite al viajero hallar en lo más profundo de su sentido su propio ritmo.

Inmersa en la abundancia natural de Veracruz, México, me lavé dejando atrás todo aquello que estanca al espíritu de su libertad. En los ríos, en las pozas de manantiales, en las cascadas; aprovechaba cada rincón de la naturaleza de Veracruz para zambullirme allí donde cristalina emanaba o fluía el agua, renovando el alma, reavivando el cuerpo, mudando en mis sueños la piel para, finalmente, recobrar la mirada nueva...

Fue en la catarata de Iyapanla cuando de pronto, sumergida en el cauce, sentí la carcajada profunda de niña que de mi rescataron los espíritus del río inundando todo mi cuerpo en un espacio sin prisas, en donde cualquier contorno del camino me conducía hacia un umbral



MULBERRY

### On the street

[Síguenos en Facebook](#)

[Síguenos en Twitter](#)

[Síguenos en Instagram](#)

[Únete a nosotros en Google+](#)

[Síguenos en Pinterest](#)

[Únete a nosotros en LinkedIn](#)

nuevo.

Al llegar a Chiapas, San Cristóbal, me encontré con un conocido artesano con quien congenié en mi último viaje. El artesano era un gran amigo del único chamán que he conocido, un Yaki de Sonora, un guerrero jaguar con quien compartí algunas vivencias iniciáticas que desde entonces se extienden por toda mi existencia. Es por él, sin saber que ya no formaba parte del plano físico, por quien regresé una segunda y luego tercera vez a Chiapas. Fue él quien me indicó la entrada a dimensiones que hasta entonces solamente conocía a través de libros sobre chamanismo.

A través del artesano, conocí a otros seres poderosos de San Cristóbal, como el hombre de los atuendos blancos que con su bastón en forma de dragón sellaba lugares oscuros con luz. Él era el mago, el alquimista y el que dirigiría la ceremonia de temazcal.

Durante mis primeras charlas con él, le expliqué sobre mi encuentro con un "culebrero" de Veracruz; un médico tradicional que cura mordeduras y picaduras mortales. Muy atento, me respondió que a él también lo había mordido un animal en una lucha en la que tuvo que enfrentarse a una serpiente venenosa que algunos brujos habían lanzado contra él y que finalmente, para sanar, también él tuvo que acudir a ver a un culebrero.

Sobre el mundo de la magia y las guerras de poderes, me quedo con la magia poética de la vida, la del alquimista, la del corazón bondadoso, la que es ligera y capaz de transformar lo banal en lo sublime. Con el hombre de los atuendos blancos, enteramente inmerso en el mundo del chamanismo, mi instinto y percepciones me decían que era un hombre de corazón generoso, que pedía abundancia para todos en una unidad con el todo.

Como habitualmente, los encuentros con experiencias transcendentales aparecen sin buscarlas, espontáneamente, en el momento menos esperado y en donde no queda otra que activar al mago en uno e improvisar. Las oportunidades se presentan como aperturas de consciencia, o como obstáculos para esculpir la destreza.

Entonces conocí a otro aliado del mago, un joven pintor que con sus técnicas grafiteras creaba imágenes de paraísos espaciales. A diario, un corro de gente impresionados con su talento se formaba alrededor de él. Esa misma noche supe a través de él que cerca del venerado volcán de Huitepec o cerro del agua se celebraba una ceremonia de temazcal.

La improvisación es algo que me tomo como un ejercicio o método de autoestímulo comparable al concepto del autor Castaneda cuando escribe sobre el guerrero; el ser que está siempre alerta, despierto y dispuesto a sobrellevar cualquier acontecimiento u obstáculo.

Por supuesto, participar en esta ceremonia me intrigaba, pero sin expectativas, ya que a pesar de que había visto imágenes y había oído hablar sobre en lo que consistía la ceremonia, no sabía nada ni del procedimiento, ni sobre lo que podría esperar.

El hecho de que aconteciera en las faldas del volcán de Huitepec se me hacía también más atrayente. En mi viaje anterior había escuchado hablar bastante sobre este volcán, tanto sobre la diversidad de su ecología como el conflicto de intereses entre el capitalismo neoliberal que como en todo el planeta actúa sin escrúpulo alguno en la explotación del medio ambiente, contra la gente autóctona que no nada más tiene el amor, sino la necesidad de preservar la biodiversidad y, en este caso; el agua que los abastece. Un 80% de agua de los municipios de de San Cristóbal de las Casas proviene del volcán de Huitepec.

Con el urbanismo que comienza a verse en las faldas y la especulación de la venta de hectáreas, sus bosques están siendo despedazados. Femsa, la mayor embotelladora de Coca-cola del mundo, también se aprovecha del agua del volcán para transformar el agua pura en

uno de los refrescos principales causantes de una de las enfermedades que más gente mata a la población mexicana; la diabetes. Es una perversión de la coca-colonización el hecho de que se pinten las fachadas de las casas de las comunidades indígenas con el eslogan de Coca-cola porque la pintura les sale gratis, como el que les cueste menos una botella de Coca-cola que una de agua.

El volcán de Huitepec es para muchos aún un lugar sagrado que de momento está bajo la protección parcial de dos reservas ecológicas: la de los Zapatistas y la de la asociación pronatura.

Según la cosmología indígena, desde las alturas del volcán los dioses son vigilantes de las acciones de la humanidad. De ahí la creencia de que cuando mana menos agua es por una reprimenda a la población por parte de los dioses. En los primeros días de la Primavera, algunas comunidades realizan ofrendas de flores y rezos en los manantiales.

Fue la misma noche de la invitación a la ceremonia que fui al hostel para comunicarle a mi amiga Oaxaqueña que estábamos invitadas a una experiencia que sentía no debíamos pasar por alto. Cogimos los sacos de dormir, una pequeña bolsa para pasar la noche y salimos a encontrarnos con el artista y el chamán.

Al llegar al punto de encuentro, supe que íbamos a ser unos cuantos más. Éramos 18 o 20 que de alguna forma entre una furgoneta y un coche pudimos caber para partir de San Cristóbal hacia Huitepec. En el camino íbamos todos apretados como sardinas, pero había en el ambiente un gran sentido del humor.

Algo que siempre me sorprende de México dentro de sus desmesurados contrastes es la cantidad de policía, militares, paramilitares, soldados, etc.. que hay en las carreteras que constantemente paran autobuses o controlan manifestaciones con tres policías por cada manifestante. Sin embargo, pueden pasar vehículos circulando a grandes velocidades o desbordados de gente como era nuestro caso y, a menos de que estén buscando dar “la mordida”, es muy improbable que te paren.

Llegando al lugar donde acontecía la ceremonia, en una casa sencilla con un jardín asilvestrado, hicimos un fuego a tierra. Alrededor nos íbamos presentado cada cual según lo sentía. Luego nos relajamos cantando canciones, escuchando un guitarrista talentoso y alguna que otra historia. Para ayudarnos a entrar más en confianza los unos con los otros y en un estado de reposo físico y mental, el maestro de la ceremonia o temazcalero nos hizo hacer unos buenísimos ejercicios de relajación en los que entrábamos en un estado puro sin emociones negativas ni emociones positivas. Siguiendo sus instrucciones, activábamos la imaginación y de seres inertes, pasamos a ser semillitas que germinábamos, crecíamos, florecíamos y nos hacíamos árboles con ramas, hojas y flores donde venían colibrís y otros pajarillos e insectos a libar de nuestro néctar. Luego llegaban juguetonas las ardillas y otros animalitos que saltaban de rama en rama, y así nos fuimos abriendo, expandiendo, dando y recibiendo, creciendo hacia el cielo, hacia una misma unidad. Fue un delicioso ejercicio alrededor del crepitante fuego que calentaba a “las abuelitas”.

De pronto, el maestro de la ceremonia en voz clara y alta dijo que ya oía hablar a las abuelitas, que ya estaban listas para iniciar la ceremonia. “Las abuelitas”, son las más ancianas de la ceremonia, las rocas, que necesitan del aire para que aviven el fuego, para con su calor purificar y con la ayuda del agua fluir y elevar nuestro espíritu a través del vapor.

Invitándonos a entrar en el iglú de adobe, sugiriendo que cada cual entrara tal y como se sentía confortable ya fuera desnudo, en ropa interior o camiseta, lo importante era sentirse relajado.

Uno a uno fuimos entrando y colocándonos alrededor del ombligo del temazcal en donde

iría el fuego. Parecía imposible que fuésemos a caber las 20 personas que asistíamos a la ceremonia. Sin espacio alguno entre unos y otros, debíamos mantener una postura recogida en uno mismo que fuera confortable y meditativa. Cuando llegué a mi lugar, me di cuenta que estaba precisamente en el lado opuesto de donde estaba el umbral por donde habíamos entrado. Nunca he sido demasiado apta para soportar altas temperaturas, apenas he resistido ni diez minutos en una sauna y viendo la dificultad o más bien imposibilidad de salir sin perturbar la ceremonia como dicen los Mexicanos, me saqué de onda.

Creyendo que no iba a poder soportarlo, allí estaba enfrentada a mi primer miedo. El joven artista estaba a cargo de traer a las abuelitas. Llegó la primera y tuvo su recepción. Así una tras otra, cada vez nos animábamos a con más clamor dar la bienvenida a las abuelitas. Luego el agua bendita y el vapor. La vela que estaba prendida se apagó y en la oscuridad con la intensidad del calor que comenzaba a incrementar, el maestro de la ceremonia pronunciando el propósito común de purificar el cuerpo en todos sus niveles, daba la bienvenida a todos.

Comenzando a sentir una dificultad de respirar, seguía los consejos del maestro que me decía de encarar el rostro hacia la tierra que emanaba humedad y aliviaba la respiración. Lentamente fui entrando en una respiración profunda donde me inundaba el vapor aromático de algunas plantas que se habían echado como la salvia, romero, eucalipto y poco a poco sentía que el pensamiento, las emociones y cuerpo se relajaban pudiendo mejor sentir el espíritu elevarse en oraciones y cantos que repetíamos; "tierra es mi cuerpo, agua mi sangre, aire mi aliento y fuego mi espíritu".

Todas las oraciones estaban dirigidas a toda la humanidad, a todo el reino animal, a la purificación de todos los mares y océanos, los lagos, los ríos, las montañas, los bosques, el cielo y la tierra. Orábamos para purificarnos y en nuestra purificación pedir a todo lo divino por la purificación de todos y del todo.

Sudando nos limpiábamos de todo lo inservible, de lo que ya no era útil como podía ser el rencor hacia cualquier persona que consciente o inconscientemente nos hubiera hecho daño. Perdonábamos de todo corazón para deshacernos a través del vapor de toda emoción negativa. Rechazábamos todo hechizo, todo brujo, toda magia negra, todo egoísmo, toda avaricia, toda apariencia, todo odio, todo mal pensamiento, lo rechazábamos.

Cuando el calor se hacía de nuevo demasiado intenso, de pronto en el momento que más dificultad tenía para seguir manteniendo una respiración lenta, en la oscuridad me sorprendía un golpe de agua fresca en el rostro o en la cabeza que recibía del maestro como el agua más bendita. El maestro, parecía canalizar fuerzas superiores como si invocara a espíritus guardianes que nos guiaban en una oración constante entremezclándose con cantos que se manifestaban tribales a través del secreto de nuestros instintos.

Dentro del temazcal, la resonancia de aquellos cantos se hacían penetrantes. Recuerdo especialmente los sonidos hipnóticos que producía una joven Japonesa como estallidos de energía que inundaban todos mis sentidos. Entre ritmos de cantos y oraciones me sentía en conexión psíquica con todos los presentes, también habían momentos largos de silencio, conversaciones con el corazón y los elementos.

Para la acogida de las abuelitas hubieron varias etapas, tradicionalmente se habla de cinco portales que contienen cada cual su simbolismo. El temazcal que asistí, aunque ritualístico, escaseó en la rectitud de formalismos, lo cual se me hizo de más autenticidad, precisamente por esa forma más natural en como se llevó a cabo.

Entre silencios y oraciones que nos canalizaban con la unidad absoluta, pronunciábamos "somos luz" y haciendo honor a toda divinidad maya, azteca, hinduista, cristiana, musulmana como al gran dador de vida y al amor, rezábamos "somos la libertad de dios".

Con las últimas abuelitas terminaba la ceremonia y como habiendo estado en el vientre de la madre tierra, fuimos saliendo dando nuestras últimas oraciones de honor al temazcal. Habiendo transcurrido toda la noche, regresábamos a la luz naciente, renaciendo con consciencia y sentí que todo el viaje previo por Veracruz donde intencionadamente había estado lavándome dejando atrás el lastre de sentimientos dolorosos, de emociones negativas que estancan lo que para mí significan el verdadero propósito de la vida, el enraizarse en su propia libertad con toda la unidad que conlleva el amor; sentí todo el viaje anterior y sus efectos, como un requisito necesario para poder participar en esta ceremonia y completar así un círculo de sanación.

El maestro, que salió el último, caminaba tambaleándose como si se hubiese entregado absolutamente en cuerpo y alma a la consciencia divina, habiéndolo dado todo, cayó derrumbado de cansancio y quedó profundamente dormido al lado del ancestral fuego. *!Ometeotl!*.



## Sabrina Guitart

A través de una aspiración hacia una poesía visual, Sabrina Guitart, conecta fotografía, cine y redacción. Intrépida viajera e intrigada por el paisaje humano y su contexto, palpa lo sutil y conductor, hacia el umbral de un viaje poético y ancestral.

[Perfil completo »](#)

Social media sharing is not available for unpublished articles



### Leyendas

1. Lago de Catemaco, Veracruz, México. Foto: Sabrina Guitart
2. Lago de Catemaco, Veracruz, México. Foto: Sabrina Guitart
3. Pirámides de Ocosingo, Chiapas, México. Foto: Sabrina Guitart
4. Parque natural de Benito Juárez, Veracruz, México. Foto: Sabrina Guitart
5. Maestro temazcalero con su bastón, Chiapas, México. Foto: Sabrina Guitart
6. Parque natural de Benito Juárez, Veracruz, México. Foto: Sabrina Guitart

## Artículos relacionados



VIAJES

### El tren de la fresa

El Camino de Hierro entre Madrid y Aranjuez fue el segundo que se abrió en España



VIAJES

### El refugio del genio Salvador Dalí

Cadaqués, el pueblo marinero y bohemio del artista gerundense



VIAJES

### La isla de Niodior

Ejemplo de turismo sostenible en el Atlántico senegales



VIAJES

### Todas estas cosas son México

Y algunas más que quedan para que cada viajero las descubra



VIAJES

### Rávena, la ciudad de los mosaicos

La localidad italiana acoge ocho edificios designados Patrimonio de la Humanidad



VIAJES

### La península de Lustica

Un recorrido por uno de los rincones más bellos de Montenegro