



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CAMPUS IZTACALA

EL BAÑO DE TEMAZCAL: UNA TERAPÉUTICA ALTERNATIVA
EN EL ÁMBITO PSICOLÓGICO

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

. P R E S E N T A

Xóchitl Guadalupe Hernández Guillén.

Asesores: Lic. Irma Herrera Obregón

Dr. Sergio López Ramos

Lic. Arcelia Solís Flores



Tlalnepantla, Estado de México, 2000

2874410



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Gracias Gran Espíritu por la vida; por la oportunidad de día a día descubrir nuevas posibilidades; por sentir, ver, oler, tocar, por caminar, cantar y bailar a través de las diferentes realidades.

Gracias a mi madre María Eugenia y a mi padre Sergio por su acto de creación, comprensión y apoyo, sin ellos no estaría aquí; a mis hermanos José e Indira por su paciencia y tolerancia, a Esther.

Gracias a los seres que me han conformado a lo largo del camino, a los abuelos, las abuelas, los guardianes, los maestros, los guías, los amores, los amigos: Luis (pollo), Claudia, Adriana y familia, Graciela, Ángel, Pepe Sol y Sara, Rafael A; Ehekamitl, Lalo (Edgar) y familia, Gabriela J., Luis Mtnéz, Gerardo; a los y las danzantes del sol, Acasio, Mona. De igual forma a todos aquellos aparentes desconocidos que han estado en mi vida por un breve instante y que finalmente también me han llevado a ser lo que soy.

Por último, gracias a la gente que en algún momento de este largo proceso colaboró para este trabajo, me ayudaron a darle vida y sobre todo corazón: Javier Moreno y familia, Horacio Rojas y familia, Mónica García, a todos las personas entrevistadas por dedicarme parte de su tiempo y permitirme conocer su experiencia, su interior, a Sergio López, Irma Herrera, Arcelia Solís, Oliva y Rogelio Villareal.

Tlazokamatli

ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Capítulo I. EL BAÑO DE TEMAZCAL EN MÉXICO	
1.1. Los baños de vapor en el mundo.....	10
1.1.1. El origen.....	10
1.2. La costumbre del baño de vapor de agua o temazcal en México.....	19
Capítulo II. FILOSOFÍA. EL MARCO CONCEPTUAL DE LA PRÁCTICA DEL BAÑO	
2.1. El símbolo y sus significados.....	28
2.2. El simbolismo religioso y la cosmovisión en Mesoamérica.....	30
2.3. El temazcal: significados, representaciones, simbolismos, elementos y creencias.....	33
2.3.1. El vientre de la madre, la cueva artificial la jicara celeste.....	33
2.3.2. El aspecto dual.....	39
2.3.3. Las deidades y el espíritu guardián.....	41
2.3.4. Estructura: forma, materiales y su relación con el cosmos.....	44
2.3.5. Procedimiento, construcción, encendido; el baño.....	45
2.3.6. Elementos de la costumbre: naturales, metasimbólicos (condiciones), transformados y complementarios.....	49
Capítulo III. LA PRÁCTICA DEL TEMAZCAL	
3.1. Estructura y distribución.....	58
3.2. Diferentes usos.....	64
3.3. Las plantas utilizadas.....	70
3.4. Procedimiento.....	73
3.4.1. El temazcal social.....	78
3.4.2. El temazcal medicinal.....	83
3.4.3. El temazcal ceremonial.....	87

Capítulo IV. LA VIVENCIA

4.1. El contacto con el baño de temazcal.....	94
4.2. Reglas e indicaciones.....	95
4.3. Los propósitos.....	98
4.4. Roles y funciones.....	99
4.5. Significados del temazcal para la gente.....	104
4.6. Las relaciones personales en el baño.....	106
4.7. Creencias en torno a la práctica del baño.....	113
4.8. Condiciones del temazcalli.....	117
4.9. Reacciones y estados emocionales.....	121
4.10. Los cambios que se generan con la experiencia del baño.....	129

Capítulo V. ALGO MÁS PARA CONOCER. CONCLUSIONES

5.1. Sincretismo: las mezclas y los elementos que se han incorporado a la práctica del temazcal.....	132
5.2. Lo espiritual y su importancia.....	134
5.3. El clima místico-simbólico-terapéutico del temazcalli: creencias, significados, reacciones y su relación con el efecto y la cura.....	136
5.4 El temazcal como medicina.....	139
5.5. La atmósfera del baño: una terapia integral.....	141
5.6. Contraindicaciones, riesgos y malos usos en su práctica.....	149
5.7. Inserción de la filosofía y la práctica del baño en el ámbito de la salud: una propuesta.....	151
Bibliografía.....	158
Anexos.....	162

RESUMEN

Se sabe hoy en día que la forma de entender la realidad de los modelos occidentales está viviendo una crisis, y la psicología no se salva de esta situación. Se piensa que, entre otras cosas, este desmoronamiento radica en la visión fragmentada de la vida de estos modelos. En el México contemporáneo existen aún prácticas curativas que devienen de su pasado indígena que proponen una óptica distinta. El baño de vapor conocido como temazcal es una de estas prácticas. La finalidad de esta investigación es la de comprender la manera en que la atmósfera que encierra esta costumbre incide en el proceso de curación, determinando en qué forma puede ser terapéutico el temazcal desde el punto de vista psicológico. Mediante el análisis de entrevistas, la observación directa y participante, así como de las categorías conformadas con la información, se encontró que esta práctica posee una forma particular de entender al hombre, su cuerpo, la salud y la curación conjuntando factores físicos, emocionales y espirituales que afectan directamente a los participantes y se concreta en las relaciones interpersonales, la expresión emocional y la conciencia del propio cuerpo, por lo tanto, se concluyó que el temazcal cuenta con elementos tangibles para ser incorporada como elemento principal, complementario o alternativo en la terapéutica psicológica y en la sociedad mexicana en general.

INTRODUCCIÓN

En la historia han sido muchos los aspectos que el hombre ha tenido que enfrentar para sobrevivir. Uno de ellos es la elaboración o el descubrimiento de elementos, materiales, métodos o técnicas para poseer, mantener y recuperar su salud tanto física como psicológica. Gracias a esto, culturas de diferentes épocas y lugares desarrollaron conocimientos médicos, que desaparecieron por las mismas condiciones cambiantes de la humanidad después de un periodo de auge.

Actualmente, la medicina llamada alópata o científica, fundada en el pensamiento hipocrático, la visión mecanicista del cuerpo y el rechazo de las ideas mágico-religiosas es la que predomina en el plano mundial. En los últimos años esta ciencia médica ha logrado grandes avances científicos, teóricos y tecnológicos e intentado dar una respuesta a las demandas cambiantes de la población, pero esto no se ha logrado del todo. Día a día se generan nuevas enfermedades o patologías que rebasan a los trabajadores en esta área y a las teorías o propuestas citadas. Las causas de la ineficiencia del sector salud son múltiples, sin embargo, investigadores como Fritjof Capra piensan que «la actual crisis de la salud tiene sus raíces en el marco conceptual que subyace a la teoría y a la práctica de la medicina, y han llegado al convencimiento de que esta crisis va a continuar a menos que ese cuadro se modifique»,¹ es decir, hay que reestructurar su visión para la curación permitiendo vislumbrar al ser o paciente en su totalidad. Un buen paso para iniciar este camino es poner bajo nuestra lente la fragmentación y los efectos de ella en las diversas esferas que abordan al hombre. ¿En qué compete a la psicología todo esto? La información al respecto indica que en mucho, veamos por qué: es de todos sabido que esta disciplina no goza de una propuesta única y concreta, más bien se ha conformado o alimentado de diferentes teorías de la personalidad, entre ellas, las más conocidas son el psicoanálisis, el conductismo, la Gestalt, la terapia centrada en el cliente y la psicología del cuerpo o bioenergética.

En México las teorías más utilizadas en la práctica psicológica y la vida académica son el psicoanálisis y el conductismo. Recordemos que la propuesta del psicoanálisis es liberar los elementos inconscientes que son inaccesibles de manera que se puedan tratar conscientemente, levantando el velo de la amnesia que oculta los primeros años de la infancia y traer a la memoria consciente las expresiones de la vida sexual infantil que están

¹ Dossey, 1986: 7.

escondidas. El conductismo se fundamenta en conductas observables de los hombres y animales, y su objetivo es el análisis experimental de la conducta, cambiando conductas específicas más que actitudes globales. Después de este panorama general, es importante hacer notar la influencia que esas corrientes ha recibido del pensamiento racional y concretamente de la medicina. Freud, creador del psicoanálisis, fue médico de formación, especializado en psiquiatría, por lo tanto su teoría se formuló bajo esta lógica o visión médica fragmentaria. En cuanto al conductismo, disciplina con una raíz diferente de las anterior, conforma sus postulados defendiendo el método científico experimental de la conducta, en otras palabras, el pensamiento positivista predomina considerando sólo lo medible, observable y cuantificable, haciendo a un lado el contexto emocional. Éstas, además de constituirse bajo esa forma fragmentaria de entender la realidad, son en sí mismas la psicología fragmentada, cada una de ellas tiene por supuesto cierto valor e importancia singulares, los autores de las mismas se enfocaron a estudiar una parte de la naturaleza humana: el inconsciente, la conducta. Este objeto de estudio diferente ha originado discrepancias entre los simpatizantes de cada una de ellas, quienes las consideran la mejor respuesta al proceso psicológico, cada una de ellas captó con su lente una parte del todo, el problema es considerar que esa parte que cada uno sustenta es la mejor o bien que como tal constituye el todo. Esta historia ha dado como resultado, en el caso concreto de México, una psicología intelectualizada, estancada básicamente en el pasado de esas dos corrientes. Se han consagrado textos que refieren a las mismas teorías y los teóricos tratan los mismos estudios experimentales, hay una perspectiva académica que goza de comprensión y aceptación generales que no en todos los casos se sujeta a la realidad de nuestro país.

Debido a esto, creo que es preciso, siguiendo la lógica de la crisis en el ámbito de la salud, que los psicólogos cuenten con herramientas teóricas, prácticas e inclusive metodológicas para el conocimiento del ser humano; se necesitan propuestas reales que impliquen otras formas de interpretación así como de un trabajo terapéutico o de intervención, contando con otra concepción del hombre, de su cuerpo, de sus relaciones, y que retome de forma conjunta lo físico y lo psicológico, vislumbrando al individuo como un ser integral ligado a un espacio y a un tiempo, además de estar acorde con las necesidades, creencias y condiciones económicas y culturales del pueblo mexicano.

Afortunadamente, el territorio mexicano cuenta con una vasta riqueza de tradiciones, costumbres y prácticas terapéuticas ceremoniales provenientes de su pasado indígena, por lo que no hay necesidad de copiar otros modelos o formas. Tampoco se trata de descubrir el hilo negro, es suficiente con mirar lo que hay a nuestro alrededor, lo que está ahí y que por sus características puede ser útil y benéfico, representando otras opciones o posibilidades. El baño de vapor conocido como «temazcal», que fue utilizado en la época precolombina con fines preventivos, higiénicos, religiosos, sociales y terapéuticos es una de esas posibilidades, ya que con su forma y preceptos con raíces ancestrales, es decir, con una filosofía y práctica distinta a la occidental, puede ayudarnos a entender de una forma más equilibrada otra manera de vivir el cuerpo, las emociones y por ende las relaciones con todo lo que nos rodea.

A través del acercamiento a esta práctica encontré que el vocablo *temazcal* proviene del náhuatl *temazcalli*, el cual al parecer está formado por dos raíces: *temaz*, de significado incierto que puede hacer referencia a piedra, baño, vapor, cocimiento, estufa, purificador, etc., y *calli*, casa o casilla,² y cuya traducción al español puede ser «casilla» como estufa, donde se bañan y sudan,³ o bien «casa del baño del vapor».⁴ Otra posible raíz viene de la palabra *tatemar*, que significa cocer algo en un hoyo hecho en la tierra, en algún horno. *Tatema* es lo que se tiene oculto o muy tapado. También se cree que puede venir del vocablo *mexcalli* o *mezcalli*, meollo del maguey cocido en horno, meter algo en un hoyo en la tierra o en algún horno caliente, por tanto, *temazcalli* significaría el lugar donde se mete una persona como si fuera a sufrir un cocimiento.⁵ Por otro lado, el término anterior se desprendería de *tel*, piedra, y *maztli*, caliente: casa de piedras calientes.⁶ No obstante, dicho término guarda una interpretación simbólica, significando también que es un lugar protegido en donde se limpia el cuerpo y el alma para volver a nacer,⁷ es decir, se relaciona más con un proceso de purificación. Existen otras denominaciones en México para este baño, las cuales dependen de la cultura que se trate. Así tenemos que en name se conoce como *chuj*;

² Luna, 1991: 4, IMSS.

³ Arreola, 1920: 28.

⁴ Diccionario Porrúa, 1986: 2873; Rojas, 1993. 7, *El Mitote*, boletín informativo, *Ollin Ayakaxtli*, Rodríguez, 1995.

⁵ Lillo, 1998: 30.

⁶ Información personal de Javier Moreno en entrevista realizada el 30 de agosto de 1998.

⁷ Rodríguez, 1995:7.

en matlatzinga, *m pite*; en totonaco como *su'ga* y en tzeltal como *pus*.⁸ Sin embargo, la denominación *temazcal* es la más conocida en nuestro país y en el extranjero gracias a que los españoles del periodo colonial la introdujeron en todo el territorio, desplazando los nombres indígenas de cada región.⁹

La actual práctica del baño temazcal comprende la utilización de vapor y diferentes especies vegetales, además del baño de ablución con diversas infusiones, conservándose en algunos lugares su sentido ritual, lo que, según autores como Gabriel Moedano, «contribuye emocionalmente a facilitar el restablecimiento de la salud».¹⁰ Al aparecer el sistema utilizado en su conjunto o la atmósfera que se crea en torno a ella «evidencia otros tipos de mecanismos fisiológicos y de administración en el cuerpo humano»,¹¹ incluyendo los psicológicos. Probablemente la prevaencia de esta práctica radique en la atmósfera particular que la conforma. Efectivamente, aunque su uso se ha abandonado en muchas partes de nuestro país, en muchas otras se conserva su empleo y paradójicamente en algunas otras se ha extendido,¹² conservando casi intacto su sistema de aplicación.

La información existente acerca del baño temazcal en cuanto a los cambios o consecuencias que provoca en los planos físico y psicológico del cuerpo es escasa, debido a que el mayor interés que ha despertado esta práctica está más relacionado con descubrimientos arqueológicos, con los ritos, las costumbres y las creencias que ésta encierra; se ha estudiado más desde los puntos de vista arqueológico y antropológico. Indudablemente es necesario abrir una brecha acerca de este tema insertándolo en la psicología, y un buen principio para hacerlo es la consideración de las siguientes interrogantes: ¿cuáles son los factores o elementos que permiten que el baño temazcal origine diferentes reacciones en el cuerpo en los planos físico y psicológico, generando bienestar en los individuos? ¿A qué se debe que el baño temazcal, aun con sus derivaciones o variantes, continúe practicándose hasta nuestros días, inclusive teniendo una mayor aceptación en urbes como la Ciudad de México? ¿Por qué puede ser terapéutico el temazcal desde el punto de vista psicológico? Y por último, ¿cuáles son las contraindicaciones, límites o riesgos respecto de la aplicación del baño para el cuerpo y la salud? Para poder

⁸ Zolla, 1994: 794; Diccionario enciclopédico en la Medicina Tradicional mexicana, vols. I y II, INI.

⁹ Alcina, 1980: 100

¹⁰ Luna, 1989: 13.

¹¹ Luna, 1989: 15.

¹² Luna, 1989: 14.

responder a lo anterior, la información existente sobre el tema revela una fuerte relación entre los estados benéficos en y para el proceso de curación del individuo, tanto física como psicológica, y la forma o práctica del baño temazcal, así como del marco conceptual o ideológico bajo el cual se realiza, siendo éstos parte de la conformación de la atmósfera del baño.

Esta práctica cuenta con elementos del campo físico, corporal y emocional para desarrollarse en el contexto psicológico, y ve al ser humano de forma holística, es decir, compuesto de lo emocional y lo orgánico, atravesado por lo corporal y social o cultural, elementos en continua interrelación, y del buen funcionamiento de ésta dependerá su estado de salud.

La relación de lo orgánico con una condición emocional y laboral, conjugado con la vida sentimental, se manifestará en un cuadro que bien puede ser caótico,¹³ reflejándose en una enfermedad o patología, pero también puede ser armónico, manifestando salud. La práctica del baño de temazcal relaja el cuerpo, calma o elimina dolores, vuelve el cuerpo más resistente a enfermedades oportunistas, ayuda a la depuración de toxinas, de las vías respiratorias y de cualquier enfermedad en general. En el plano corporal facilita un cambio y redescubrimiento en la sensación del cuerpo, conectándolo y liberándolo de prejuicios, emociones contenidas y de la tensión muscular, proporcionando tranquilidad física y emocional, disminuyendo la ansiedad, el miedo y la agresividad.

El temazcal representa una alternativa de vida con los conceptos que profesa, no como una religión, sino como un acercamiento a lo natural, recordándonos que somos parte del cosmos, noción que parece haberse perdido bajo los lineamientos de la vida contemporánea, brindando la posibilidad de formar un planteamiento teórico o filosófico diferente, que aporte cambios en los hábitos o estilos de vida, creando nuevas expectativas a los individuos. Además permite que los participantes hablen y se abran para manifestar una parte de su vida sin temor a los prejuicios o reproches.

Hablar del baño temazcal es enfrentarse a diferentes formas de construcción, plantas utilizadas, procedimientos y usos, inclusive se habla de once, treinta y tres¹⁴ o cincuenta y dos tipos de baño; la utilización de uno u otro tipo dependerá de factores diversos como las condiciones climáticas o geográficas del lugar, la tradición que se tenga respecto al baño, así

¹³ López, 1997: 20.

¹⁴ Información personal de Leany Cuatenco, entrevista realizada el 26 de noviembre de 1998.

como el objetivo del mismo, esto es, si es para una mujer en el posparto o para una ceremonia especial.

Dentro de toda esta variedad se puede decir que estas formas quedan englobadas en tres categorías generales: el temazcal medicinal, el social y el ceremonial. El medicinal es específicamente para personas con enfermedades reumatoides, respiratorias, enfriamientos, etc. Aquí quedan incluidos trastornos del embarazo y la atención al parto, en éste se incorporan distintos tipos de tratamiento, ya que su empleo se auxilia de diferentes especies vegetales o plantas de acuerdo con la enfermedad; masaje y fricciones con aguardiente o alcohol; regularmente sólo se encuentra el paciente, el enfermo o el usuario y el médico, la partera o el promotor de salud. El objetivo de este tipo de temazcal es principalmente recuperar la salud física.

El temazcal social es abierto, al que entran niños y mayores. Proporciona descanso, relajación y bienestar, y el objetivo es la limpieza a través de la transpiración, establecer un vínculo entre familiares, amigos, compañeros y vecinos mediante la convivencia permitiendo el diálogo, cantar, contar historias y rescatar la cultura de los antiguos mexicanos, así como dar a conocer el baño. En el temazcal ceremonial sólo pueden entrar personas que participan en danzas o ritos especiales, involucra otros elementos como ofrendas, cantos y otras ceremonias complementarias que se utilizan como preparación para ser danzantes, para pedir, orar, para fortalecerse, para tener una visión, para acceder a otro estado de conciencia, para buscar la superación espiritual, etc. En éste participan el guía y los usuarios. A veces se ingiere algún psicotrópico.

Estas tres categorías siempre se enfocan a la búsqueda de la curación o del bienestar, inclinándose más en algunos casos a lo físico-corporal, otros a lo social, y unos más a lo emocional y espiritual. Al parecer es necesario que el marco conceptual y la práctica del temazcal se maneje tomando en cuenta lo físico, lo emocional y lo espiritual, ya que, desde su óptica, con la conjugación de éstos se llegará a un estado de salud pleno.

La gente que vive la práctica y la filosofía de alguna de estas tres categorías del baño informan haber vivido miedo, dolor, reflexión, hermandad, tristeza, diferentes sensaciones corporales, expresión de sentimientos, compañerismo, otra dimensión espacio-temporal, cambio de actitudes, relajamiento físico y mental y una nueva forma de convivencia con todo lo que les rodea. Como se puede observar, en esta información entran procesos físicos,

corporales, emocionales y espirituales, entendiéndose esto último como la integración del individuo a lo que lo rodea, llámesele mundo, universo, etc., y llevándolo a una nueva relación consigo mismo y el exterior, generando nuevas actitudes ante la vida.

Dados los alcances terapéuticos del baño temazcal, su sobrevivencia hasta nuestros días y la escasa información específica sobre el tema, el objetivo de este trabajo es conocer el estado actual y el marco conceptual de esta práctica en los temazcales ubicados en las Maromas, Acopilco, delegación Cuajimalpa, en México, D.F.; en el del doctor Horacio Rojas en Xochitepec, Morelos, así como en el de Amecameca, Estado de México, identificando los elementos en su terapéutica, los factores que constituyen su atmósfera y el papel que éstos desempeñan en el proceso psicológico, conociendo las reacciones físicas y emocionales, las sensaciones, los estados de consciencia y el ánimo que se despiertan durante la vivencia de esta práctica. Es de gran interés considerar la manera en que este conocimiento tradicional puede ser retomado por la psicología.

Con este propósito se realizó una revisión bibliográfica de la bibliografía sobre el tema, sobre todo se investigó acerca de los antecedentes históricos del baño, de los diferentes tipos de temazcal en cuanto a su forma, construcción, materiales, usos, procedimientos, objetivos, número de personas y sentido ritual. Para deslindar los efectos en el cuerpo y la vivencia como tal, además de la revisión histórica, se llevó a cabo una investigación de campo apoyada en el método etnográfico.¹⁵ Este trabajo empírico se hizo mediante la observación directa y participante de la práctica del baño en los lugares antes mencionados.

Debido al tipo de estudio se utilizó como instrumento de trabajo entrevistas no estandarizadas y semidirigidas. Los entrevistados se dividieron en dos tipos de población, el primero se compuso de expertos en el tema, y el segundo de personas de diferentes edades, ocupaciones, sexos y estratos sociales, que hayan experimentado sesiones de baño temazcal. Fueron en total 38 entrevistas (en el anexo 1 aparece una tabla con los datos generales de los informantes). Los materiales empleados fueron grabadora, un cuaderno para notas, una cámara fotográfica y la guía de entrevista en donde se consideraron los tópicos más importantes relacionados con el tema (véase el anexo 2).

¹⁵ Este método de investigación fue retomado de la antropología, el cual, por sus características —produce estudios analíticos descriptivos, en él prevalece la observación participante, centra su atención en el ambiente natural, incorpora como investigadores a algunos de los sujetos estudiados y evita la manipulación de variables

En la última parte del estudio se llevó a cabo el análisis cualitativo de la información compilada, los datos obtenidos fueron sometidos a reordenación y sistematización, quedando conformados en distintas categorías determinadas para el mejor manejo de la información obtenida; de ellas surgió la información que anima los diferentes capítulos (véase el anexo 3); el análisis giró en torno a los factores encontrados a lo largo de la investigación que participan en la conformación de la atmósfera del baño, como el rito bajo el cual se realiza el temazcalli, las características de las condiciones del mismo como el espacio reducido, la oscuridad, el calor, la desnudez o semidesnudez del cuerpo, los cantos, el silencio, los sonidos, los aromas, los cambios de temperatura, el papel del guía o responsable y las relaciones que se conforman a través de la vivencia. Además se contemplaron los elementos místico-simbólicos, los espirituales, las creencias en torno al baño, las características de los participantes y la dimensión de lo fisiológico; se determinaron los efectos de cada uno de los factores antes mencionados y su relación con el proceso psicológico, determinando que una sesión del baño temazcal permite la comunicación humana, la apertura y la expresión emocional, la conciencia del propio cuerpo, la liberación de la angustia, la solución de problemas, la relajación física y mental, etc. Por lo tanto, creo que esta costumbre es una propuesta con bases sólidas para ejercerse como tratamiento o técnica terapéutica en la psicología mexicana.

CAPITULO I. EL BAÑO DE TEMAZCAL EN MÉXICO

1.1. Los baños de vapor en el mundo

1.1.1. El origen

La tradición del baño de vapor es uno de los rasgos culturales distintivos que han definido y caracterizado a los grupos étnicos pertenecientes a la superárea de Mesoamérica y grupos recolectores y cazadores de Norteamérica.¹ Sin embargo, esta práctica no es privativa de esta región del globo, la distribución geográfica de esta costumbre se extiende a otros lugares del continente americano, así como del europeo (véase la figura 1).

BAÑO DE VAPOR DE AGUA EN EL MUNDO



Figura 1. El área sombreada indica la distribución mundial del baño de vapor de agua (según Lopatin 1960

Fuente: Alcina, 1980: 99)

Uno de los investigadores más reconocidos al respecto es Iván Lopatin, cuyo interés se ha enfocado en los sitios donde se ha desarrollado esta práctica y las similitudes en cada uno de ellos. En su artículo acerca del origen del baño sudorífico nativo de América, como él lo denominó, Lopatin definió cuatro tipos básicos de baño: el baño de estanque o inmersión, el sudorífico de fuego directo, el sudorífico de vapor de agua y el de tipo mixto.² Cada uno de

¹ Kirchhoff, 1960 en Lillo, 1998: 13

² Para mayor información acerca de la técnica de cada uno de ellos y el área geográfica que abarca su práctica, véase Lopatin, 1960. Walter Knickberg, *The Indian Sweat Bath Museum*. Fur, Völkerkunde, 1939, Berlin 19-25. García, 1996

de ellos posee ciertas características propias, no obstante, el que a nosotros incumbe es el de vapor de agua. Este baño consiste en el derrame de agua sobre una pared o piedras calientes para obtener vapor.

La distribución geográfica de este baño en el viejo continente la encontramos en tres regiones bien definidas: la Gran Rusia, donde aún posee un carácter ceremonial y de purificación, usándose con propósitos rituales aparte de los estrictamente terapéuticos; en Finlandia, Latvia y Estonia, donde recibe el nombre de «sauna», así como en Laponia. En Finlandia el baño sauna es algo más que una costumbre, es toda una institución. En este gélido país hay casi un millón y medio de saunas para una población que no alcanza los cinco millones de habitantes; están repartidos por todas partes y son usados por todas las capas de la población, desde la familia más pobre hasta el presidente de la República.³

Antiguamente, el sauna era un agujero excavado en la tierra, en una de sus esquinas se colocaba una pila de piedras calientes a las que se les rociaba agua. Con el tiempo el sauna pasó a ser un cabina de madera, con suelo de tierra y una estufa para calentar la piedras. La madera suele ser de pino o abeto. Hoy día se utilizan estufas eléctricas y no existen saunas colectivos mixtos. En un principio el sauna finlandés tuvo usos muy variados, era utilizado para elaborar malta, secar lino o carne. También se usaba como sala de partos. Otra aplicación era como lugar para lavar a los muertos, y a los enfermos se les trataba de curar ahí dentro. Durante el calentamiento la estufa llena la sala de humo, por lo que el bañista debe esperar afuera hasta que se despeje. Antes de entrar se ventila la habitación. El aire se renueva seis veces por día, y la temperatura debe oscilar entre los ochenta y los cien grados centígrados; no se debe permanecer ahí más de quince minutos. En la segunda parte del sauna el bañista acostumbra usar el agua fría o sumergirse en el río más cercano. Se utilizan ramas de abedul para frotar o golpear el cuerpo, acelerando así la transpiración y llenando la sala de un agradable aroma.⁴

En el continente americano el uso de los baños de vapor se divide en tres grandes regiones: Norteamérica, Mesoamérica y algunos grupos de Sudamérica. En Norteamérica⁵ se encuentra entre algunos grupos de Alaska; en Canadá están los algonquinos, los cree, los

³ Vikkír, 1962: 80

⁴ Vikkír, 1962: 78

⁵ Los grupos indígenas de Norteamérica usaban dos tipos de baño para sudar por exposición directa al fuego en un recinto cerrado, y por generación de vapor de agua casi siempre al rociar el líquido en piedras previamente calentadas

tinglit, los thompson, etc.⁶ En Estados Unidos aparecen entre algunos grupos del este, como los chitmachas, cherokees, delawareos, creeks, choctwas, etc.; en la región central entre los dakotas, kiowas, arapahos, mandan, omahas, pawnees, etc., y finalmente en los grupos de las mesetas occidentales como los modocs, nez, percé, shuswap, kiamath, navasupar, etc.⁷ En este territorio el baño de sudor, cabaña de sudar o *inipi*⁸ como lo conocen los indígenas de esta zona, es parte importante de los símbolos y rituales en los que basan toda su vida espiritual y social. Sin embargo, existen variaciones en la construcción y forma de realizarlo en estos pueblos. En un principio, el baño de vapor prevalecía en todo el este, en el norte, en las praderas del oeste y en las grandes planicies centrales. Se realizaba en una diminuta cabaña que era construida rápidamente y se cubría con frazadas. Esta forma se diferenciaba de la cabaña o choza en forma de cúpula de las tribus nómadas del bosque y las mesetas, que utilizaban varillas de sauce que se plantaban en la tierra con uno o los dos extremos encorvados, atadas y juntas se cubrían luego con pieles, corteza de árboles o esterillas. (Véanse las figuras 2 y 3.) También se ha usado un cajón, en el fondo de éste se encuentran piedras.⁹

Estos pueblos utilizaban el baño principalmente para purificar, refrescar y fortalecer el cuerpo, especialmente después de una partida de caza, de un viaje o de una acción de guerra. Además, algunas tribus lo consideraron como panacea contra las enfermedades internas y externas. El baño era parte de los ritos de la pubertad entre las tribus selish. Entre los creeks era en donde se decidía quién sería el nuevo jefe de guerra; entre los ojibway se usaba para poder recibir a un nuevo miembro en la sociedad de medicina poniéndolo a prueba¹⁰ y, finalmente, con el baño de sudor se iniciaban muchas festividades o ceremonias importantes, como la danza del sol en los indios del este de las praderas.¹¹

En algunos de estos pueblos sólo se bañaban los hombres, ya que dentro de su sentido ritual no se le exigía a las mujeres. Estos grupos se valen del uso de plantas para golpearse y cepillarse el cuerpo desnudo estimulando la producción de calor, así como para aromatizar,

en el fuego. Según algunos investigadores como Krickberg, existe la posibilidad de que el baño de sudor caliente o de fuego directo haya sido el que dio origen al húmedo baño de vapor de agua. Luna, 1989 24

⁶ Guerra, 1990, en Moedano, 1986. 290.

⁷ Moedano, 1986: 290

⁸ Carrillo, 1993. 18

⁹ Krickberg, 1939. 22.

¹⁰ Krickberg, 1939 24

¹¹ Carrillo, 1993. 21

tomarse como brebaje medicinal, para esparcirlas y sentarse sobre ellas o bien por considerarse plantas sagradas. La más utilizadas son la salvia, el cedro y el pasto miel. Además incorporaron el uso de ciertos elementos para hacer más placentera la experiencia. Por ejemplo, los esquimales tienen un instrumento para evitar que los pulmones aspiren los vapores. También usan gorras de baño de piel de ave y se dan masajes en el cuerpo con nieve y orina.¹²

INIPI O BAÑO DE VAPOR EN NORTEÁMERICA



Figura 2 (izquierda). Baño de sudor en Menomini, Wisconsin. La pared anterior se ha sacado para dejar ver el interior (según Hoffman). Krickberg, 1939: 20. Figura 3 (derecha). Cabaña para baños de sudor de los indios navajo (según Stevenson). Krickberg, 1939: 24 1

Regularmente, en Norteamérica el baño frío sigue al baño de vapor, los participantes salen del inipi a tirarse en el río o en el mar, se revuelcan en la nieve, en la hierba húmeda de rocío o se echan agua fría.¹³

Para estos grupos todo lo que implica el baño de sudor tiene significado y sentido rituales. En la construcción, el número de palos y piedras es fijado ritualmente, lo mismo que la dirección de la entrada del baño.¹⁴ Cuando llevan a cabo la ceremonia los lakotas creen que todos los poderes del universo toman parte: la tierra, el agua, el fuego y el aire. Al salir del baño lo hacen como recién nacidos, con un nuevo comienzo por delante. Para ellos la transpiración purifica, en el baño se debe abrir la conciencia, dejar fluir libremente los

¹² Krickberg, 1939: 23

¹³ Krickberg, 1939: 23.

¹⁴ Krickberg, 1939: 25

pensamientos y sentimientos para remover y desprender las costras que intoxican las almas y las mentes de los asistentes. La cabaña de sudar es una invocación mágica espiritual, en ella se aprende a forjar el carácter y a ser humildes.¹⁵ Con respecto a Mesoamérica, Alcina¹⁶ divide esta zona en México central y el área maya. En la primera su uso se ubica en los Estados de México, Guerrero, Hidalgo, Morelos, Oaxaca, Puebla, Tlaxcala y Veracruz.¹⁷ La segunda se encuentra para el territorio mexicano en los estados de Chiapas, Yucatán y Quintana Roo; para Guatemala se define en la región oeste y noroeste hasta el lago de Atitlán, siendo más raro en las regiones orientales de esta región.¹⁸ La tradición de bañarse con vapor era también muy antigua entre los mayas. En Guatemala este tipo de baño se conoce como *tuj*¹⁹ y se encuentra en pueblos remotos de las alturas de este país. En estos lugares pocas son las casas sin baño propio y pocos los baños que no se usan regularmente. Existen diferentes tipos de construcción, la forma depende de la zona o poblado. Así, existen casitas circulares y pequeñas construidas de madera y tierra. En los pueblos elevados están parcialmente enterrados, la puerta es muy pequeña y generalmente el techo se hace con pájón o teja de barro. El baño está situado a cinco o treinta metros de la casa. En otros lugares el baño es sobre la tierra, en una cueva pequeña cavada en la pared de roca volcánica; se hace con piedras naturales y adobe, la altura es de unos 1.25 metros y el largo de los lados de dos metros. El hornillo se hace con piedras en el rincón o a un lado de la entrada. El suelo es de tierra apisonada, a veces el tuj se abre hacia la casa. También existen tujes modernizados, las paredes son rectas de adobe y es un tercio más grande que las antiguas. El suelo es de cemento con una ligera pendiente hacia atrás, donde se encuentra un agujero para la salida del agua.²⁰ (Véanse las figuras 4 y 5.)

El tuj no necesita más de una hora de calefacción. Cuando el fuego y el homo han desaparecido, la persona cubre la puerta. Entonces dos o cinco miembros de la familia entran a bañarse. Se usa un balde de agua caliente. Después de echar agua sobre las piedras se acuestan o se sientan durante cinco o diez minutos, usando ramas de sauco, chilaca y

¹⁵ Carrillo, 1993: 21

¹⁶ Alcina, 1980: 100

¹⁷ Zolla, 1994: 794

¹⁸ Moedano, 1986: 291

¹⁹ Los indígenas de Guatemala utilizan el tuj como un hospital, tiene un sentido puramente medicinal, también se utiliza para que en él nazcan los niños

²⁰ Vikár, 1962: 74-77

otros árboles para golpearse el cuerpo. Para finalizar se bañan con jabón barato. No se bañan con agua fría al salir. El baño se usa regularmente una vez por semana.²¹

En cuanto a Sudamérica la información es escasa, se han encontrado pruebas de su uso entre los indios de Guiana, los botocudo y los puril de Brasil, así como en una tribu de Argentina.²²

TUJ DE HUEHUETENANGO GUATEMALA



Figura 4. Casa circular pequeña diferente de los baños provisionales utilizados en Norteamérica, fue construida por los mames en el departamento de Huehuetenango, Guatemala (según Virkkir, 1962: 74).

TUJ DE IXCHIHUÁN GUATEMALA

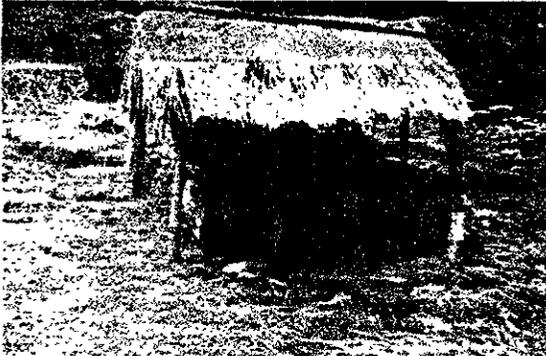


Figura 5. Generalmente se construyen los techos con pajón o teja de barro para protegerlos de la lluvia (según Virkkir, 1962; 75).

²¹ Virkkir, 1986. 77-78

²² Moedano, 1986: 291.

Como hemos visto, cada lugar tiene su forma propia de practicar el baño de vapor. Sin embargo, en su práctica se manifiestan semejanzas aun en los menores detalles entre el Viejo Mundo y el continente americano, en particular con el conocido en México como temazcal. De acuerdo con Moedano, dichas semejanzas se pueden resumir en las siguientes: la utilización de una habitación pequeña para el baño; la técnica de producir vapor arrojando agua sobre las piedras calientes; el uso de hierbas para «hojearse» (llamado *venik* entre los rusos); el uso de hierbas fragantes y medicinales; los propósitos terapéuticos, de rehabilitación, de limpieza corporal, de relajación, reunión social y la existencia de un espíritu o de un Dios dueño del baño al cual se le hacen ofrendas.²³

Estas analogías, así como su especial distribución geográfica en el mundo, hacen surgir el cuestionamiento acerca del origen del baño. Esto ha dado pauta para que estudiosos del tema desarrollen diferentes teorías al respecto.

Ivan Lopatin considera que el lugar donde nació esta práctica es Finlandia, y de ahí se dispersó hasta llegar a América. Para este investigador, la difusión comenzó en el área comprendida entre el golfo de Bothnia y el golfo de Finlandia (en la edad de piedra) y de allí fue introducido a América por un grupo de primitivos inmigrantes. Esos grupos pueden haber sido predecesores de los viajeros que llegaron a América en el siglo X.²⁴ La vía de ingreso habría sido Alaska o Groenlandia, pasando por Canadá, Estados Unidos y México hasta llegar a Guatemala.

Hasta ahora no se han encontrado huellas de contacto entre las antiguas poblaciones esquimales y normandas en la antigüedad.²⁵ Una de las principales objeciones a esta teoría es que sería muy difícil explicar satisfactoriamente la semejanza entre los baños de Europa y América, no sólo porque también en el continente Asiático existen brechas en la distribución del baño de sudor, como se verá en la siguiente teoría, sino que en América misma el baño se presenta bajo las formas más distintas.

Además, la antigüedad de los restos encontrados en las diferentes partes del territorio americano varía. Las estructuras más antiguas en este continente se hallan en el sur de México y parte de Guatemala, de origen maya y náhuatl. En relación con esto, etnólogos Estadunidenses establecen que algunas tribus del norte aprendieron el uso del baño de

²³ Moedano, 1986: 288.

²⁴ Moedano, 1986: 288-289

²⁵ Luna, 1989: 289

vapor de los antiguos mexicanos.²⁶ Sin embargo, el material usado por algunos grupos era perecedero, por lo que sería difícil establecer su antigüedad. Se menciona también la ausencia de baños de vapor en el norte de México, no obstante, aunque no tan compleja como la estructura de un temazcal, se observa la existencia de un tipo rudimentario de baño de vapor entre varias tribus del norte del país.²⁷

Por otro lado, un grupo de antropólogos, entre ellos Driver y Massey, proponen como la cuna de este tipo de baño el norte de Asia, de donde se difundió hacia Europa por el oeste y hacia América por el este. La técnica se encuentra de Asia a Escandinavia y a Turquía, desde donde se diseminó al norte de África y a Europa, donde se le conoce como baño turco.²⁸ Al parecer existen pruebas de que este tipo de baño difiere del húmedo o de vapor de agua, debido a que el baño turco proviene de Roma, de otra línea evolutiva y por lo tanto con diferente técnica.²⁹ Lopatin objeta lo anterior señalando que la técnica usada en América sólo se encuentra en Europa, siendo desconocida tanto en Asia como en África, además de que su técnica debe ser más antigua que la de los sofisticados baños turcos.³⁰

Por último, hay quienes consideran que el baño de vapor de agua se originó de forma paralela en ambos continentes.³¹ Esta teoría se basa, en contraste con la primera, en las diferencias de la realización del baño en los diversos lugares, como las dimensiones, los accesorios, la forma, los materiales, el tipo de construcción, es decir, fijos o provisionales, y los usos; estos caracteres propios de cada lugar podrían señalar un grado de evolución similar.³²

La personalidad propia en el empleo del baño de vapor pudo verse influenciada por la cosmogonía de esos pueblos, su desarrollo cultural y las condiciones climáticas. Además, hay que tomar en cuenta que la técnica de producción de vapor de este tipo de baño es muy sencilla, lo que denotaría un origen muy primitivo y por lo tanto difícil de creer que se haya originado en un solo lugar.³³

²⁶ Luna, 1989: 25.

²⁷ Lumbholtz, 1904, Bennett, 1905 en Luna, 1989: 28

²⁸ Moedano, 1989: 289

²⁹ Existen pruebas de que el baño turco proviene de un tipo de estructura más compleja desarrollada en Roma conocida como «termas» Luna, 1989: 28.

³⁰ Moedano, 1986: 289.

³¹ Moedano, 1986: 289.

³² Luna, 1989: 29.

³³ Luna 1989: 20

Alcina apoya esta teoría mencionando la posibilidad de que las condiciones ambientales similares en el norte de Europa y en el norte de América hayan conducido a resultados parecidos, siendo más probable pensar en una doble invención. Tal parece que un factor importante en el grado de desarrollo de la técnica fue el clima, ya que la mayoría de los sitios en los que se ha encontrado el baño de vapor es en zonas altas relativamente frías, o bien frías, siendo escasos en regiones tropicales. Esta tesis se refuerza al considerar que la época en que se sitúa el nacimiento de la técnica en América tuvo que ser adversa debido al frío (cuando el hombre arribó a América estaba en apogeo la última glaciación de nuestra era), por lo que las técnicas de calefacción y los tratamientos a base de sudoraciones tuvieron que ser perfeccionadas, dando pie al surgimiento de un sitio que proporcionara calor, descanso, relajación, bienestar espiritual, además de higiene, tratamiento de salud y en algunos casos como almacén y refugio.³⁴

Como se puede observar, el origen del baño de sudor es una incógnita. En realidad las teorías postuladas presentan serias objeciones, y ninguna posee pruebas contundentes para ser aceptada como la verdadera. La diversidad de la información y la evolución que ha sufrido la técnica en los diferentes pueblos al incorporar en su práctica nuevos elementos han vuelto más compleja la tarea. Además se deben considerar las circunstancias ambientales de cada lugar, así como presiones de salud, que según su magnitud pudieron dar margen al perfeccionamiento de esta actividad.³⁵

Con la información obtenida se puede concluir que, independientemente del lugar de origen del baño de vapor de agua, cada pueblo, ya sea que lo haya aprendido o bien que lo haya creado, le ha dado una característica propia, un sentido, una forma, incorporando diversos elementos que han considerado necesarios de acuerdo con sus condiciones climáticas, culturales, religiosas, sociales y económicas, sin perder la esencia común de lo que es el baño. Cada uno de ellos le ha dado diferente peso en su cotidianidad, así como en sus propósitos. Para algunos, como en Guatemala, se le utiliza mayoritariamente en un sentido terapéutico y medicinal, mientras que en los pueblos de Norteamérica se le da un mayor uso ceremonial y ritual. En cuanto a Finlandia, se le considera más en su contexto social, donde evolucionó a la par de la modernidad.

³⁴ Luna. 1989: 21-22

1.2. La costumbre de baño de vapor de agua o temazcal en México

La costumbre del baño de temazcal se practica en México, al igual que en otras partes del continente americano, desde tiempos muy remotos. Las primeras referencias y representaciones acerca de la existencia del temazcal o temazcalli en nuestro país, así como sus características, usos, funciones y deidades que esta práctica incluía, la ubicamos en los tiempos de la conquista. Esta información llega hasta nuestros días a través de las reseñas o descripciones de los primeros cronistas venidos españoles, de fuentes iconográficas o códices, de testimonios arqueológicos encontrados en los diversos estados mexicanos y, por último, las recientes investigaciones de corte etnográfico.

Son escasos los manuscritos pictográficos precortesianos o fuentes iconográficas que se han conservado: unos trece códices mexicanos y tres o cuatro mayas que fueron los que se enviaron a Europa poco después de la conquista.³⁶ La mayoría fueron destruidos por los españoles y sus aliados indígenas³⁷ o bien porque en aquella época, durante la toma de una ciudad, era costumbre incendiar edificios y quemar los códices que contenían las tradiciones de los vencidos. También desaparecieron manuscritos que pudieron ser ocultados por los mismos indígenas, quienes los resguardaron de los conquistadores. Gracias a esto poco se sabe de la historia real de México en aquellos siglos, sin embargo, se conocen algunas obras en náhuatl y copias de manuscritos pictográficos. En el caso del baño de temazcal, la información aparece en por lo menos cinco códices: Códice Manglabechiano (lámina LXXVII), Códice Florentino (láminas LXXV y CXXXIV), Códice Nutall (lámina XVI), Códice Boldberg (lámina LXXI)³⁸ y Códice Aubin (p. 49).³⁹

Otra vía de conocimiento del baño de vapor la dan las reseñas o descripciones de los primeros historiadores y los memoriales de los misioneros. Es preciso recordar que estas obras fueron escritas en el periodo colonial por frailes e historiadores, a veces por soldados españoles o por indios hispanizados que escribían en latín y que eran parte de un mundo muy

³⁵ Luna, 1989: 19.

³⁶ Lillo, 1989: 59.

³⁷ Durante el asedio de México-Tenochtitlan la ciudad fue arrasada casi por completo, seguramente fue entonces cuando desaparecieron numerosos manuscritos. En segunda, los tlaxcaltecas quemaron los textos conservados en la biblioteca de Texcoco. Juan de Zumárraga ordenó la destrucción de numerosos códices. En Yucatan en un solo día fueron quemados 27, de ahí que hoy se sepa muy poco de la historia maya. Lillo, 1998: 31.

³⁸ Heuze y de Icaza, 1990: 31

³⁹ Alcina, 1980: 102

distinto del que los había antecedido. En consecuencia, el conocimiento que se transmitió sobre el uso del temazcalli nos ha llegado a través del filtro de la cultura española y cristiana, cuyos conceptos teológicos son por naturaleza monoteístas, excluyentes y propios de una civilización etnocéntrica.⁴⁰ Además, otro factor de gran influencia es la visión propia, la ideología, las creencias, el momento emocional y sobre todo el sentimiento hacia los indígenas por parte de quienes escribieron las crónicas y los documentos, que en la mayoría de los casos eran de rechazo y descalificación. No hay que perder esto de vista al abordar dichas fuentes. Los cronistas más destacados por sus escritos acerca del mundo indígena son fray Alonso de Molina y fray Bernardino de Sahagún, en el siglo XVI, y Francisco Javier Clavijero en el siglo XVIII.

Desde su llegada a América los españoles se maravillaron de que los indígenas tuvieran en sus ciudades gran cantidad de baños de vapor, mediante los cuales, entre otras cosas, practicaban una escrupulosa limpieza, costumbre desconocida entonces en Europa.⁴¹

Una de las más antiguas referencias que se tiene acerca de los baños de temazcal la encontramos en la pintura que aparece en el Códice Manglabechiano, folio 77, de la Biblioteca de Florencia (véase la figura 6). La leyenda relativa a esta pintura, que aparece en el folio 76, fue redactada por algún fraile muy poco después de la conquista, y dice: «Esta es vna figura de los baños destes yndios que ellos llaman Temacale do tienen puesto vn yndio a la puerta que era abogado de las enfermedades y quando algún enfermo yva a los baños ofrecíanle encienso que ellos llamaban copale a este ydolo y teñíanse el cuerpo de negro en veneración del ydolo que ellos llamaban Tezcatlipoca. Usaban de estos vaños otras vallaquerias hazian que es bañarse muchos yndios o yndias en cueros y cometían dentro gran fealdad y pecado en este baño.»⁴² Esta cita refleja claramente la desfavorable opinión que tenían los españoles respecto del temazcal. En la pintura aparecen cuatro personas: una india a la izquierda, encargada de encender el baño, en la parte superior derecha se ve un rezandero haciendo sus oraciones, pidiendo el buen éxito del baño, más abajo, está el enfermo simbolizado por una lágrima, y por último la curandera.⁴³

En 1555, Alfonso de Molina, un fraile español que hizo una gran labor de evangelización entre los indígenas, circunstancia que se vio favorecida porque había aprendido náhuatl en

⁴⁰ Lillo, 1998: 77.

⁴¹ Herrera, 1979: 20

⁴² Arreola, 1920: 29; Olvera, 1995: 49-50

su niñez, escribió un vocabulario de términos en esta lengua, el cual se considera la fuente más valiosa para el estudio del léxico en náhuatl del siglo XVI. En este documento Molina hace la traducción al español del término *temazcal*.⁴⁴

Otro dato relacionado con el empleo del *temazcal* es el citado en el Códice Aubin. Aunque fechado en 1576, relata hechos de fechas anteriores. Menciona que “ en uno Acatl, se situaron los mexicanos en Zoquiapan y sucedió que en este año y en este lugar tuvieron alumbramiento muchas mujeres mexicanas. Los hombres hicieron *temascales* diciendo que estaban en *temazcaltitlan*. Se bañaron saliendo enseguida.»⁴⁵

BAÑO DE TEMAZCAL EN EL CÓDICE MAGLIABECHIANO

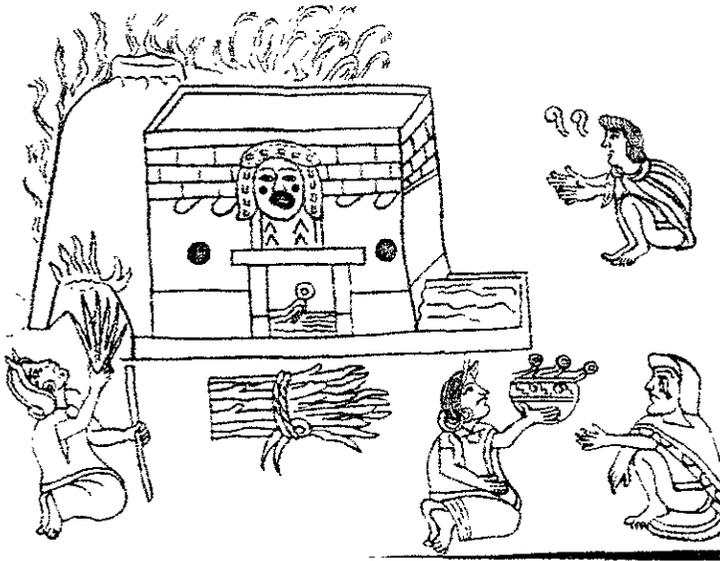


Figura 6. «Y todos ponían la imagen de esta diosa en los baños.» (Códice Magliabechi, lám. LXXVII), Fuente Moedano 1977 8.

⁴³ Arreola, 1920: 28

⁴⁴ López, 1996: 50

⁴⁵ Códice Aubin de 1576 Manuscrito azteca de la Biblioteca Real de Berlín ANALES EN MEXICANO Jeroglíficos desde la salida de las tribus de Aztlán hasta la muerte de Cuauhtémoc. México: Innovacion, 1980

En el Códice Florentino (1580), al igual que en el Manglabechiano, se encuentra un dibujo del baño. La referencia la dio el sacerdote franciscano fray Bernardino de Sahagún, información que obtuvo gracias a su profunda inmersión a la vida indígena impulsada por su intención de evangelizar a los indios, inclusive aprendió como pocos frailes el náhuatl. El trabajo realizado por Sahagún es considerado el mayor documento historiográfico del siglo XVI.⁴⁶ No obstante, no hay que olvidar que este fraile tenía la visión española, por lo que en sus informes también hay una valoración moral. La primera mención que hace acerca del temazcal se relaciona con la diosa Yoalticiltl, que tiene el poder y la autoridad sobre los temazcales que llaman xochicalli (casa de flores).⁴⁷

En 1578, Juan de Córdoba, un monje dominico, publicó el primer vocabulario de la lengua zapoteca. En él refiere el aspecto religioso del temazcal y menciona el uso del incienso, ciertas bebidas y algunas otras costumbres.⁴⁸

Francisco Mezquita, en 1580, habla acerca de los usos de baño en las relaciones de las diversas provincias existentes en el país en ese entonces.⁴⁹

En 1584, Diego Muñoz hace énfasis en los usos terapéuticos del temazcal y los tratamientos ginecoobstétricos que en él se realizaban. Por estas fechas el uso del baño comenzaba a difundirse también entre la población española.⁵⁰ A fines del siglo XVI, el médico francisco Hernández escribía acerca de la botánica precolombina. Debido a la relación entre las plantas y el baño de vapor, era inevitable que hablara del temazcal. En su primera obra *Historia de las plantas de la Nueva España* sólo menciona el uso del baño en general. Sin embargo, en su segunda obra aborda algunos de los padecimientos tratados con la herramienta terapéutica del temazcalli, siendo uno de los primeros en tomar en cuenta el uso de agua fría al terminar el baño.

En la época comprendida entre los siglos XVII y principios del XVIII no se tienen registros del empleo del baño. Entre los españoles hubo censura respecto a la práctica religiosa del temazcal, inclusive se tomaron medidas para prohibirlo. Un ejemplo de esto es el Código Penal y de Ordenanza para el Gobierno de los Indios, que decía: «que los indios o

⁴⁶ Luna, 1989: 43.

⁴⁷ Sahagún, 1570: 374, en Luna, 1989: 44.

⁴⁸ Córdoba, 1578, en Luna, 1989: 44

⁴⁹ Acuña, 1984 en Luna, 1989: 44

⁵⁰ Acuña, 1984 en Luna, 1989: 45

indias que no estuvieran enfermos no se bañen en baños calientes so pena de cien azotes y que esté dos horas atado en el tianguis». ⁵¹ El sentido terapéutico del baño parece ser el único aceptado por los españoles, sólo se le permitió su realización en este sentido. Una muestra de ello es la incorporación del temazcal a los servicios del Hospital para Indígenas Real de San José de los Naturales fundado en 1531. Fue en 1776 cuando se aprobaron las Ordenanzas o reglamento del Hospital; en el tratado VIII de los Médicos se disponía que médicos cirujanos, capellanes, mayordomo, enfermeras y temazcalero, es decir, la persona encargada de los tratamientos en los temazcales, vivieran en el hospital. En el tratado XIII de las mismas Ordenanzas referente a los salarios, se fijan 60 pesos al año para el temazcalero. Esto es una clara muestra de la incorporación del temazcal a los servicios brindados por el nosocomio, dándole un espacio y sueldo definido al encargado de dicha labor. En 1822 el hospital suspendió sus servicios por falta de recursos. ⁵²

Desde entonces, el sentido religioso del temazcal fue olvidado casi por completo entre los cronistas. El historiador Francisco Javier Clavijero en su *Historia Antigua de México*, de 1779, sólo hace alusión al uso terapéutico del temazcal. ⁵³ «Poco menos frecuente era entre los mexicanos y demás naciones de Anahuac el baño de temazcalli, el cual siendo digno por todas sus circunstancias de particular mención no la ha merecido ninguno de los Historiadores, suerte que si no se hubiera conservado hasta hoy entre los americanos aquel baño se hubiera perdido.» ⁵⁴ Clavijero le dio otra denominación, el *hipócausto mexicano*. También refiere: «es hasta hoy tan común el temazcalli que no hay población por pequeña que sea» que no tenga uno. Cuando Clavijero escribía esto ya habían pasado cerca de 250 años de la llegada de los españoles a América. La descripción hecha por este historiador es una de las más completas, empero, no hay que perder de vista que su descripción se refiere al baño permitido por los españoles.

En 1864, en el Diccionario Maya de Motul se encuentra la palabra *zumpulche*, que significa baño hecho de tal manera en el cual entra la mujer recién parida y otras personas enfermas para expulsar el frío que tienen en el cuerpo; es decir, el temazcal, aunque con el término maya. ⁵⁵

⁵¹ Moedano, 1986: 300

⁵² Venegas, 1972: 50-53

⁵³ Luna, 1989: 49

⁵⁴ Clavijero, 1958: 263

⁵⁵ Alcina, 1980: 104

La información obtenida a partir del siglo XX es en su mayoría de carácter arqueológico, lo cual permite conocer las características arquitectónicas de los baños. Sólo se han encontrado restos de los que estaban contruidos de piedra. Desde de 1902 se tienen datos sobre restos encontrados en pueblos aztecas de Veracruz, Puebla y Tlaxcala.⁵⁶

El temazcal de Tepozotlán, encontrado por Redfield en 1930, es sin duda de los más complejos en esa región. En 1931, el antropólogo Frank Cresson realizó un sondeo por varias zonas del altiplano central, haciendo un estudio comparativo entre temazcales hallados en la zona. También cita el uso que se le daba en Tepozotlán y áreas colindantes.⁵⁷

En 1957 se encontraron en Chichén Itzá estructuras (3-E3 y 3-C-15) que han sido interpretadas como temazcales. La primera se encuentra en la terraza principal del patio de las mil columnas, y la segunda se localiza en el caracol anexo sur.⁵⁸

En 1952 se señaló un ejemplar, es decir, los restos de un temazcal en Palenque, Chiapas, que se sitúa en el palacio muy cerca de la cámara sur. Se trata de una cámara con dos orificios en el suelo, que podrían haber servido como desagüe.⁵⁹

El antropólogo Alberto Escalona describió en 1953 parte de un temazcal hallado en la zona de Xochicalco, el cual presenta características similares a las estructuras encontradas en el sureste del país. Sin embargo, ya en 1804 había la primera referencia escrita por el mexicano Pedro Márquez, que se refería al temazcal en la zona de Xochicalco.⁶⁰

En el área maya, por la abundancia de testimonios arqueológicos, trabajaron muchos estudiosos. Morley, en Quiriguá, condujo las excavaciones del baño de vapor y describió el procedimiento que se utilizaba tal como quedó grabado en los restos que se encontraron.⁶¹

En Santiago Atepetlac, en el Estado de México, se encontraron restos de las representaciones de lo que se cree eran los dioses del baño.⁶²

En 1966, Agriner Piere hablaba de los restos encontrados en San Antonio, Chiapas, los cuales, por sus características, se cree eran de uso ritual o ceremonial asociados con el juego de pelota, ya que su capacidad es para treinta personas, por lo que se piensa era compartido por un sector relativamente grande de la población.⁶³

⁵⁶ Alcina, 1980: 103.

⁵⁷ Alcina, 1980: 103.

⁵⁸ Alcina, 1980: 107.

⁵⁹ Moedano, 1986: 280.

⁶⁰ Luna, 1989: 54.

⁶¹ Morley, 1936: 155, en Lillo, 1998: 14.

⁶² Moedano, 1977: 9.

En la zona de Uaxcatum, Yucatán, se cree que había al menos un baño de vapor, así lo mencionó Ichon en 1977. En ese mismo año se tiene referencia de un posible temazcal en la zona de Tikal, Yucatán.⁶⁴

En su libro *Un reconocimiento de la sierra madre de Chiapas*, de 1978, Navarrete hace mención de los restos encontrados en esa zona, así como del procedimiento bajo el cual se realiza en la actualidad.⁶⁵ También en esa zona se encontraron en el pueblo colonial de Coapa 83 baños de vapor.

En el actual Tlatelolco, en la Ciudad de México, se encontró en 1991, junto con nueve entierros, un basurero y una zona habitacional, los restos de un temazcal de forma cuadrada. Allí se ubicaba uno de los barrios principales de la antigua Tenochtitlan. Éste fue el primer descubrimiento del baño de vapor que se ha hecho en la Ciudad de México.⁶⁶ En esta misma ciudad otro temazcal salió a la luz durante las excavaciones que se hicieron en Bellas Artes en 1994: un baño de temazcal y algunos objetos prehispánicos, entre los cuales había una estatua de Xihutecutli —de barro negro y ojos rojos—, sepultados debajo de un convento cristiano y de un cementerio de la época colonial.⁶⁷

Otra forma de conocimiento para el siglo XX nos lo proporcionan los estudios de carácter etnográfico. Su conocimiento se ha enfocado en los aspectos sagrados y en los conceptos de la medicina tradicional. En 1910, Nicolás de León escribió una de las obras más importantes con información etnográfica acerca del baño, proporcionando datos del temazcal asociados a las prácticas ginecoobstétricas de varios grupos indígenas, tanto prehispánicos como contemporáneos suyos.⁶⁸

Uno de los documentos más conocidos sobre el temazcal es el de José María Arreola, publicado en 1920, en el que aborda la información proveniente de códices y habla de una filmación que se hizo en San Martín de las Pirámides a una mujer después del parto.⁶⁹

El trabajo de Parsons en 1936 menciona que es común entre los zapotecos de Mitla, Oaxaca, el uso del temazcal. También se menciona entre los popolocas en Puebla, aunque su temazcal está instalado dentro de la vivienda.⁷⁰

⁶³ Agrnir, 1966: 29-31.

⁶⁴ Aicma, 1980: 106

⁶⁵ Navarrete, 1978: 48-49.

⁶⁶ Aicma, 1980: 103

⁶⁷ Lillo, 1998: 76-77

⁶⁸ Luna, 1989: 52.

⁶⁹ Arreola, 1920: 28-32

Cresson, en 1938, estudió detalladamente varios temazcales localizados en Milpa Alta. También en este año se habló de restos encontrados en San Martín de las Pirámides, Teotihuacan.⁷¹

Entre los estudios etnográficos de la época sobresalen los de Oscar Lewis, realizados en 1949 y 1951. En ellos abordó las costumbres de los habitantes de Tepoztlán, narrando el tratamiento que se les da a las madres después del parto en el temazcal.⁷²

Según Ravicz, en su estudio de 1965, entre la población de la mixteca oaxaqueña son comunes los temazcales, aunque no todo el mundo dispone de uno de ellos para su uso exclusivo.⁷³

En el área de Cholula un grupo de antropólogos en 1967 llevaron a cabo un trabajo etnográfico en el que mencionaban los cambios que ha sufrido la forma de practicarse el temazcal, en comparación con la manera precolombina.⁷⁴

Vale la pena mencionar el trabajo que Madsen realizó en Milpa Alta, en el pueblo de San Francisco Tecospa. El autor estudió las costumbres relacionadas con el culto y las creencias religiosas, investigó el papel que el baño desempeñaba para la comunidad, cómo se usaba como remedio para las enfermedades y los nacimientos, y cómo mantenían las mismas características estructurales del temazcal de los aztecas, así como las mismas costumbres relacionadas con el culto.⁷⁵

En 1977 el antropólogo Gabriel Moedano publicó el artículo «El temazcal y su deidad protectora en la tradición oral», en el que abordaba sobre todo el sentido ritual del temazcal, el cual, como se verá más adelante, nunca desapareció. También refiere una extensa información recopilada de la investigación realizada en diversos poblados mexicanos, en referencia a la sobrevivencia mediante la tradición oral, de narraciones mitológicas acerca del origen del baño y de la divinidad o espíritu guardián de éste.⁷⁶

⁷⁰ Alcina, 1980: 104

⁷¹ Alcina, 1980: 104.

⁷² Luna, 1989: 55.

⁷³ Alcina, 1980: 104

⁷⁴ Olivera, 1967 81-86

⁷⁵ Madsen, 1969, en Lillo, 1998: 19.

⁷⁶ Moedano, 1977. 5-32

Como se puede observar, los materiales mencionados no nos permiten tener una idea clara de lo que es un temazcal. Se conoce el significado de esta palabra gracias a Motolinia, empero, si sólo nos auxiliamos de esta traducción y de los datos precedentes, se tendría una información vaga al respecto, lo cual nos dejaría lejos de una definición. Además, actualmente en México existen variaciones del baño en su forma y propósitos. Inclusive se habla de que hay 52 tipos de temazcales.⁷⁷ Con esta diversidad es difícil especificar un *prototipo básico de baño*.

Ante esta situación, para tener un acercamiento a la definición de este baño es necesario abordar o conocer todos los elementos y características que lo componen, es decir, formas de construcción, usos, procedimientos, plantas utilizadas, deidades del baño y su función mística en la actualidad, tomando en cuenta toda la información al respecto, proveniente desde los primeros cronistas españoles hasta la conocida en nuestros días, lo que se abordará en el capítulo tercero.

⁷⁷ Rodríguez, 1995 7.

CAPITULO II. FILOSOFÍA O MARCO CONCEPTUAL DEL TEMAZCAL

2.1. El símbolo y sus significados

Son varios los factores que han puesto en boga en los últimos tiempos el estudio del simbolismo; entre ellos encontramos las investigaciones realizadas por etnólogos acerca de las mal llamadas sociedades primitivas, mismas que dieron la pauta para que psicólogos, sociólogos, filósofos epistemólogos, lingüistas, etc., se interesaran en el carácter simbólico que encierran todas las actividades del espíritu humano. El hombre tiene una capacidad inagotable para crear símbolos, por lo tanto todos sus productos son simbólicos,¹ quedando incluida desde luego la vida religiosa. El simbolismo desempeña un papel fundamental en cualquier sociedad tradicional.

Un símbolo puede ser cualquier objeto, acto, hecho, cualidad, relación, acontecimiento o gesto² que representa o remite a algún aspecto de la realidad natural, social o sagrada³ de un pueblo.

Dentro de las culturas antiguas el símbolo no es un mero reflejo de la realidad objetiva, sino que puede revelar una modalidad de lo real o una estructura del mundo que no es evidente en el nivel de la experiencia inmediata. Los símbolos presentan el lado milagroso e inexplicable de la vida y, al mismo tiempo, las dimensiones sacramentales de la existencia humana,⁴ es decir, la vida humana viene de otra parte oculta y divina, y es obra de fuerzas superiores, deidades o dioses, permitiendo un vínculo de comunicación no sólo entre los miembros de una sociedad que participan de los mismos códigos, sino de éstos con esas entidades sagradas.⁵

Los símbolos son por consecuencia religiosos y multivalentes, ya que expresan simultáneamente un número de significados cuya relación no es evidente en el plano de lo cotidiano.

¹ Cassiere, 1923 29. en Eliade y Kitawa, 1996 117.

² Turner, 1962, en Limón, 1997: 43

³ Geertz, 1987, en Limón 1997: 43

⁴ Eliade y Kitawa, 1967: 129

⁵ Limón, 1997: 46

El símbolo religioso permite al hombre encontrar una cierta unidad con el mundo y, al mismo tiempo, descubrir su propio destino como parte integrante de aquél.⁶

Al respecto, autores como Jung señalan que gracias a que el hombre moderno se ha alienado del sustrato simbólico de su ser, es que la vida carece de sentido y significación para él.⁷ Su contacto con la naturaleza ha desaparecido, y con ello se fue la profunda fuerza emotiva que proporcionaban esas relaciones simbólicas, ya no hay identidad con los fenómenos naturales.⁸

Una de las funciones más importantes de los símbolos es su capacidad de expresar situaciones paradójicas o contradictorias. El hombre a través de determinados símbolos adivinó que las polaridades y las antinomias podían articularse en una unidad,⁹ esto es, plantean una realidad que comprende los dos aspectos contrarios: lo profano y lo espiritual, lo bueno y lo malo, etcétera.

Un símbolo siempre señala un conocimiento que tiene que ver con la existencia humana, le da significado y la aterriza en las fuentes más profundas de la vida, que podrían traducirse a lo vivido como espiritual. Relaciona las situaciones humanas con las fuerzas cósmicas, así, el hombre no se siente aislado en el cosmos, sino que se abre a un mundo que gracias a un símbolo se muestra familiar,¹⁰ logrando salir de su situación específica para entrar en la comprensión de lo universal, se produce un acto espiritual. Por lo tanto, proyectan al ser humano condicionándolo históricamente hacia un mundo espiritual infinitamente más rico que el mundo cerrado de su momento histórico.¹¹

Según Eliade y Kitawa,¹² los símbolos no sólo se dirigen a la conciencia despierta, sino a la totalidad de la vida psíquica del hombre, es aquí donde la psicología profunda¹³ interviene para argumentar que el símbolo entrega un mensaje y completa su función, aun

⁶ Eliade y Kitawa, 1967: 131.

⁷ Storr, 1974: 52.

⁸ Jung, 1992: 91, citado en Lillo, 1998: 159

⁹ Eliade y Kitawa, 1997: 46.

¹⁰ *Op. cit.*

¹¹ Eliade, 1955: 12.

¹² Eliade y Kitawa, 1967: 138.

¹³ Bajo la perspectiva de la psicología de lo profundo, los mitos, como los ritos y el lenguaje, tienen un carácter simbólico, al igual que los símbolos que Jung analizó, éstos derivan del inconsciente colectivo. No es que el inconsciente sea compartido como un patrimonio común, sino que más bien lo inconsciente contiene elementos comunes a todos los hombres porque poseen una realidad psíquica anterior a la experiencia personal. El inconsciente colectivo es la parte de la psique que conocemos y transmite la común herencia psicológica de la humanidad. Jung, 1992: 106. en Lillo, 1998: 158

cuando el significado del mismo escape a la conciencia.¹⁴ Con esto desde hace mucho tiempo se admite en la bibliografía antropológica que los símbolos rituales son estímulos de emoción, permiten la fácil liberación de la tensión en forma consciente o inconsciente.¹⁵

2.2. El simbolismo religioso y la cosmovisión en Mesoamérica

En Mesoamérica¹⁶ habitaron diferentes pueblos que vivieron una historia común, lo que permitió el florecimiento de una civilización única cuya visión de la realidad también influyó en los grupos nómadas del norte.¹⁷ Las formas de organización social de estos pueblos, así como sus creencias, costumbres y prácticas, coincidían en forma notable. Compartían un conjunto de ideas y concepciones con respecto a la totalidad del mundo, las cuales constituían una forma de aprehenderlo y explicarlo,¹⁸ es decir, una misma cosmovisión.¹⁹

La mayor parte de la información existente al respecto se refiere a la cultura mexicana del altiplano central;²⁰ sin embargo, se puede decir en términos generales que los conocimientos de los mexicanos podrían hacerse extensivos a los demás pueblos de Mesoamérica, incluyendo los del área maya.²¹

Estas concepciones, que en muchos casos se expresan de manera simbólica y a través de mitos,²² han sido elaborados con base en la observación de la naturaleza.²³ Hay una actitud total del hombre ante la naturaleza que es el punto de referencia común de sus conocimientos, sus habilidades, su trabajo, su forma específica de satisfacer la necesidad

¹⁴ Eliade y Kitawa, 1967: 139.

¹⁵ Torna, 1955: 32

¹⁶ Para mayor información acerca de ubicación geográfica, áreas, clima, etc., véase González, 1997

¹⁷ Bonfil, 1987: 51

¹⁸ Limón, 1997: 22.

¹⁹ Por cosmovisión entendemos la forma en que un pueblo o grupo social particular en un momento histórico determinado percibe el mundo que lo rodea, así como la forma en que lo conceptualiza para aprender y explicar, en muchas ocasiones por medio de símbolos, tanto el mundo en su totalidad como en sus diferentes elementos constitutivos para darle significación. Limón, 1997: 35

²⁰ Broda, 1989: 35.

²¹ González, 1991: vi

²² Narraciones de las acciones sagradas de los seres sobrenaturales efectuados en el tiempo mítico anterior a la creación

²³ Broda, 1989: 22

ineludible de obtener el sustento.²⁴ En la sociedad prehispánica no existía una yuxtaposición entre ciencia y religión, su visión se basaba tanto en los factores de orden simbólico-religioso como con los de orden empírico-naturalista.²⁵ La observación exacta de la naturaleza estaba íntimamente ligada a los elementos de la religión y la magia, ambos formaban una unidad para el hombre mesoamericano.²⁶ Se le reconocía al hombre su condición como parte del orden cósmico y se aspiraba a una integración permanente del ser con el universo, integración que sólo se lograba mediante una relación armónica con la naturaleza.²⁷ Era obedeciendo los principios del orden universal como el hombre realizaba y cumplía su destino trascendente.

De acuerdo con Maurice Godelier,²⁸ al concebir a la naturaleza en analogía con el hombre, las fuerzas naturales son consideradas como sujetos con una existencia independiente y dotados de conciencia, voluntad y de capacidades semejantes a las del hombre, pero más poderosas y efectivas; cada una de ellas combinaba en sí misma cierto número de formas y atributos diferentes, a veces opuestos.²⁹ Estas fuerzas fuera del control humano encarnan, para volverse comprensibles, en un amplio repertorio de seres que las simbolizan: los dueños de los manantiales, de los cerros, de las cuevas, los señores de la lluvia y del relámpago.³⁰

Según López Austin,³¹ la cosmovisión de los antiguos nahuas concebía un mundo dual, un cosmos en donde todo lo que existe contiene pares polares y complementarios (cielo-tierra, frío-calor, luz-oscuridad, etc.). Además, el cosmos estaba dividido en tres sectores: cielo, tierra e inframundo,³² cuyas fuerzas estaban en interacción y ejercían su influencia en el plano terrestre, donde habita el hombre.³³

El cielo se dividía en trece pisos celestes. La superficie de la tierra era concebida como un rectángulo o como un disco fragmentada en forma de cruz, es decir, en cuatro

²⁴ La importancia radicaba en el aspecto económico de estos pueblos, que se basaba principalmente en la actividad agrícola, teniendo una estrecha relación con los ciclos naturales. Bonfil, 1987: 56, en Cadeño, 1997: 22.

²⁵ Lillo, 1998: 95.

²⁶ Broda, 1989: 49.

²⁷ Lillo, 1989: 49.

²⁸ Citado en Limón, 1997: 27.

²⁹ Lillo, 1998: 155.

³⁰ Bonfil, 1987: 70-71.

³¹ López Austin, 1996: 59.

³² Al respecto la mitología nahua narra la historia de dos deidades que cortaron su cuerpo en dos partes, con una construyeron los cielos superiores y con la otra el inframundo.

fracciones unidas por un centro u ombligo, cada uno de los cuales era representado por un color. En cuanto al inframundo, se consideraba compuesto por nueve pisos.³⁴ En este sentido se observa que la interpretación del mundo se daba en tres niveles: el cósmico o sagrado; el de la naturaleza, influido por fuerzas naturales, incluyendo los fenómenos naturales (en ese estrato tiene un papel importante la agricultura), y por último el plano social perteneciente al hombre.³⁵ Otra proyección de su concepción dual de mundo lo constituyó la creencia en Ometecuhtli (dos Señor) y Omecihuatl (dos Señora), ambos creadores de la vida, quienes residen en el Omeyocan.³⁶

La unidad con el cosmos se expresa también en otra dimensión trascendente: el tiempo. A diferencia de la concepción occidental, el tiempo en la civilización mesoamericana es un tiempo cíclico y no rectilíneo. El universo transcurre en una sucesión de ciclos que no son idénticos, pero que pasan por las mismas etapas como en una espiral infinita. Cuando un ciclo termina, comienza otro similar.³⁷ Esto tuvo un gran impacto en la vida social de aquellos pueblos, reflejándose en el seguimiento de un orden establecido por un sistema calendárico, el cual se observaba con estricta rigurosidad.

Por otro lado, los estados de salud o enfermedad estaban estrechamente relacionados con los estados de equilibrio o desequilibrio, de armonía o desarmonía; el que el hombre se situara en uno u otro dependía de la forma en que se relacionara con las divinidades o fuerzas naturales, con su comunidad, con su familia, así como con su propio organismo.³⁸

La información de las primeras referencias históricas acerca de la cosmovisión de los antiguos habitantes mesoamericanos no es abundante. Esto se debe principalmente a que la visión indígena de aquella época no fue bien vista por los conquistadores, quienes la consideraron atrasada y pecaminosa. Los españoles utilizaron diferentes medios para imponer su ideología como la única y verdadera, lo que dio origen a la conversión ideológica de los antiguos mexicanos. Sin embargo, no se puede negar la persistencia de costumbres y prácticas, que aunque no se sabe hasta qué punto se vieron influidas por las ideas de los europeos, si es verdad que mientras los indígenas mostraran un matiz de

³³ Limón, 1997: 26

³⁴ López Austin, 1996: 60-65

³⁵ Limón, 1997: 27

³⁶ Cadeño, 1997: 23-24

³⁷ Bonfil, 1987, 71.

³⁸ López Austin, 1996: 301

conversión, mientras su pensamiento y costumbres no representaran un peligro de agresión o de resistencia, se toleró hasta cierto punto la supervivencia de algunos de sus rasgos.³⁹

El baño de temazcal o temazcalli es una de estas prácticas o tradiciones que se negaron a morir, representando un punto clave para las cultura indígenas.

2.3. El temazcal: significados, simbolismos, elementos, representaciones y creencias

2.3.1. El vientre de la madre, la cueva artificial o la jícara celeste

En la antigüedad la institución del temazcal se articulaba en una filosofía de corte religioso, que provenía de la visión del mundo de tipo cosmocéntrico de los pueblos mesoamericanos. La tradición de este baño tenía una explicación dentro de la lógica de vida y pensamiento de esta civilización, respondía al orden de un todo. Alrededor de esta práctica estaban bien cimentadas toda una serie de representaciones, creencias, ritos y ceremonias, elementos participes de un petate entretrejido por un conjunto de significaciones simbólicas o símbolos, mismos que hoy día continúan manifestándose al vivir un baño de temazcal, aunque por supuesto trastocados por la mirada de los tiempos que corren. Sin importar el sentido que se le diera al baño, todo lo que englobaba su práctica estaba precedido por una filosofía de corte religioso proveniente de su cosmovisión.

De acuerdo con Jiménez,⁴⁰ muchos grupos indígenas de México consideran las montañas, las cuevas, los arroyos, lagos y grutas como lugares sagrados, lugares de curación, de agradecimiento, renovación, encuentro y unión.⁴¹

El temazcal, por sus características compartidas con estos lugares, también se concibe como un lugar sacro. un sitio que tiene una fuerte relación con el origen de la vida, con lo femenino, con la fertilidad; en él se renace física y espiritualmente. Su representación más fiel se encuentra en el vientre materno, en el útero o seno de la Madre Tierra y en las misteriosas cuevas.

³⁹ López Austin, 1996. 25

⁴⁰ Jiménez, 1994. 17-18

⁴¹ Esto se relaciona directamente con las características de la geografía y el clima de Mesoamérica, constituido aquél en su mayoría por un terreno accidentado, dominado por enormes cadenas montañosas

Con su forma de pequeña casa, el temazcal imita estética y simbólicamente el vientre materno abultado, caliente, húmedo y oscuro donde no el calor no puede escapar, ni la energía contenida en él.⁴² La postura se asemeja a la que se tuvo antes de nacer en el vientre de la madre, y el tiempo transcurrido adentro se equipara al proceso de gestación. Entrar a un temazcal es retornar al interior del útero o vientre de la tierra, nuestra madre. Antes las mujeres daban a luz en él, era «el lugar del parto, del nacimiento o renacimiento».⁴³ En el temazcal se permite el regreso o retorno al origen de la vida o a sí mismo, lo que conduce a la renovación.

Para el hombre de las sociedades arcaicas el conocimiento del misterio del origen de la vida era de sumo interés e importancia. Conociendo la réplica del comienzo absoluto sabrá dónde encontrar este origen y dónde hacer que reaparezca en el futuro,⁴⁴ comprenderá cómo las cosas alcanzaron la existencia y dónde existieron antes de ser, por lo tanto dará sentido a su vida. Para acceder a él el hombre realizó el «regresus at uterum». El retorno a la matriz corresponde a la regresión del universo a un estado caótico o embrionario, las tinieblas prenatales pertenecen a la noche anterior a la creación.⁴⁵ El origen del hombre es el vientre de la madre tierra.

Por otro lado el retorno se refiere a una vivencia particular, en otras palabras, la finalidad de la equiparación es demostrar que el retorno hacia atrás tiene importancia en el entendimiento del ser humano, sobre todo para su curación: el retorno individual al origen se concibe como una posibilidad de renovar y de regenerar la existencia del que lo hace, nacer a una nueva forma. Cuando se es capaz de ir así, hacia atrás, es cuando se reactivan todas las medicinas que están en el principio, en la memoria.

El retorno a la raíz prepara un nuevo nacimiento, pero éste no repite al primero, el nacimiento físico, sino que es propiamente mítico, de orden espiritual. Para acceder a un modo superior de vivencia hay que repetir la gestación y el nacimiento pero de manera ritual, simbólicamente.⁴⁶

Otro símbolo del seno de la madre tierra son las cuevas, que aparecen como cavernas enigmáticas en las que puede producirse la transformación; en tanto lugares sagrados, se

⁴² Lillo, 1998: 135

⁴³ Esta relación queda simbolizada mediante el entierro de la placenta después del nacimiento bajo el piso del temazcal.

⁴⁴ Eliade, 1973: 90

⁴⁵ Eliade, 1973: 94-95

emplearon junto con los templos como sitios de culto a las divinidades. Las cavernas muestran simbólicamente la puerta de entrada al interior de la tierra, donde se encuentran fuentes de agua cristalina, donde lagunas dan acceso a ríos subterráneos que conducen hacia el mar, en ellas se generan los vientos portadores de lluvia y se concibe la lluvia misma.⁴⁷ También son el punto de comunicación entre el mundo terrenal y el inframundo.⁴⁸ En la región totonaca la entrada al inframundo era a través de una cueva.⁴⁹ Los seres sobrenaturales y los ancestros de los hombres viven en las cavernas, una de ellas es el centro del gobierno sobrenatural, ahí moraba la deidad del fuego.⁵⁰

Así, ambas representaciones del temazcal, el vientre materno y la cueva, están fuertemente relacionadas. Recordemos que para la cultura mexicana la flor, la cueva y el lugar de nacimiento significan la misma cosa, por eso al temazcal también se le conoció como *xochicalli*, la flor de la casa.⁵¹ Todos desembocan en la regeneración, la renovación, la muerte y el renacimiento, en una palabra, la fertilidad de la tierra y de las mujeres.

En algunos lugares, como la mixteca alta, se compara la fertilidad de la tierra con la de las mujeres, y al mismo tiempo la fertilidad se relaciona con la cocción de las ollas en la cocina.⁵²

En vastas regiones de México se considera a la lluvia como fuente de fertilidad. Se alterna la estación de sequía y la estación de lluvias. La llegada de las lluvias simboliza el regreso de la fertilidad de la tierra. En la mixteca se siembra el maíz cuando, calentada por el sol de la estación y el fuego de la quema, la tierra recibe la humedad de las primeras lluvias, combinándose el calor y la humedad para dar la vida, como el fuego y el agua en el temazcal.⁵³

De la misma manera, los mixtecos creen que la matriz de una mujer fértil es húmeda, caliente y preparada para la procreación.⁵⁴

Por su forma uterina, la olla, el horno, la casa y el temazcal tienen una analogía con las cuevas, con la matriz terrestre. Sin embargo, esta similitud no sólo se da por la forma: en

⁴⁶ Eliade, 1973: 95.

⁴⁷ Broda, 1989: 42-43

⁴⁸ Lillo, 1998: 139.

⁴⁹ Jimenez, 1994: 22.

⁵⁰ *Op. cit.*

⁵¹ Heyden, 1976: 20.

⁵² Katz, 1993: 182

⁵³ Katz, 1993: 182

⁵⁴ *Op. Cit.*

muchas sociedades del mundo, la cocción de una olla o del fuego en el centro del hogar se compara con la gestación. Al bañarse uno entra al vientre oscuro, se cuece y sale, como al nacer con la cabeza por delante; de la misma manera los elementos se cuecen en el vientre de la olla que está en el fogón ubicado en el vientre y la casa, es decir, la cocina, o se cuecen en el vientre mismo de la tierra, el horno de barbacoa.⁵⁵ Todas estas características son definitivamente femeninas, por esta razón la costumbre del baño está asociada con los partos, la procreación, la reproducción, la salud, la medicina y la limpieza.

Debido a sus características, la luna se relacionaba con los elementos femeninos ya mencionados. Su observación se consideraba de gran importancia. Al ser la poseedora de la esencia femenina se asociaba con fenómenos naturales como los ciclos agrícolas de la tierra (la lluvia y la sequía) y la vida de las plantas. La luna misma en su recorrido daba cuenta de una regeneración periódica: nace, crece y decrece constantemente. El binomio vida y muerte.

Tanto el vientre materno como las cuevas son los lugares por excelencia para los ritos de paso. Los actos realizados en los ritos⁵⁶ inciden directamente en las entidades sagradas para generar beneficio al hombre a través de peticiones y ofrendas.⁵⁷ Al efectuarse un rito se reactualiza la creación del mundo, el participante se vuelve contemporáneo del acto de la creación.

La vida de un individuo está constituida por una serie de pasos o etapas: nacimiento, pubertad, matrimonio, muerte. En cada una de ellas la persona cambia de una situación o estado específico a otro, su relación con el mundo natural, social y sobrenatural se transforma. Este cambio es acompañado por una serie de actos especiales conocidos como ritos de paso. Éstos pueden encontrarse sobretodo en sociedades de carácter estable y cíclico muy relacionados con los ritmos de la naturaleza.⁵⁸ es por eso que en sociedades como la mexicana se utilizaban para que ni el individuo ni la sociedad sufrieran perturbaciones o malestares. Así, la función de los ritos de paso era contrarrestar los efectos dañinos

⁵⁵ Katz, 1993. 182-183

⁵⁶ Los ritos tienen como objetivo poner al hombre en contacto con las entidades sagradas para obtener de ellos favores o agradecerles los beneficios recibidos. su eficiencia no tiene duda para quien lo realiza

⁵⁷ Limón, 1997: 35.

⁵⁸ Turner, 1967: 103.

provocados por los cambios de condición y capacitar o habilitar a la persona para la transformación.⁵⁹

De acuerdo con Van Gennep,⁶⁰ todos los ritos de paso incluyen tres fases: la primera es la de separación, el desprendimiento propiamente de la situación anterior; durante el periodo siguiente, conocido como liminar,⁶¹ la condición del sujeto es ambigua, indefinida, se encuentra entre la muerte anterior y el renacer futuro, no es ni una cosa ni otra, de igual manera este periodo es análogo al de la gestación, transformación y muerte para la vida. En la última fase, el paso se ha consumado ya, se ha dado el renacimiento, hay un nuevo estado en la condición del ser.

Varios eran los ritos de paso que se realizaban en lo que simbolizaba el útero de la tierra y las cuevas: el temazcal. Se efectuaban los ritos relacionados con el regreso al vientre y el renacimiento después de conocer la parte oculta del cosmos y de sí mismo.⁶² Del mismo modo se realizaban ritos relacionados con el nacimiento físico —ahí nacían los niños— como espiritual. Por ejemplo, en la mixteca alta se hace un rito para después del parto; el *baño del recién nacido junto con su madre* corresponde a una antigua forma de bautizo. Para el niño y para la madre es un rito de socialización, de incorporación al mundo de los vivos después de haber estado entre la vida y la muerte.⁶³

Este baño es el lugar por sobre todas las cosas de la purificación, ritos de depuración o limpieza del cuerpo y del espíritu; a él se entra para recibir una limpia, lavar los pecados a través del agua y el fuego.⁶⁴ Galiner menciona que los otomíes lo respetan y allí efectúan el baño familiar, donde se considera que se lavan el cuerpo y el alma y se purifica y revitaliza el aliento. Aunque no se cuente con una referencia escrita al respecto, algunos autores contemporáneos piensan que el baño de temazcal era considerado como sitio de purificación tanto física como espiritual antes de cualquier ceremonia importante. Se han encontrado restos de temazcales cerca de los juegos de pelota, por lo que se piensa que el baño se realizaba antes de iniciar el juego.⁶⁵ La limpieza lleva consigo un acto de contrición o

⁵⁹ Limón, 1997: 287.

⁶⁰ Turner, 1967: 104.

⁶¹ Durante este período las personas que lo viven son encaminadas a pensar sobre su sociedad, su universo y los poderes que los generan, por tal motivo también se define como un estado de reflexión.

⁶² Lillo, 1998: 5.

⁶³ Katz, 1993: 180.

⁶⁴ Lillo, 1998: 6.

⁶⁵ Agrinier, 1966: 29-31.

purificación por medio de una prueba de la fuerza del cuerpo; esta purificación permite la transformación,⁶⁶ la renovación y por lo tanto el renacimiento.

En las cuevas se efectuaban ritos de curación,⁶⁷ en los que los curanderos trataban de recuperar el alma de los enfermos; también era de gran importancia como lugar de congregación de los dirigentes, ritos con significado político.⁶⁸ Para Jiménez, son lugares que facilitaban la comunicación del ser humano con las divinidades o lo sobrenatural, con la naturaleza y el cosmos, debido a que en ellos se encuentran conjugados los elementos primigenios: agua, fuego, aire y tierra y, por último, permiten el contacto o la conexión del hombre consigo mismo, lo regresa a la parte más profunda de la existencia, permitiéndole descansar de lo cotidiano, de la experiencia inmediata.⁶⁹ Gracias a esto algunos conciben el baño como un lugar consagrado para la meditación, la oración, el sacrificio y la ofrenda.⁷⁰ De acuerdo con la información recabada por Mario Herrera en la sierra hidalguesa, hasta hoy los sacerdotes y místicos indígenas buscan en los baños la comunicación con los dioses, mediante ceremonias o ritos en los que se ingieren hongos alucinantes. También se llevan a cabo ofrendas sin necesidad de entrar en él, de hecho, consideran que los temazcales son una suerte de altares.⁷¹

Así como se efectuaban ritos de nacimiento, de igual manera se llevaban a cabo ritos de muerte y enterramiento; el rito mortuorio era un nuevo regreso a la tierra, el regreso del muerto al vientre materno, por este motivo los entierros se realizaban en ollas que semejaban úteros.⁷²

El interior de un temazcal representa el universo, el cosmos que es el arquetipo ideal a la vez de toda situación creadora y de toda creación, el cosmos es una obra divina; está santificado en su propia estructura. Por extensión todo lo que es perfecto, «pleno», armonioso, fértil, en una palabra todo lo que está cosmificado, todo lo que se parece a un cosmos es sagrado. El universo es representado en la obscuridad y las rocas a través de la luz que emiten las estrellas mismas. Para quien practica el baño este es un retorno al principio

⁶⁶ Uno de los símbolos del temazcal en la antigüedad es Tlazoltéotl, la que hace, la que convierte todo lo que ya sirvió en nuevos elementos de vida por medio del cariño. Información personal de Arturo Meza en entrevista realizada el 18 de marzo de 1999.

⁶⁷ Los graniceros hacen ceremonias de curación o de atraer el agua dentro de las cuevas.

⁶⁸ Jiménez, 1994: 21.

⁶⁹ Lillo, 1998: 6.

⁷⁰ Heuze y de Icaza, 1990: 34

⁷¹ Herrera, 1979: 50

⁷² Jiménez, 1994: 23

de la vida donde se tiene un contacto directo con las pasadas generaciones y es un enfrentamiento para lo que se ha realizado en la vida, es una ceremonia que coloca al ser humano en el centro de todo para que encuentre una respuesta a su vida.

2.3.2. El aspecto dual

El baño de temazcal hereda la construcción de una realidad cimentada en una dualidad que irrumpe en todo cuanto existe. El sistema religioso de los nahuas agrupaba dentro de la concepción de una misma deidad (o dios, como lo denominaron los españoles) diferentes aspectos relacionados entre sí, antagónicos; esta característica se extiende a lo que conjuga el espacio sagrado del baño. Así que el temazcal era el lugar de la «casa» de la divinidad madre en su aspecto Yoalticiti, diosa tutelar de las parteras; pero al mismo tiempo era xochicalli, la «casa florida de nuestro señor». ⁷³ Es decir, su práctica estaba asociada con elementos femeninos y masculinos a un mismo tiempo.

El temazcal como totalidad representa a la Madre Tierra, elemento femenino; sin embargo, en su interior, en su ombligo o *xicli* mora el fuego, el anciano *huehuetéotl*, elemento masculino. Esta deidad vive en el centro de la tierra, habita todos los lugares donde hay fuego como el hogar, el horno del trapiche y el temazcal. De esta manera esta institución da vida a la relación simbólica entre lo femenino y lo masculino: para que en él se produzca la limpieza se necesita de los componentes agua y fuego, ambos se fusionan, en el baño a través de la tierra se renace, y con el agua y el fuego se purifica. Existe una fuerte relación del elemento femenino agua con la luna asociada con los líquidos, la vegetación, los ciclos de la tierra, la procreación y la fertilidad. Por otro lado, el fuego considerado transformador por excelencia tiene una íntima relación con el sol, los dos en su asociación con lo masculino son productores de energía. En otras palabras, el fuego representa el aspecto masculino y fecundador del mundo, mientras que su opuesto, el agua, que está íntimamente relacionada con la tierra, corresponde a la contraparte femenina receptora de la

⁷³ Sahagún, 1956, t II, lib. VI, cap. XXVII. 174 en Lillo, 1998: 142.

fecundidad y responsable de la gestación de la vida, tanto de la Naturaleza como de la misma humanidad.⁷⁴

Dentro de la tradición del temazcal existe un complejo conocimiento de la medicina. Parte de sus manejos antagónicos ven su raíz en lo que actualmente se conoce como *medicina tradicional mexicana*, siendo ésta el resultado del mestizaje del conocimiento médico indígena y español⁷⁵. Esta medicina se fue construyendo a través del tiempo de un cuerpo de creencias y prácticas que ya no son, desde ningún punto de vista, indígenas en el sentido prehispánico, ni tampoco españoles. Sus conceptos son los de la ciencia del siglo XVI, nahua y española, que se han enriquecido en los años transcurridos con otros provenientes de la medicina popular española, en su raíz arábiga, y de los traídos por los esclavos negros en los siglos XVI y XVII. Bajo su lógica, uno de los varios factores que causan las enfermedades nos remite a un concepto de equilibrio entre dos entidades presentes en el ser humano: el frío y el calor. Éstas no se refieren a las diferencias entre grados de temperatura, sino a cualidades de las cosas, las personas y los procesos.⁷⁶ «El hombre y la mujer tienen una cualidad diferente, la mujer es más fría; el hombre es más caliente, no obstante, dependiendo de las características físicas y de personalidad de un hombre, puede haber uno que sea más caliente que otro, entre las mujeres es igual. También con la edad varían estas cualidades, los niños pequeños son más calientes que los viejitos, que más bien son fríos. De igual manera las partes del cuerpo tienen cualidades diferentes; de la cintura hacia arriba una, de la cintura hacia abajo otra, en el frente una, en la espalda otra, etc. La mujer cuando está embarazada tiene una cualidad caliente, el bebé en el vientre es caliente, pero cuando nace saca el calor del vientre de la madre quedando fría, a esto se le conoce como el *cachanilli*.»⁷⁷ Esta dualidad de frío y calor se da de igual manera en los alimentos, las plantas e incluso en las enfermedades. Se dice que un helado es puro calor y que el agua fría es caliente.⁷⁸

El baño de temazcal y lo que significa trata de evitar que la armonía entre cualidades se pierda, o de recuperarla con el uso de su polaridad frío o caliente, dependiendo del caso.

⁷⁴ Limón, 1997: 26

⁷⁵ Para mayor información véanse Viesca, 1986; Anzures y Aguirre, 1986; Viesca, 1990, Riyesky, 1978, Lagarriaga, 1986 y Ortiz, 1982.

⁷⁶ López Austin, 1996: 304.

⁷⁷ Información personal del Dr. Horacio Rojas, presidente del IMMT TAC. Entrevista llevada a cabo en Cuernavaca, Morelos, el 15 de octubre de 1998.

⁷⁸ Información personal de la curandera tradicional Mónica el 12 de diciembre en Cuetzalan, Puebla.

En este baño actúan elementos de calidad fría (tierra y adobe, piedra o ladrillo crudo, agua y aire) y de calidad caliente (el vapor resultado del fuego y el aire caliente). El proceso del baño produce una acción reguladora mediante la salida del frío (sudoración) y la salida del calor (piel roja). El desarrollo simultáneo de ambos procesos (salida de calor y frío) y su manejo en forma adecuada no permite el exceso de salida ni permanencia de ninguna de las dos cualidades, produciéndose un estado de equilibrio entre las dos. El cuerpo adquiere así su calidad natural: templado.⁷⁹ De hecho, se dice que el temazcal es un regulador de la cualidad del hombre, éste renace no solamente porque entra en el vientre de la madre tierra, sino porque sale en equilibrio, renace con sus cualidades en orden como los bebés.

Continuando con esta óptica, el médico tradicional Santiago Ortela⁸⁰ afirma que existen dos tipos de temazcal: frío y caliente. En el baño frío el temazcal es fresco, está caliente pero no es caliente, existe la posibilidad de ir regulando la temperatura debido a que las piedras se calientan por separado de la estructura, lo que permite que ésta no se caliente al máximo, se puede incrementar el calor poco a poco; en este tipo es necesario bañarse después con agua fría para regular la temperatura del cuerpo. En el baño caliente se hace un manejo diferente, la hornilla a través de la cual se calienta el baño forma parte del temazcal, el cual tiene un grado máximo de calor, además en algunos casos se utiliza alcohol o aguardiente para frotar a la persona, o bien plantas de naturaleza caliente. Una vez concluido este tipo de baño es necesario cubrirse bien y no mojarse.

Todos los componentes del temazcal están encaminados a la recuperación del equilibrio de las cualidades antes mencionadas. Para esta tarea se auxilia de plantas y alimentos de naturaleza contraria al exceso o lo que produce la desarmonía.

2.3.3. Las deidades y el espíritu guardián

Gracias a la estrecha relación del hombre precolombino con la naturaleza, la divinidad era entendida como la manifestación de las fuerzas naturales y sus leyes concebidas a través de «señores», «seres», «divinidades», «deidades» o «dioses» del agua, la lluvia, el aire, etc. Las manifestaciones de las misteriosas posibilidades sobrehumanas sobrepasaban las

⁷⁹ Rojas, 1993: 10, boletín *El Muote*, núm. 4, enero

capacidades del hombre, que siempre ha estado a merced de ellas, alrededor suyo gira su supervivencia, por lo tanto hay una connotación de dependencia, de subsistir a partir de ellas.⁸¹ Es necesario aclarar que los términos «dioses» y «señores» fueron adoptados a partir de la cristianización, el pensamiento judeo-cristiano español cambió el sentido original de «divinidad» por su propio concepto de Dios.

En lo referente al baño de temazcal, las deidades protegen y guardan el recinto y todo lo que en él se encuentre, coadyuvan al mejoramiento de quien los invoca al tomar un baño, hace diferentes tipos de favores y otorgan cualidades deseadas, pero cumplirán siempre y cuando se entreguen ofrendas y ritos.⁸² En otras palabras, el temazcal involucra un culto a la deidad.

Los primeros referentes al respecto los encontramos en los escritos de Sahagún acerca del baño de temazcal, en ellos se refería a la diosa venerada por los indígenas y que habitaba dentro del baño, siendo ella la que proporcionaba la cura a quien se bañara. Al frente de los temazcales se encontraba el rostro o la estatua de Tlazoltéotl, diosa madre de los dioses y de los hombres, bajo la advocación de *temazcaltoci*, la abuela de los baños. Esta diosa era la protectora de las medicinas y las yerbas medicinales. Adorábanla los médicos, los sangradores y las parteras, al igual que los que tienen baños en sus casas.⁸³ También se le conocía como Yoalticitl o diosa de la noche que ve las cosas secretas, adereza las cosas desconocidas en los cuerpos de los hombres y fortifica las cosas tiernas y blandas.⁸⁴ No hay que olvidar que los españoles sólo permitieron salir a la luz una parte de todo lo que encerraba el ejercicio del baño, en este caso lo referente al uso terapéutico.

De acuerdo con la filosofía indígena, parte de la recuperación de cualquier enfermedad era pedirle a la diosa de los temazcales por el pronto alivio. Esto se realizaba a través de ceremonias o fiestas religiosas acompañadas de cantos, conjuros y ofrendas de copal. Por medio del temazcal los curanderos y las parteras podían ahuyentar la enfermedad.⁸⁵

Indudablemente, a lo largo de más de quinientos años transcurridos desde la llegada de los españoles, hubo un proceso de sincretismo en la concepción de las deidades, poco a

⁸⁰ Claudia Rodríguez, *gaceta Iztacala*, 10 de octubre de 1995.

⁸¹ Velasco, 1998: 59

⁸² Moedano, 1977: 5

⁸³ Zita, 1980: 1-2

⁸⁴ Arreola, 1920. 30

poco fueron perdiéndose o reinterpretándose dentro de las nuevas formas religiosas y culturales en general. Esto se puede observar claramente en la información recibida a través de las investigaciones etnográficas y la tradición oral de los pueblos, los cuales incluso todavía cuentan con leyendas acerca del origen de la deidad proyectora del baño.⁸⁶

Hoy día, en los lugares donde la tradición indígena se conserva más pura se concibe a la deidad bajo diferentes nombres, los que pueden dividirse desde el punto de vista lingüístico en dos grupos: los que están en idiomas indígenas y los que están en español. Muchos de ellos, por cierto, permiten apreciar referencias de carácter precolombino. Entre los de idioma indígena está *tina ñihi* (anciana o abuela) utilizada entre los mixtecos, *mac katsa* (señora vieja o anciana) e *i'an dachron*, que es la diosa que veneran los triquis.

En cuanto a los de idioma español, están la Virgen del Montserrat y Purísima Concepción.⁸⁷ En la mixteca alta se dice que los dueños del baño de vapor son Santa Cristina y San Cristóbal (dueños de la tierra y el monte), junto con San Marcos (dueño de la lluvia).

En otras regiones, el temazcal está protegido por divinidades autóctonas del fuego o de la tierra,⁸⁸ por espíritus o abuelos.

Sólo existen dos referencias en las que el sexo de la deidad es masculino, la explicación que da al respecto Moedano es que la mayoría son de sexo femenino porque ése era el sexo de la deidad de los baños en tiempos precortesianos⁸⁹ y por la fuerte relación de la práctica con el origen de la vida, la procreación.

Una de las características de estas entidades sagradas es su ambigüedad, ya que por un lado podían otorgar beneficios al ser humano y, por el otro, hacerle merecedor de prejuicios y daños. Por ello es necesario realizar ritos o ceremonias con el objetivo de propiciar la benevolencia de las deidades, contrarrestar sus malas influencias y mantener el equilibrio del cosmos.⁹⁰ En el pueblo de San Miguel el Grande, Oaxaca, cuando se realiza el baño se colocan ofrendas de comida a la diosa en las esquinas del temazcal; en Ixcatlán, también en Oaxaca, hay que ofrecer presentes para que el enfermo tenga pronto alivio.⁹¹

⁸⁵ Carrasco, 1946: 740, en Alcina, 1980: 123

⁸⁶ Moedano, 1997: 2, 16-25.

⁸⁷ Moedano, 1977: 15-16

⁸⁸ Katz, 1993: 180-183.

⁸⁹ Moedano, 1977: 339.

⁹⁰ Limón, 1997: 339

⁹¹ Moedano, 1986: 295.

2.3.4. Estructura: forma, materiales y su relación con el Cosmos.

Por supuesto, el gran contenido religioso que embarga a la institución del temazcal no podía dejar fuera lo tocante a su estructura. Desde los tiempos pasados había una fuerte relación de las deidades ya mencionadas con el cuerpo del baño, de esto da muestra la reseña que se conoce acerca del códice Manglabechiano, folio 77 (véase la figura 6 del cap. I). En la puerta de entrada al baño está la imagen de Toci, nuestra abuela, o temazcaltoci, la abuela protectora del temazcal, conocida también como Yoalticiti, Quilaztli o Cioacóatl⁹²

Actualmente, en algunos lugares de México se ha sustituido a la figura de temazcaltoci por una cruz (regularmente de madera, adobe, paja o ramitas de pirú) por imágenes de vírgenes y santos cristianos (véase la figura 7) o simplemente se han descartado.

TEMAZCAL CON SÍMBOLO CRISTIANO



Figura 7. «.En la fachada de este temazcal la representación prehispánica .ha sido sustituida por la cruz »
(San Juan Toxco.Puebla. Fuente: Moedano. 1977, p. 13)

⁹² Arreola, 1920: 30

Por otro lado, la estructura o el cuerpo del baño representa el firmamento, los planetas o el universo. En el caso de los temazcales circulares,⁹³ la estrella que se figura en la bóveda simula el firmamento, se compone de ocho picos cuyas extremidades representarán en la cúpula las ocho estrellas de la mañana, o planetas, en el caso de los no circulares, es decir, donde es un cuadrado se piensa que es el universo mismo, lugar donde habitan los planetas. Para los totonacos la forma cuadrada o rectangular es la forma sagrada por excelencia, la forma del universo, de la casa del temazcal.

Tomando en cuenta lo anterior, existe una fuerte relación de la estructura con el universo, se da una transportación del macrocosmos a un microcosmos, con otras palabras, en toda ocasión los componentes de la corporeidad del baño son orientados, armonizados o relacionados con el gran movimiento universal. Su estructura es análoga a la división del cosmos de los pueblos indígenas; se orienta de acuerdo con los simbolismos de los cuatro rumbos cósmicos. En algunos casos la hornilla se ubica hacia el Padre Sol, Tonatiuh, la claridad, el cual aparece y fecunda el vientre de la madre tierra (el temazcal) que concibe la vida. La puerta de entrada y salida está orientada hacia el camino de los muertos, que inicia el principio de la vida y viceversa, al lado derecho del camino del sol.⁹⁴ De acuerdo con otras circunstancias se da la construcción con la puerta de entrada y salida hacia el este u oriente, pues de allí viene la luz de la sabiduría;⁹⁵ es el lugar donde nace cada día el Padre Sol, en este caso el calentamiento del baño no hace mediante una hornilla, más bien a unos pasos de lo que es propiamente el temazcal; hacia el oriente se designa un lugar donde se calientan las piedras.

2.3.5. Procedimiento, construcción, encendido; el baño

Al hablar del baño de temazcal, también se debe hacerlo del rito y las costumbres que le rodean. Para poder construir el baño y realizarlo es necesario un rito. Así lo describe el médico tradicional Santiago Ortela: se despierta al baño con una ceremonia, se pide permiso

⁹³ La cabaña de sudor está rodeada de cuatro círculos, el primero simboliza la primera fase de la creación (espíritus superiores), el segundo evoca la segunda fase de la creación (espíritus asociados y superiores), el tercer círculo es la tercera fase de la creación (espíritus subordinados) y el final es el nacimiento de los espíritus inferiores. ahora estamos en esta fase. Carrillo, 1993: 19.

⁹⁴ Rojas, 1993: 3. Boletín núm. 3

a la madre tierra, a los abuelos en las cuatro direcciones del universo, que son los cuatro elementos indispensables para la vida: aire, fuego, tierra y agua.⁹⁶

Respecto a la construcción del temazcalli, es muy poca o casi nula la información que llegó hasta nosotros de los cronistas españoles, pero se sabe que «cuando se iba a construir un baño, después de haber presentado las ofrendas a la Diosa, tomaban un idolillo de piedra y lo enterraban en el lugar donde iban a levantar el temazcal, quedando allí debajo para protegerlo».⁹⁷

Una vez decidido el tipo de estructura, materiales y uso que se le dará al baño (de esto se hablará más ampliamente en el capítulo III) se procederá a escoger el sitio que cumple con las características idóneas para su recibimiento. Este lugar se purifica y consagra especialmente para ello, considerándolo un espacio sagrado.

Lo primero es ubicarse hacia donde sale el sol, y de acuerdo con esto se empiezan a hacer las mediciones, los trazos, etc. En este momento se pide permiso, en algunos casos se ofrece tabaco o alimentos, y al mismo tiempo se ofrecen los materiales a los elementos, al gran espíritu, al guardián o a Dios.

En algunos poblados de las zonas nahuas todavía se acostumbra que una vez que se ha realizado la construcción, se le busca un padrino, se le bendice y se le pone nombre. En el texto de Silvia Librado⁹⁸ se da un ejemplo tangible al respecto: una vez que se ha acabado de construir el temazcal se busca un padrino o se lleva al sacerdote. El día que se bendice también se le pone nombre. Llega el sacerdote adonde se encuentra la estructura del baño, lo bendice, le pone incienso y lo bautiza con un nombre cristiano. Antes de esto, el padrino lo adorna con flores, papel de china, lo rodea con una guirnalda florida o esparce flores a los lados de la entrada. El padrino de igual manera está obligado a dar galletas, pulque, aguardiente y a tronar cohetes; el dueño del temazcal da la comida.

En cuanto al encendido del baño se sabe de la existencia de diferentes métodos para calentarlo (véase el capítulo III). Sin embargo, para este efecto es menester primeramente pedir permiso para que todo salga bien al fuego, a los maderos para que nos alimenten y a las piedras para que calienten el baño.

⁹⁵ Lame, 1990. 74.

⁹⁶ Rodríguez, 1995: 7.

⁹⁷ Moedano, 1986: 282.

⁹⁸ Librado, 1984. 229.

En los casos donde el lugar del encendido se ubica aparte de la estructura del temazcal, las piedras y los maderos se colocan de una forma especial. Se inicia limpiando con humo de copal, incienso o salvia el lugar designado para el fuego; al colocar los leños y las piedras también son purificados. Antes de depositarlos son ofrecidos a los cuatro puntos cardinales. En el mundo indígena se saluda a los cuatro rumbos cardinales para cualquier actividad, para la siembra, para la comida, etc.⁹⁹ Los primeros cuatro maderos y piedras se depositan en dirección este-oeste y enseguida otros cuatro en dirección norte-sur (atravesados), el número de piedras puede ser de 52, que tiene que ver con la cuenta del tiempo de la antigua sociedad mexicana. Mientras se acomodan las piedras se rezan plegarias o intenciones.

La lumbre se enciende con varitas de ocote, al depositarlas también se puede poner una intención. Una vez encendido el fuego se le deposita una ofrenda, que puede ser una fruta, una mazorca de maíz, tabaco o bien un canto. Con este agradecimiento u ofrecimiento se recuerda a todo lo que nos da la vida.

El único antecedente que se conoce respecto al encendido del baño se ubica en sus creencias. Sahagún relata que los indígenas decían que si un mellizo estaba cerca del baño cuando lo calentaban, aunque estuviese muy caliente, le hacían enfriarse, y para esto reposaban con agua cuatro veces con su mano el interior del baño, con esto no se enfriaba y calentaba más.¹⁰⁰

Existen otras creencias en torno al temazcal, incluso hasta nuestros días, por ejemplo en Los Reyes de Juárez, Puebla, se dice que hay que tener cuidado cuando se está calentando el temazcal, pues si a alguna persona se le antoja bañarse, el baño se enfria porque dicha persona se «lleva el baño».¹⁰¹

En otros sitios de México se cree que para que el baño realmente funcione debe prenderlo una persona que tenga la mano caliente para que se caliente con fuerza. Cuando está caliente la estructura, o en su caso las piedras, se inicia el baño propiamente.

Sahagún menciona que dentro de las costumbres de los indígenas estaba la de limpiar con copal el temazcal antes de usarse.¹⁰² De este modo todo se consagra, y si queda una influencia impura en la estructura, es expulsada por el poder del humo, cualquier mal

⁹⁹ Información personal de Arturo Meza en entrevista realizada el 18 de marzo de 1999.

¹⁰⁰ Moedano, 1986: 286.

¹⁰¹ Moedano, 1986: 296

pensamiento o intención ha sido expulsado.¹⁰³ De igual manera, todo lo que entra al temazcal, incluyendo los participantes, es «sahumado» o purificado.

Es necesario en algunos casos que cuando dichos participantes entren al recinto pidan permiso para entrar a él, o bien que mencionen algunas palabras como *ometéotl*, *mitaku-oyasi* o «por todas mis relaciones».

Una vez adentro se considera que uno de los objetivos principales es la oración, pedir por el enfermo que entra esperando su restablecimiento, por la mujer que va a dar a luz, por la familia que entra a convivir, etcétera.

Cuando las piedras son introducidas en el temazcal (en el caso de que se calienten aparte) son colocadas en el ombligo del mismo, el camino entre el fuego y este ombligo es un cordón umbilical que nos alimenta, estos abuelos o piedras se van disponiendo de acuerdo con los rumbos del cosmos: en algunos casos se inicia en el centro para continuar al oeste (poniente), norte, este (oriente), sur y tierra; en otros se inicia en el oriente (lugar de la luz), sur (lugar de la enseñanza y el aprendizaje), poniente (lugar de la esencia femenina), norte (el mictlán o lugar de los ancestros, de los muertos) y centro. Bajo esta manera se tocan el eje, el centro y las cuatro esquinas del universo.¹⁰⁴

Todo lo que es internado en el baño circular: participantes, piedras, agua, plantas, palos y pipa, llevan un orden que sigue a las manecillas del reloj, todo se recorre siempre en círculo, inclusive la palabra y los cantos, siguiendo el orden de la evolución. La importancia del círculo radica en que para los indígenas del norte el poder del universo actúa siempre mediante círculos, y todas las cosas tienden a ser redondas o circulares. El cielo es circular, la tierra es redonda y también las estrellas son redondas. El viento, en su fuerza máxima, se arremolina. Los pájaros hacen sus nidos en forma de círculos.¹⁰⁵

Durante el baño se van invocando los cuatro rumbos, la deidad o el espíritu guardián, se hacen plegarias u oraciones, se canta, se habla y se cura. Al finalizar el baño se sale con la misma postura con la que se entró. En este momento del renacimiento nuevamente se agradece repitiendo las palabras pronunciadas al entrar.

En el México contemporáneo, además de las anteriormente mencionadas, perduran creencias y costumbres que dan vida a esta institución. Los indígenas triquis, por ejemplo,

¹⁰² Moedano, 1986: 282.

¹⁰³ Lame, 1990: 76

¹⁰⁴ Información personal de Tlakati, entrevistado el 22 de junio de 1999.

creen que si alguna persona se siente negativa o floja, después del baño se tornará positiva y activa.

Los mixtecos, gracias a la conjunción en el recinto sagrado de los elementos tierra, fuego, agua y aire, y al cambio de temperatura en éste, lo consideran un lugar muy delicado donde se pueden «espantar».

Entre los indígenas nahuas de Tlatlauquitepec, en Puebla, cuando se produce un robo, el afectado hace un muñeco de trapo, le pone chile y cal en los ojos y lo echa al temazcal de la casa, con leña que remueven toda la noche y todo el día, a la semana de realizar esto se cree que el ladrón siente dolor, enferma y regresa lo robado.¹⁰⁶

Aún hay lugares en los que se acostumbra prestar el baño a las familias que lo necesitan y no cuenta con uno, se facilita gratuitamente siempre y cuando lleven el agua y la leña necesarios para su empleo.¹⁰⁷

2.3.6. Elementos de la costumbre: naturales, metasimbólicos (condiciones), transformados y complementarios

Durante la costumbre del temazcalli se emplean, esencialmente, recursos relacionados con los campos simbólicos del agua, de la tierra, del fuego y del aire. En los tiempos arcaicos, los elementos primordiales no eran considerados como pura materia, sino que constituían imágenes simbólicas e incluían conceptos e ideas que remiten a contenidos culturales de mayor alcance. En muchas religiones estos conceptos se han empleado para expresar verdades eternas.

Además de los elementos primigenios, en el baño conviven componentes del mundo animal, vegetal y mineral, algunos de éstos se traducen en reliquias de deidades, instrumentos musicales, contenidos de las bolsas de medicina,¹⁰⁸ cantos, etc., y se consideran como instrumentos evocatorios y artículos sagrados. Todos los componentes del baño son vehículo, ayudan a abrir la conciencia y la inteligencia.

¹⁰⁵ Carrillo, 1993: 19

¹⁰⁶ Moedano, 1986: 301

¹⁰⁷ Arreola, 1920: 32

¹⁰⁸ Tume, 1967: 114

En el baño de temazcal no hay nada al azar, cada cosa tiene su lugar y cada elemento su significado; en su transcurso resalta a veces el simbolismo oculto de dichos elementos.

El elemento natural principal por excelencia en el temazcalli es la tierra, ella constituye el plano donde vive y se desarrolla el hombre. Asimismo, el propio origen de la humanidad es explicado a través de la tierra, la diosa madre.¹⁰⁹ Para los pueblos mesoamericanos esta diosa madre que dio luz a la humanidad invariablemente la reclama tarde o temprano, y su retorno a la matriz primordial se produce mediante la muerte.

La tierra tiene la propiedad de absorber todas las impurezas; es como un imán que atrae todo lo que es sucio e impuro, para transformarlo en seguida en su laboratorio transmutador, su crisol alquímico, en algo útil y hermoso, como las flores y los frutos.¹¹⁰

La tierra no es proyectada como una mercancía. La tierra es un ente vivo que reacciona ante la conducta de los hombres; por eso, la relación con ella no es puramente mecánica, sino que se establece simbólicamente a través de innumerables ritos, como el del temazcal.

El agua, otro componente de vital importancia, fue considerada en los mitos prehipánicos del altiplano central como elemento primordial, aparece con un simbolismo ambivalente pues tiene una función creadora, pero también puede traer efectos devastadores.¹¹¹ Se dice que el agua es la más humilde de todas las cosas y, sin embargo, es más fuerte incluso que la roca. Ella nos enseña que venimos del agua, somos agua, y al entrar al temazcal nos fundimos con ella.¹¹²

En cuanto al fuego, la historia refleja que a partir de la experiencia de la vida cotidiana de diversas sociedades, se ha construido una serie de concepciones ideológicas y religiosas en torno a él que lo han dotado de diversas facultades y lo han hecho trascender la vida humana para elevarlo al nivel de lo sagrado. Posee la facultad de purificar.¹¹³

De acuerdo con la concepción mesoamericana, el fuego habita en la quinta región del universo, «en el ombligo de la tierra», el dios del fuego es el «dios del centro en relación con los cuatro puntos cardinales, así como el tlecuil o brasero para encender el fuego, que es el

¹⁰⁹ Limón, 1997: 207.

¹¹⁰ Carrillo, 1997: 20

¹¹¹ Limón, 1997: 204

¹¹² Información personal de Tlakari, el 22 de junio de 1999

¹¹³ Limón, 1997: 9 y 21.

centro de la casa». ¹¹⁴ Por eso el fuego sagrado está siempre en el centro. El fuego consume todo lo inútil, las viejas ramas, las viejas costumbres, hay que entregarlas al fuego; éste las devolverá bajo la forma de luz, calor y de sustancias sutiles. ¹¹⁵ Por su íntima relación con el sol, el fuego se caracteriza por ser el gran transformador. A través del fuego las personas pueden transmutar sus penas en felicidad, lo malo en bueno y las enfermedades en salud. ¹¹⁶ En el baño el fuego se representa en las rocas calientes. ¹¹⁷

Por otro lado, el fuego es el medio para transformar ciertas resinas en humo oloroso, lo que desde tiempos antiguos constituyó una importante ofrenda a los dioses. En todas las culturas milenarias se cuenta con la presencia del fuego en recintos o lugares sagrados de oración, en ellos se queman plantas aromáticas para limpiarlos, para purificar al que entra a ese lugar sagrado. El elemento que más se ha usado es el copal, aunque también se usan el tabaco, el pericón, el papel y el hule. ¹¹⁸

Para realizar dicha acción es necesario auxiliarse del sahumerio o *popochcomeh* (humito de olla, en náhuatl), el cual es un objeto de barro parecido a una copa (no siempre tiene esta forma) en el que se introduce carbón, ¹¹⁹ se enciende con varitas de ocote, cuando ya está prendido se le añade el copal, que es el llanto de los árboles, es la resina de éstos que provoca un agradable aroma, quien lo aspira vive un momento de reflexión, de quietud, es trasladado a otro mundo y pone en paz las cuestiones del espíritu. Asimismo, se utiliza para limpiar las malas vibras, espíritus o esencias, o como simple protección.

El humo de sahumerio o *popochcómitl* se usó para sahumar las imágenes de las deidades. Asimismo, fue común dirigir el incienso así producido hacia las cuatro direcciones del mundo. Las funciones rituales de esta acción eran las de ofrendar, purificar y sacralizar imágenes y espacios, además constituía una especie de vehículo de las peticiones hechas por los hombres a las fuerzas sagradas para poder satisfacer algunas necesidades, pues con ella se intentaba propiciar determinadas reacciones de las deidades. ¹²⁰

El sahumerio es un elemento definitivo en la preparación de un ámbito sagrado a la vez de que lo identificaba como tal. De igual manera, es un componente básico para la

¹¹⁴ Caso, 1974, en Lillo, 1998: 150.

¹¹⁵ Carrillo, 1993: 20

¹¹⁶ Hernández, 1996: 117.

¹¹⁷ Hernández, 1996: 115.

¹¹⁸ Limón, 1997: 274.

¹¹⁹ Hernández, 1996: 17

¹²⁰ Limón, 1997: 274

ambientación de los rituales al preparar y condicionar a los participantes, pues invita a la experiencia mística e induce al trance espiritual. Esto se debe a que su olor remite de manera inmediata a lo sagrado, puesto que en el código simbólico cultural dichas fragancias están relacionadas con lo divino. El aroma está en la memoria de los pueblos, despierta recuerdos, además de que provoca sensaciones tales de agrado, placer, disgusto o asco, que a su vez pueden promover diferentes sentimientos.¹²¹

En el caso del temazcal, este humo se utiliza para purificar el lugar y, antes de entrar al temazcalli, se da una especie de baño, una limpieza con ese humo sagrado, el cual se pasa por todo el cuerpo, con esto se busca que limpie, barra o sacuda aquello negativo, vibraciones que no permiten que uno se sienta bien.¹²² Ese humo sagrado ayuda al bienestar, a olvidar, a dejar lo malo que se trae, todo se queda afuera, y lo que no queda dentro del baño.

El aire dispersa las oraciones hacia las cuatro direcciones y se lleva los últimos residuos de impureza.

En el temazcal las piedras representan a la forma abuela de lo que existe en la naturaleza, ellas están aquí antes de que existiera cualquier componente lleno de vida, por eso tienen toda la sabiduría de mundo. De alguna manera las piedras representan a nuestra abuela tierra, de la que provienen todos los frutos. También se piensa que tienen virtudes para curar.¹²³

Las piedras están en íntima relación con el agua. Este elemento, al chocar con las piedras calientes, se transforma en vapor. Las piedras son ofrecidas u ofrendadas al fuego, son calentadas al máximo, y al recibir el chorro de agua fría sufren un fuerte cambio; de igual forma el agua cambia, se transforma en vapor, ambos elementos están en íntima relación, las dos se sacrifican por la salud o el bienestar de los participantes. Por este motivo el ser humano presenta su agradecimiento a las abuelas piedras y a la madre agua. Al vapor que nace del agua y del calor intenso se le conoce como el aliento del abuelo, el soplo del Creador.¹²⁴

Regularmente el número de piedras utilizado en el temazcal (en el caso de que la hornilla esté afuera) es de 52, que simbolizan, como ya dijimos, la cuenta del tiempo; la

¹²¹ Limón, 1997: 274

¹²² Información personal de Tlakati en entrevista realizada el 22 de junio de 1999

¹²³ Velasco, 1998: 174

cuenta de la piedra solar es de 52 años, pero se pueden colocar hasta 104 que forman un *huéhuatl*, un «ancianito». ¹²⁵ Para que el baño de temazcal sea considerado como tal requiere de ciertas condiciones especiales. Una de ellas es la oscuridad, para algunos ésta simboliza el «caos» precósmico. El simbolismo de la noche cósmica permite al hombre imaginar aquello que lo precedió y que precedió al mundo. ¹²⁶ En el baño la oscuridad completa representa la del vientre de la madre, también es la oscuridad de alma, la ignorancia que se debe vencer. ¹²⁷

Para la gente que experimenta un baño de temazcal estar a oscuras es medicina, porque de esa manera se llega a un punto de equilibrio. En algunos casos la oscuridad representa temor, cuando predomina la oscuridad se enciende adentro del ser una luz.

Un elemento indispensable en el baño es el calor, el vapor caliente es esencial para poder ser considerado temazcal. El calor proporciona la posibilidad de fusionarse con todo lo que hay ahí, ¹²⁸ nos lleva al éxtasis. En el ejercicio del temazcalli puede llegar un momento en que el calor sea insoportable, en ese momento la mente o el espíritu se desprende del cuerpo porque no soporta la temperatura excesiva. El cuerpo se queda, pero la mente está en otro lugar. ¹²⁹

Cuando se arroja agua a las piedras el calor no sólo limpia exteriormente, sino que penetra hasta el corazón, permite la purificación a través de padecer el calor. ¹³⁰ Una de las formas de preparación para llegar a otros niveles de conciencia es el dolor.

Al entrar a un baño de temazcal se debe hacerlo desnudo; en la actualidad esto se realiza con menor frecuencia (de esto se hablará más adelante), sin embargo, la desnudez es necesaria para ingresar en el vientre de la madre, esto es, al temazcal; para entrar al baño hay que hacerlo como cuando nacimos, sin ropa. Por otro lado, de acuerdo con Yellowtal, un hombre medicina de la tribu cuervo, la desnudez recuerda que cada persona se enfrenta sola a Dios, la desnudez representa el regreso a Dios, del mismo modo que él envió al hombre al

¹²⁴ Carrillo, 1993: 20

¹²⁵ Información personal de Tlakati, entrevista llevada a cabo el 22 de junio de 1999.

¹²⁶ Eliade y Krtawa, 1967: 131-132

¹²⁷ Carrillo, 1993: 19.

¹²⁸ Información personal de Daniel Villagrán, entrevista realizada el 7 de diciembre de 1998

¹²⁹ Información personal de Rogelio Argüello, entrevista realizada el 18 de febrero de 1999.

¹³⁰ Fitzgerald, 1994: 141.

mundo; con ella se rememora la santidad de la creación del ser y la humildad de éste ante el Creador.¹³¹

Como se sabe, la puerta de entrada y salida del baño es muy pequeña, por lo tanto para traspasarla es necesario inclinarse, la gente que lo hace así no olvida que es pariente de los cuadrúpedos. Además, pasar por esta puerta angosta es como pasar a través del conducto vaginal que se atraviesa al momento de nacer.

Las condiciones del temazcal, como la oscuridad, el calor, la humedad, la desnudez, la postura (encorvados en forma fetal) y la posición representan, en suma, las condiciones que vive un bebé en el útero o vientre materno.

Otro elemento importante en esta práctica son las plantas. Para los pueblos que nos antecedieron ellas poseen un elemento místico, al igual que los animales éstas tienen una estrecha relación con la divinidad, el espíritu o la energía vital que se manifiesta para curar a través de las mismas. Los espíritus de las plantas se ponen del lado del hombre como remedio contra las enfermedades.¹³²

El ser humano aloja principios espirituales unidos a las plantas que ejercen sobre él ciertos efectos. Las plantas sagradas gozan de la facultad del habla y del libre albedrío, asimismo poseen un género: son hembras o machos.

Para que la energía vital que contienen las plantas se activen es indispensable un complejo ritual, tanto en su cosecha, corte, preparación y uso.¹³³ Cuando se corta una planta se le pide permiso, ya que se le corta la vida, y se le explica lo que se desea de ella.

Las propiedades curativas de una planta, además de farmacológicas, son místicas o espirituales. Entre los investigadores de este tópico se ha desatado una intensa polémica en cuanto a cómo estos pueblos adquirieron este conocimiento. Al respecto, Jensen concluye que pudo haberse logrado con un tipo de experiencia mística o comunicación especial que algunos hombres desarrollaron con las entidades espirituales de las plantas.¹³⁴

Las plantas sagradas, el «espíritu» que mora en ellas, revelan al hombre ciertas cosas, que sin dicha ayuda no estaría en condiciones de descubrir, ya sea acerca del futuro, de la

¹³¹ Fitzgerald, 1994: 135.

¹³² Jensen, 1996: 167.

¹³³ Velasco, 1998: 168

¹³⁴ Llega a esta conclusión porque considera que haber hecho un estudio experimental acerca de cada planta hubiese sido muy laborioso, pero sobre todo muy tardado, ni con toda la tecnología de hoy día lo lograría Velasco, 1998: 109

causa de la enfermedad o de los medicamentos adecuados.¹³⁵ Beltrán afirma que estas yerbas milagrosas son, para la mística indígena, no sólo el receptáculo de fuerzas misteriosas, seres divinos dotados de virtudes excelsas, sino la personificación de estos mismos seres, de ahí que su ingestión proporcione el poder indispensable para conocer las cosas ocultas.¹³⁶ Al comerse a Dios uno se convierte en Dios mismo.

En cuando a su uso en el temazcal, la escueta información al respecto menciona que las plantas se usaban para los viajes místicos con la ayuda de algún psicotrópico; como lo refiere Aguirre, se tienen indicios del uso del peyote de forma ritual en el baño.¹³⁷

Son varias las plantas empleadas en la costumbre del temazcalli, entre ellas están el tabaco, el palo dulce que ayuda para conseguir la ternura, para tener dulzura en el corazón, también están el cedro para bendecir, la salvia y otros. Además todas ellas hablan a través de su aroma.

Por otro lado, en el baño participan componentes de lo que Noemí Quezada denomina meloterapia o manifestaciones musicales, cantos, danzas, tambores, flautas, etc. Éstos permiten otra forma de comunicación con la divinidad que concede la cura del ser humano. De acuerdo con Mircea Eliade, la música se relaciona estrechamente con un estado de trance. Todos los tambores están dominados por la idea de un simbolismo del viaje extático.¹³⁸ El ritmo del tambor es el ritmo y sentimiento del corazón.

Una manera de pedir u orar en el temazcal es el canto, con él se busca el equilibrio o la armonía. Los cantos tienen una frecuencia, de igual forma el cuerpo humano funciona a través de frecuencias, así que se pretende llegar a una fusión de frecuencias entre las del canto y las del hombre que armonizan al resto.

Por medio de los cantos el ser encuentra respuesta a sus cuestionamientos e intenta comunicarse con alguien o con algo. Existen diferentes tipos de cantos, los hay de decisión y fuerza, de agradecimiento, etcétera.

Otra vía de pedimento en el baño es la palabra. En los casos donde se busca una cura, la palabra tiene el poder para establecer el equilibrio en el enfermo, la intención y la emoción que se impregna en el habla otorga un poder impresionante.¹³⁹

¹³⁵ Jensen, 1996: 357.

¹³⁶ Velasco, 1998: 182

¹³⁷ Luna, 1989: 47.

¹³⁸ Velasco, 1998: 182.

¹³⁹ Velasco, 1998: 178-179

Un elemento más cuya función, entre otras, es la de pedir, es la pipa o *chanupa*. Este objeto sagrado es apreciado como complemento en la ceremonia de temazcal.

De acuerdo con ciertas referencias históricas, este instrumento siempre ha sido usado por varios pueblos. Chanupa es el nombre que recibe en lakota. En México su tamaño es más pequeño comparado con los pueblos de norte, las pipas están compuestas de un cuerpo de madera que representa al padre y por una piedra donde se coloca el tabaco que representa a la madre.¹⁴⁰ Son consideradas instrumentos de poder, de paz, de trabajo, de armonía y se usan con el fin de tomar acuerdos, para pactar trabajos y para pedir. Con el tabaco que se coloca en la pipa se pacta, el tabaco se transforma en humo, cuando parte de ese humo se pierde en el aire se entiende que es como un cartero, se cree que «es el mensajero» porque ahí va la mejor intención o el rezo: se habla por medio del tabaco.¹⁴¹

Para obtener una pipa se requiere de mucho trabajo, dedicación y labor; el portador de una pipa es alguien que se ha ganado el respeto y la confianza de su pueblo con trabajo, por eso es éste quien hace la entrega. Al tener la pipa se habla con el corazón, con ella se recuerda a los abuelos. Su uso se acompaña de cantos y rezos especiales para ella.

Para prender el temazcal en ocasiones se usa el ocote. Cuando se deposita para encender el fuego se hace dejando una intención en él; quien lo hace quema sus cosas negativas.

En algunos temazcales se utilizan «cuernitos de venado» para el manejo de las piedras, recordando al venado sagrado. El venado es el sustento y la herramienta de trabajo para algunos grupos étnicos, de él se obtienen muchas cosas, medicina, vida, compañía, ya que con el venado se identifican los hombres como hermanos.

La tortuga es otro de los animales que participan en algunos temazcales, sobre todo los del norte. La forma que tiene el caparazón de este animal es la misma que tiene la estructura de ese tipo de temazcal, las dos manitas y las dos patas de la tortuga simbolizan el *nawi ollin* (los cuatro puntos del universo). Se piensa que la porción de tierra del continente americano es la isla de la tortuga: los pueblos étnicos que están pegados a las costas y por lo tanto han vivido el desove de este animal consideran que de ella se aprende a ser mucho más paciente.¹⁴²

¹⁴⁰ Hernández, 1996: 40

¹⁴¹ Información de Tlakati, entrevista llevada a cabo el 22 de junio de 1999.

¹⁴² Información personal de Tlakati, entrevista realizada el 22 de junio de 1999.

Otra representación del *nawi ollin* en el temazcalli es el *atecocoli* o caracol, su forma ha sido esculpida por los movimientos caprichosos del agua, y con ella simboliza el orden de la evolución.

En el temazcal se colocan ofrendas o rezos de muchos colores, se hacen de tabaco, de plantas medicinales, de frutas, de las uñas, del cabello que se tira, etc. Todos estos elementos se amarran en telas de colores y se depositan adentro y afuera del baño.

CAPITULO III. LA PRÁCTICA DEL TEMAZCAL

3.1. Estructura y distribución

El primer acercamiento a la forma, la composición y los materiales del baño de temazcal en la antigüedad, lo podemos hacer a través de la descripción que se hace de éste basada en la pintura que aparece en el Códice Manglabechiano, folio 77 (véase la figura 6 del capítulo I). En esta pintura se distingue una estufa rectangular construida de ladrillos y techada probablemente con una o varias lajas de piedra, está provista de una puertecilla de entrada, también de corte rectangular, formada por tres piedras, dos de las cuales hacen las veces de jambas¹ y la otra de dintel,² a uno y otro lado de la puertecilla se ven dos pequeños respiraderos circulares; dentro de la estufa se advierte el signo de agua, que sale al exterior por un desagüe que se ve a la derecha; pegada a la estufa, hacia la izquierda, está la hornilla, provista de boca para introducir la lumbre, y que se comunica con una ventanilla interior a la estufa.³

Por su parte, Sahagún aunque no describe la forma o los materiales del baño, sí integra en el Códice Florentino una pictografía que permite tener una aproximación a lo que se acostumbraba en aquellos tiempos (véase la figura 8).

Otra referencia respecto a la construcción la proporciona Clavijero cuando escribe: «el Temazcalli o hipocausto mexicano se fabrica por lo común de ladrillos crudos. Su forma es muy semejante a la de los hornos de pan, pero con la diferencia que el pavimento del Temazcalli es algo convexo, y más bajo que la superficie del suelo. Su mayor diámetro es de cerca de ocho pies, y su mayor elevación de seis. Su entrada, semejante también a la boca de un horno, tiene la altura suficiente para que un hombre entre de rodillas. En la parte opuesta a la entrada hay un horno de piedra, o de ladrillos, con la boca hacia la parte exterior, y con un agujero en la superior, para dar salida al humo. La parte en que el hornillo se une al hipocausto, la cual tiene dos pies y medio en cuadro, está cerrada con piedra seca de tetzontli o con otra no menos porosa que ella. En la parte superior de la bóveda hay otro

¹ Nombre de las dos piezas verticales que sostienen el dintel de las puertas o ventanas

² Parte superior de las puertas y ventanas.

³ Arreola, 1920: 28

agujero como el de la hornilla. Tal es la estructura común del Temazcalli, como hasta hoy se usan: pero hay otros que no tienen bóveda ni hornilla, y que se reducen a unas pequeñas piezas cuadrilongas, bien cubiertas y defendidas del aire.»⁴

Regularmente, según refiere Clavijero, el baño de temazcal se ubicaba de manera que su entrada abriera hacia una de las habitaciones o piezas interiores de la casa, para mayor resguardo de los que se bañaban.⁵ En el trabajo de Clavijero se encuentra la reproducción pictográfica de temazcales en forma de horno de pan, contruidos bajo la influencia española (véase la figura 9), ya que los mexicanos no sabían antes de la conquista construir bóvedas, motivo por el cual todos los dibujos de temazcales que constan en nuestros códices son de corte rectangular, como puede observarse en los códices Vaticano 3733, p. 32; Borgiano, p. 13, Aubin, p. 49, etc.⁶

REPRESENTACIÓN DEL TEMAZCAL EN EL CÓDICE FLORENTINO

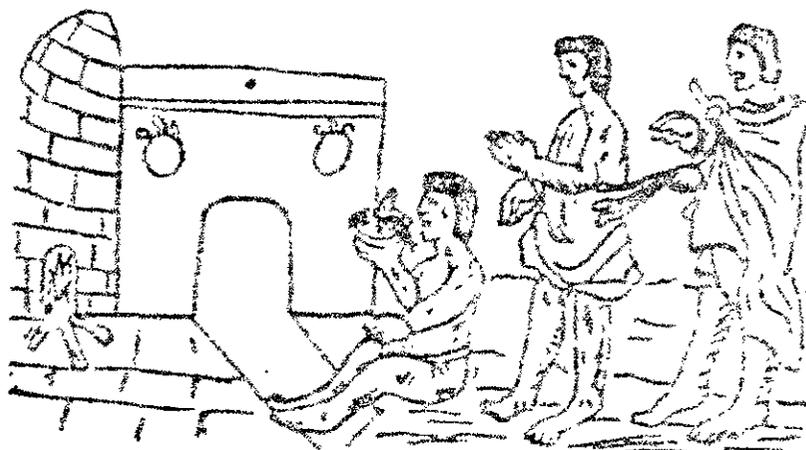


Fig. 8 Baño de temazcal según Códice Florentino. Fuente: Luna , 1991.

⁴ Arreola, 1920: 30-31.

⁵ Viesca, 1986: 165

CONSTRUCCIÓN DEL TEMAZCAL BAJO LA INFLUENCIA ESPAÑOLA



Figura 9 Muestra de los baños construidos con la influencia española. Fuente: Arreola, 1920, p. 3.

Efectivamente, con la llegada de los españoles a lo que ahora es territorio mexicano, las formas arquitectónicas y materiales de temazcal se enriquecieron, dando origen a una inmensa variedad, como lo veremos a continuación.

En términos generales, el baño está compuesto por sala de vapor o cámara central, cuya función consiste en permitir la estancia de un número variable de personas que reciben el vapor, y de la hornilla u horno, que es el lugar donde se produce el fuego que calentará la pared o las piedras del baño, aunque no todos los temazcales lo poseen; cuando esto pasa se dice que es movable, es decir, se calientan las piedras por separado de la estructura para después ser introducidas al ombligo u hoyo en el centro de ésta. Este fuego se enciende a uno o dos metros aproximadamente en línea recta de la entrada del baño.

En algunos lugares del estado de Morelos el baño posee en la parte baja de una de sus paredes una abertura que comunica por la parte externa con dicha hornilla, generalmente construida con el mismo material que la sala principal; se enlaza a ésta por medio de roca generalmente porosa, fungiendo como cortina que es la encargada de producir el vapor. La hornilla posee una entrada en su superficie externa para meter trozos de leña de regular tamaño. La abertura entre la estufa y la hornilla se hace para colocar piedra plana para taparla, como sus dimensiones no coinciden con las de la abertura se utiliza lodo para rellenarse cuando la hornilla ya se ha calentado.⁷ (Véase la figura 10.)

⁶ Alcina, 1980: 102

TEMAZCAL CON HORNILLA INTEGRADA

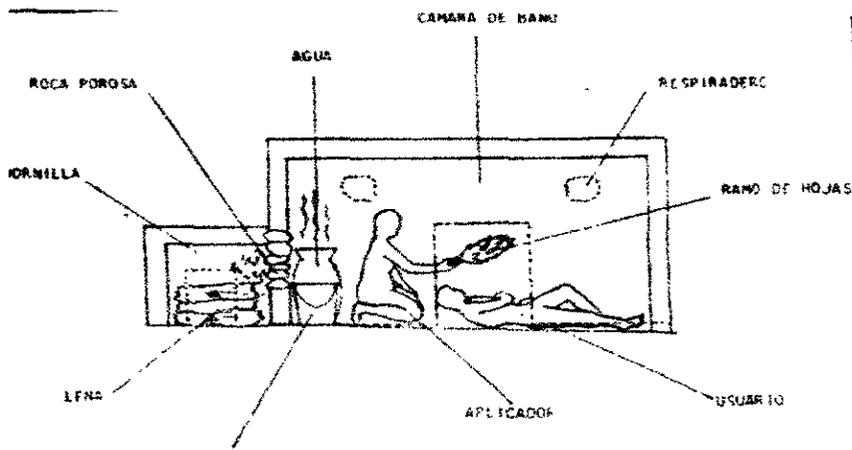


Figura 10. Corte esquemático de un temazcal que muestra la unión de la cámara con la hornilla (Luna, 1989, p. 32).

Existen otros elementos menores que son fundamentales en el baño como el espacio de entrada y salida; es muy pequeño, por lo que sólo permite el paso de una persona apoyada en manos y rodillas, en lugar de puerta se usa una cortina de tela, costal, hule, cobijas e incluso ramas apiladas; también están el ventilador, el orificio para desagüe, la sala para desvestirse, reposar, recuperarse y dar masaje y los bancos o tabloncillos de madera a 30 centímetros del suelo para que puedan recostarse adentro, aunque se consideran de carácter menos esencial.⁸

En el caso de los temazcales ceremoniales, se acostumbra levantar por fuera del baño un altar hecho con varitas u orquetas, se construye a un lado de la puerta de la estructura, en él se depositan ofrendas y diferentes objetos ceremoniales como una cabeza de búfalo, la pipa, tabaco, copal y otros objetos personales. También se realiza la figura de una tortuga formada con la tierra que se sacó de lo que es el ombligo o parte interior del baño, que regularmente se encuentra a medio metro o un metro de la entrada.

⁷ Luna, 1989: 34.

⁸ Alcina, 1980: 116

La construcción del temazcal puede estar sobre el terreno o a flor de tierra, ser semisubterránea como en Tajín, Veracruz, y Tatic.⁹ También los hay subterráneos como en Ixcatlán, Oaxaca, San Juan Atzingo y la región totonaca.¹⁰ Inclusive hay sitios donde utilizan las cuevas naturales. En Xochitepec, Morelos, el piso del baño está como a medio metro de altura del suelo.

Las formas o los diseños que presenta el temazcal son muy variados, pueden ser rectangulares, como en la Mixteca, donde lo conocen como «baño de pared», y en el baño utilizado por el doctor Horacio Rojas en Xochitepec, Morelos; cuadrangulares, con techumbre a dos aguas, cupuliforme, plana o en forma abovedada. De forma cuadrangular son los temazcales de los tzetzales de Chiapas,¹¹ también los hay de planta circular como horno de pan y techumbre cupuliforme, como se estilan en Puebla, Tlaxcala, Milpa Alta e Ixcatlán, Oaxaca. Además existen cónicos, esféricos, pentagonales, hexagonales y mixtos¹². La forma esférica es la más usada por la Organización de Médicos Tradicionales del Papaloapan.

Los sistemas de construcción de los muros del temazcal son enormemente variados. En muchos casos son de piedra con barro, en otros de adobe, piedra pómez y barro, en lugares como el centro de Puebla se usa piedra y cantera, y en otros más piedra de tezontle que pegan con lodo,¹³ otros materiales son ladrillos crudos y cocidos, madera, cemento y tierra suelta como en la sierra hidalguense.¹⁴

La forma o diseño del temazcal también dependerá de si es fijo o permanente, o bien improvisado o semifijo, en otras palabras, que carecen de una construcción fija definitiva por lo que en determinado tiempo hay que deshacerlos y construir uno nuevo.

El temazcal improvisado se hace entre los popolocas del sur de Puebla, en la zona mazateca baja, en Soyaltepec, Oaxaca, asimismo en Teotitlán del camino.¹⁵ En la Mixteca, además del fijo conocido como «baño de pared», la población utiliza uno provisional de varas llamado «torito» (véase la figura 11). Este baño es menos común que el fijo, aun cuando se le conoce también en la Huasteca y Veracruz, donde lo utilizan los nahuas, los

⁹ Alcina, 1980: 113.

¹⁰ Alcina, 1980: 114.

¹¹ Alcina, 1980: 112.

¹² Heuze y De Icaza, 1993: 31.

¹³ Librado, 1984: 229.

¹⁴ Herrera, 1978: 18-21, 50.

¹⁵ Moedano, 1986: 293.

otomíes de tierra caliente y los totonacos. El baño de «torito» es muy caliente.¹⁶ El material usado para las construcciones provisionales o semifijas suele ser armazón de carrizo, varas o ramas, para el cuerpo, y lodo, cobijas, mantas, petates, hojas, etc.¹⁷ Este tipo es usado entre los totonacos y los otomíes.¹⁸

BAÑO CONOCIDO COMO DE TORITO

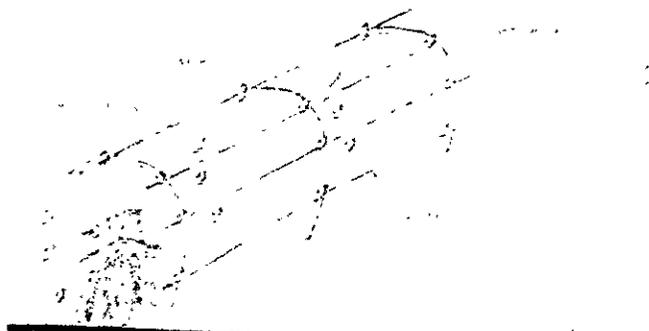


Figura 11. Baño de torito, según Katz, 1993, p. 177.

El suelo del temazcal suele ser de tierra apisonada, quemada, de piedrecillas, enlosado y de ladrillo, de tablas de madera.¹⁹ En algunos casos el suelo está un poco convexo o a desnivel y desemboca en un agujero para drenar el agua utilizada. Finalmente, el techo se construye de los materiales antes mencionados, siendo los más comunes piedra y barro sobre armazón de madera (véase la figura 12).

También el tamaño y la capacidad de los baños son diversos. En algunos casos, sus dimensiones aproximadas pueden ser de dos metros de largo por 1.50 de ancho y 80 o 90 centímetros de altura. En Tlaxcala y algunas zonas de Veracruz el diámetro interno es de dos metros aproximadamente, y su altura máxima de 1.20²⁰. A pesar de este dato, el tamaño va desde los que sólo sirven para una o dos personas, por lo que podría denominárseles individuales; por otro lado están los familiares, para cuatro o seis personas, y finalmente, existen los públicos, colectivos o grupales, los cuales dan cabida a veinte o treinta personas,

¹⁶ El torito se fabrica amontonando piedras planas en forma de bóveda para la hornilla. se cortan unas ramas flexibles de un árbol, en el suelo se colocan tres de éstas en forma de arco, de un metro de altura, unas varas largas, dispuestas horizontalmente, se amarran a los arcos con metate, después de haber calentado la hornilla con leña se coloca un petate viejo en el suelo y se cubren los arcos con petates, a veces hojas de plástico y cobijas viejas para conservar el calor. Katz, 1993: 176.

¹⁷ Heuze y de Icaza, 1990: 31

¹⁸ Alcina, 1980: 115

¹⁹ Alcina, 1980: 116.

²⁰ Prieto, 1978: 208

tal vez más.

En cuanto a la ubicación del temazcal en el terreno o espacio, algunos están instalados en el interior de la vivienda y otros a corta distancia de la misma, pudiendo ser en el patio trasero.²¹ No obstante, también los hay lejos de la vivienda, inclusive donde no hay casas.

TEMAZCAL CON TECHO DE MADERA

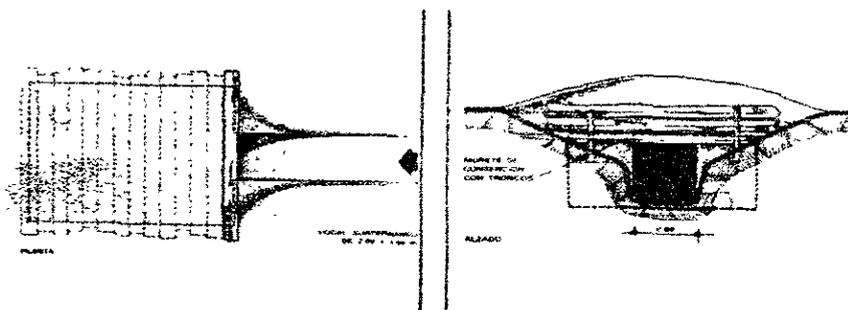


Figura 12. Diferentes vistas o ángulos de un temazcal con techo de madera. Fuente: Prieto, 1978, p. 209.

3.2. Diferentes usos

Desde tiempos antiguos, el temazcal se ha utilizado con fines higiénicos, sociales, rituales y terapéuticos, todos estos usos quedaban englobados bajo el marco religioso de aquella época.

Su uso se relacionaba con la madre creadora de los dioses y los hombres, Temazcaltoci. Los médicos intervenían en la ceremonia de encendido del baño, la cual se debía acompañar con conjuros para el restablecimiento del enfermo.²²

Respecto a su empleo, Sahagún escribió: «Usan en ésta tierra de los baños para muchas cosas. Aprovechan primeramente los convalecientes de alguna enfermedad, todos los enfermos reciben beneficio, especialmente los que tienen nervios encogidos, los que se purgan después de ser purgados, para los que caen de su pie, los que fueron apaleados y

²¹ Alcina, 1980: 118.

²² Moedano, 1986: 282.

maltratados. Así mismo aprovechan los sarnosos y bubosos.»²³ También se emplea en el tratamiento de huesos fracturados, sífilis, lepra, dolores en el pecho y espalda, empeines, paño y manchas del rostro, azotes, envaramiento de pescuezo, etc.²⁴ De igual forma, este cronista menciona su empleo en los trastornos relacionados con el parto: «se usa para las preñadas que están cerca del parto, porque allí la partera les hace ciertos beneficios para que mejor paran».²⁵ Se les da masaje para colocar al bebé en posición adecuada. «Igualmente se aprovechan para que las recién paridas sanen y para purificar la leche.»²⁶ Por su parte, Clavijero menciona: «siempre se ha hecho uso del Temazcalli en muchas enfermedades, especialmente en las calenturas ocasionadas por alguna constipación [...] usándolo comúnmente las indias después del parto y los que han sido heridos o picados por algún animal venenoso, y para los que necesitan evacuar humores grasos y tenaces.»²⁷

Actualmente en México el uso o la finalidad que se le da al temazcal es variado, como hemos visto ya. Entre los más importantes están el terapéutico, dentro de éste se considera a los trastornos relacionados con el parto; el higiénico; el social; el ritual-ceremonial, y por último otros eventuales. Gracias a esto sabemos que en los sitios en México donde aún se emplea esta costumbre se hace en su aspecto terapéutico mayoritariamente. Como método de sanación, el baño de temazcal forma parte de un sistema completo de curación conocido como medicina tradicional mexicana, el cual utiliza la herbolaria y el masaje para atender diferentes afecciones. Para algunos grupos indígenas el temazcal es su principal elemento curativo, equivale a su clínica u hospital, es el lugar donde se recuperará la salud. También existen quienes conciben a este baño no como un procedimiento curativo directo, sino como un sistema para que el convaleciente acabe de fortalecerse o arrojar los últimos restos de la enfermedad.

Enseguida se presenta una lista elaborada en 1993 por el doctor Horacio Rojas y complementada con otras fuentes,²⁸ en ella se resumen todas las enfermedades que hasta ahora han sido tratadas empleando para su curación a la institución médica del baño de temazcal:

²³ Arreola, 1920: 29-30.

²⁴ Moedano, 1986: 284.

²⁵ Moedano, 1986: 285.

²⁶ *Op. cit.*

²⁷ Arreola, 1920: 31.

²⁸ Rojas, 1993: 10. *El Mitote, Ollin Ayakaxtli*, núm. 6 abril; Heuze y De Icaza, 1990, 32-33, Zolla, 1994, 200-202.

- Como coadyuvante terapéutico en todas las enfermedades.
- En los casos de frialdad y dolor de huesos.
- Contusiones, torceduras, esguinces, hematomas, desgarres.²⁹
- En casos de abolición de los movimientos de una articulación movable, rigidez posesenamiento (inflexibilidad o tiesura anormal del músculo después de retirado el yeso), atrofia muscular y parálisis facial.
- Fracturas, para relajar músculos acomodando huesos, cadera, columna, etcétera.
- Enfermedades de las articulaciones, como artritis.
- Enfermedades de las articulaciones debido a una herida o contusión grave.
- Ácido úrico.
- Dolor muscular (mialgias) y dolor en la región lumbar (lumbalgias).
- Dolores en el trayecto de los nervios de la cabeza (neuralgias), cefaleas.
- Asma.
- Bronquitis crónica y aguda.
- Enfisema.
- Bronquiectasia (dilatación de uno o varios bronquios).
- Calambres.
- Hormigueos, adormecimientos, sensación de quemazón en el cuerpo.
- Amoramientos en las partes distales del cuerpo, como los dedos.
- Gastritis.
- Colitis.
- Afecciones infecciosas de la piel como abscesos(concentración de pus), furúnculos (inflamación de la piel), etcétera.
- Ulceraciones.
- Quemaduras.
- Inflamación de los anexos uterinos (anexitis), inflamación de las trompas de falopio (salpingítis) e inflamación de la vulva (vulvitis).
- Infertilidad.
- Problemas relacionados con el ciclo menstrual, enfriamiento del vientre.
- Trastornos del embarazo, parto y nacimiento.

²⁹ Información personal de la curandera Mónica García, en entrevista realizada el 12 de diciembre de 1998

- Inflamación de los senos con poca producción de leche.
- Para regresar el útero al tamaño normal después del parto.
- Inflamación de la piel o dermatitis en nariz y oído.
- Inflamación del oído medio aguda o crónica.
- Sinusitis aguda, rinitis crónica.
- Procesos infecciosos del párpado seco lagrimal.
- Para absorber la sangre acumulada debido a un hematoma.
- Absceso dental (acumulación de pus).
- Inflamación de las mucosas de la boca (estomatitis) e inflamación de las encías (gingivitis).
- Después de alguna extracción dentaria.
- Atrofia o alteración articular de maxilares.
- Intoxicación por picadura de animales venenosos.
- Sarampión, paludismo.³⁰
- Para desinfectar o cicatrizar.
- Anemia.³¹
- Estados depresivos.
- Tensiones emocionales. Se emplea para la descarga emocional de hombres, mujeres y niños; hay parejas que entran con la confianza de arreglar ahí sus desavenencias *matrimoniales*, para encontrar la paz de sucesos cotidianos, también para brindar apoyo a niños que tienen problemas en su casa, etcétera.
- Estrés.
- Limpiar el cuerpo de toxinas.
- Estados físicos relacionados con la apariencia física.
- Enfermedades consideradas emocionales por algunos curanderos o médicos tradicionales, como empacho, susto, espanto, mal de ojo y chipilez.
- El cuanto al uso relacionado con trastornos del embarazo, parto y posparto, aún sigue teniendo, principalmente entre los indígenas, la misma importancia que en la época precolombina.³² Lo usan principalmente las embarazada o las recién paridas, y es de menor frecuencia en el alumbramiento.

³⁰ Como se emplea en la Mixteca alta. Katz, 1993: 177

³¹ De acuerdo con la curandera Mónica García, en este caso actúa aumentando los glóbulos rojos.

³² García, 1996: 100

-En San Martín de las Pirámides, estado de México, antes del parto la madre se da una serie de baños, teniendo como objeto prevenir las complicaciones futuras del alumbramiento, bajar la leche y fortalecer a la paciente.³³ Los otomíes de San Pablito y los nahuas de Xolotla, Puebla, lo recomiendan a la embarazada quince días antes del parto. Durante el baño la curandera masajea el vientre para prevenir dolores anticipados.³⁴

-A pesar de que autores como Alcina y Moedano consideren que en los tiempos antiguos el temazcal también se usó como sala de parto, en la actualidad ya no se emplea para este fin. El único sitio donde se tiene referencia del rescate de la práctica en este sentido es en Xochitepec, Morelos, con el doctor Horacio Rojas. En cambio, el uso más frecuente en cuanto a los trastornos del parto es en el periodo inmediatamente posterior al nacimiento. Nunca se debe dejar de dar el baño a la parturienta, ya que con él la matriz se desinflama y la madre tendrá más leche, además de recuperar su calor³⁵ y evitar los dolores después del parto conocidos como entuerto. El tiempo transcurrido entre el parto y el primer baño es variable. En la Mixteca la madre toma el temazcal el día en que el niño nació y, desde entonces durante siete días si es niño o cuatro si es niña.³⁶ En Santiago Chimaltenango se hace el baño inmediatamente después del parto; entre los ichcatecos se lleva a la recién parida al baño dos días después del parto; en la Mixteca alta la mujer y el nuevo nacido deben bañarse cada tres días durante los veinte o cuarenta días que sigan al nacimiento;³⁷ en cambio, entre los popolocas el baño se hace cuatro días después del parto; en Tepoztlán se realiza en la semana posterior al alumbramiento;³⁸ el periodo más largo parece ser el de la región de San Miguel Totonicapán, que es, al igual que en Texcoco, de quince días; en Oaxaca, cuando una madre triqui pare, se mete quince veces en el temazcal durante tres meses.

En cuanto al empleo ritual o ceremonial, autores como Agrinier piensan que, aunque no se cuente con una referencia escrita al respecto, el temazcal era considerado como un sitio de purificación tanto física como espiritual antes de cualquier ceremonia importante.

³³ Moedano, 1986: 298.

³⁴ Zolla, 1994: 200

³⁵ Lo que hace el temazcal en la mujer es redistribuirle las cualidades (frio-calor), no permite el enfriamiento (cachanilli) que es uno de los padecimientos más comunes en la medicina tradicional mexicana, ya que puede producir esterilidad o infertilidad

³⁶ Heuze y De Icaza. 1990: 33

³⁷ Katz, 1993: 179.

³⁸ Alcina, 1980. 124

Hoy se sigue considerando bajo esta acepción. Así, el temazcalli se emplea como purificador, y es antesala de un amarre de tilma o boda, de una siembra de nombre o bautizo, o bien se emplea para ayudar a la gente en su búsqueda de visión,³⁹ para saber si es su camino y está apto para la danza del sol,⁴⁰ o bien como preparación para entrar al círculo de esta danza. Es requisito para los que van a participar en esta ceremonia entrar en dos ocasiones durante el día, la primera al salir el sol y la segunda al ocultarse. Otro ejemplo se encuentra en algunos sitios de Oaxaca, en donde se realiza una ceremonia de iniciación para los niños, que con este rito dejarán de serlo para convertirse en adultos.⁴¹ También es utilizado cuando nace un niño para ofrecerlo a todos los elementos naturales, cuando muere un familiar o alguien cercano para pedir por él y dar consuelo a los familiares, para despedir a un pariente o amigo cuando va a hacer un largo viaje, de igual forma para que jefes o guías traten asuntos y hablen, para arreglar sus desavenencias, o bien para la ingesta o comunión con plantas sagradas para curación como el hikuri o peyote y teonanácatl u hongos.

De acuerdo con Moedano, la finalidad higiénica del baño es quizás una de las más importantes en la actualidad.⁴² Hay lugares en donde al terminar el vapor se dan un baño con jabón barato, como entre los tzeltales de Chiapas y los totonacos. En Milpa Alta los lugareños acostumbra tomar el baño en domingo solo para bañarse.

El uso social del baño está relacionado más con interacciones personales entre familiares, vecinos, amigos y compañeros; los baños permiten tratar asuntos relacionados con la comunidad, como lo hacen los indígenas de la sierra hidalguense.⁴³ En algunos lugares de Estados Unidos la comunidad de origen mexicano lo emplea para que la gente regrese a sus raíces y se aleje de las drogas y la violencia. En otras poblaciones los usuarios del temazcal lo ven como un auténtico disfrute, es el espacio para charlar, para la

³⁹ Ceremonia especial donde se busca la comunicación con el gran espíritu, encontrar paz o bien la respuesta a un cuestionamiento personal. Quien la lleva a cabo debe permanecer solo en un espacio reducido en la montaña, se está en contacto con los elementos naturales, frío, calor y demás durante cuatro días sin probar líquidos o alimento. El visionario entra al baño en dos ocasiones: antes de subir a la montaña y cuando se cierra el trabajo al bajar.

⁴⁰ La danza del sol es uno de los ritos más sagrados de los sioux. En México se lleva a cabo en los meses de julio y agosto, esta danza se realiza durante cuatro días para comunicarse con el gran espíritu, para pedir por la gente, para agradecer a través del ayuno y la ofrenda. Los danzantes entran al temazcal por la mañana al salir el sol y lo hacen nuevamente al ocultarse.

⁴¹ De acuerdo con el doctor Horacio Rojas, se lleva a los púberes a algún lugar en la montaña donde permanecerán por una noche, al regresar son introducidos al temazcal.

⁴² Moedano, 1986: 303.

⁴³ Herrera, 1979: 18-21.

convivencia con los hijos, para cantar o simplemente para relajarse después de un arduo día de trabajo en el campo.

Otros fines o usos menos ubicados son la utilización como habitación o dormitorio de la familia en lugares fríos, tal uso le dan los mixes en Oaxaca, algunos pueblos nahuas y totonacos de la sierra norte de Puebla.⁴⁴ También es usado por personas sanas para evitar posibles enfermedades futuras, es decir, se usa como un preventivo. En Las Maromas, Cuajimalpa, se realiza un trabajo con los niños, en el que se propone el rescate del respeto por la naturaleza y la misma vida por parte de los pequeños a través de la sensibilización. De igual forma, hay quienes lo utilizan como un espacio para el aprendizaje, para compartir en él el conocimiento.

3.3. Las plantas utilizadas

Desde antes de la llegada de los españoles a América, los indígenas ya habían desarrollado su propia medicina, utilizaban entre otros elementos de curación yerbas y raíces. Ya contaban con una clasificación botánica que identificaba plantas por sus frutos, raíces, tallos, hojas, flores y aun por sus usos,⁴⁵ es decir, habían alcanzado un gran desarrollo en botánica.

Los españoles reconocieron este adelanto y quedó como prueba de ello el *Tratado sobre yerbas medicinales y su aplicación terapéutica*, del médico mexicano Martín de la Cruz, quien lo redactó en náhuatl en 1552.

Algunas de estas plantas fueron utilizadas en el baño de temazcal para apoyar la curación de los enfermos. En aquellos tiempos Sahagún hablaba con gran detalle de la farmacopea usada en el baño de vapor, aunque la información que aportaba acerca del uso de plantas diferentes en el temazcal es escasa. Al respecto refiere: «Es costumbre que los que se bañan los hieran las espaldas con hojas de maíz cocidas en la misma agua del baño.» También menciona que para que los enfermos no sintieran el calor del baño deberían tomar antes y después una bebida hecha con raíz molida de la hierba acocoxihuitl.⁴⁶ En 1570 el médico Francisco Hernández en su obra *Historia de las plantas de la Nueva España*, cuenta

⁴⁴ Moedano, 1986: 302.

⁴⁵ Alcina, 1994: 17

⁴⁶ Moedano, 1986: 383.

alrededor de 1200 plantas con sus nombres mexicanos y sus diferentes usos en México.⁴⁷ En su libro señala, por ejemplo: «Temecatlnoahtepecen: sus hojas machacadas y disueltas en agua, se administran para refrescarlos y tonificarlos a los que después de alguna enfermedad son llevados al temaxcalli o baño.»⁴⁸

Clavijero, en su *Historia antigua de México*, habla a grandes rasgos del uso de las plantas, aunque sólo las menciona como parte del procedimiento con pequeñas frases: «Cuando llega la ocasión de bañarse se mete un buen manojo de hierbas o de hojas de maíz [...] comienza a llamar al vapor hacia abajo con el manojo de hierbas un poco humedecidas y azorar suavemente al enfermo y en especial, la parte doliente.»⁴⁹

En la actualidad, las plantas continúan empleándose en sus diferentes formas como en los escritos de Sahagún. Recientemente se han encontrado más de cien especies asociadas al uso de este recurso en diversas regiones del país, observándose una estrecha relación de las plantas utilizadas con los tipos de vegetación del área geográfica de que se trate.⁵⁰ Es decir, las plantas varían de acuerdo con cada región, por lo que investigadores se han enfrentado al problema de que una misma planta es conocida con diferentes nombres dependiendo de la zona en que se encuentra. Afortunadamente esto no ha mermado la existencia de información al respecto. Por ejemplo, existen estudios que confirman el empleo frecuente del romero en la región de San Miguel Totonicapán con fines de aseo personal.⁵¹ Otras plantas que se utilizan en el temazcal, aunque su uso no se halla bien definido, son el zacate de menta, al igual que la hoja de sauce, el chilico, el eucalipto, la higuierilla, la sávila, el poleo, etc. Las plantas empleadas en el temazcalli son consideradas de calidad fría o bien de calidad caliente. Lo que determinará el uso de una u otras será la finalidad del baño y el tipo de enfermedad de que se trate —claro que en el caso de que la finalidad sea terapéutica. En Oaxaca son consideradas de calidad caliente el mastranzo, la malva, la garañona, las hojas de zapote blanco y la yerba santa. Entre las de calidad fría están el carrizo, el gordolobo, la rosa de castilla y las hojas de naranjo.⁵²

Independientemente de cuál sea el objetivo del baño y por lo tanto la calidad de las plantas que se emplearán frías o calientes, quien se va a bañar siempre hará uso de ellas, y

⁴⁷ Venegas, 1973: 12.

⁴⁸ Hernández, 1942, en Luna, 1989: 46.

⁴⁹ Arreola, 1920: 31.

⁵⁰ Luna, 1991: X.

⁵¹ Alcina, 1980: 121.

existen diferentes posibilidades o formas de hacerlo. Una de las más usuales consiste en hacer con las plantas un ramo o haz de hojas frescas, se buscan las más resistentes al calor; con este ramo se realizan tres actividades básicas: para atraer el vapor hacia el cuerpo del individuo jalando de arriba hacia abajo, para golpear la piel del usuario excitándola y activando la circulación de la sangre⁵³ y, por último, se realiza un frotado sobre el cuerpo haciendo énfasis en la parte más afectada. Según el trabajo de Galeana Librado, tomado de las propias narraciones de los lugareños de algunas comunidades nahuas, «los que se van a bañar juntan hierbas de pirul o de capulín que son muy calientes, con estas hierbas se hojean, en otras ocasiones se emplean el pericón y el poleo reconocidas por el efecto de su aroma».⁵⁴ En Puebla se utilizan el chilitle, las hojas de capulín, las ramas de huajote, el zopatli, la malva, etc.; cada estado cuenta con plantas para este fin.

Una variación en el uso del ramo es su empleo como emplasto o cataplasma, que se coloca en la parte afectada o donde se considere necesario. De igual manera, en algunas ocasiones sirven para facilitar el movimiento o deslizamiento de los dedos al dar masaje, como es el caso de la sávila.

Otra forma de emplearlas es haciendo un cocimiento, se preparan en decocción para elaborar lo que se conoce como «agua de cocimiento», con ella se frota y enjuagará al paciente; también se emplea para inhalar el vapor que estas plantas expelen, o bien se usará para tomarse como te, pócimas o infusiones antes, durante o al salir del baño. En Puebla el baño se acompaña de la ingestión de tisanas, de igual manera usándose para rociar al enfermo. Las plantas que se pueden usar para el cocimiento son la ortiga, el pochoco, la ruda, el árnica, el olivo, las hojas de naranjo agrio, el laurel y otras.⁵⁵

Una forma más de utilizar las plantas es quemando hierbas aromáticas, las que se aplican directamente sobre las piedras calientes, usándose para esto la ruda, el pericón, la salvia y muchas más. Como ejemplo se puede citar el caso de Xochitlán en la sierra norte de Puebla, donde arrojan una ramita de pirú a la hora de prender el baño.⁵⁶ Igualmente se pueden quemar hierbas utilizándose como tabaco para pipa, lo que se hace cuando la finalidad del baño es ceremonial.

⁵² Katz, 1993: 178

⁵³ Zolla, 1994: 200.

⁵⁴ Librado, 1984: 229

⁵⁵ Heuze y De Icaza, 1990: 32.

⁵⁶ Moedano, 1986: 279.

Por último, las plantas se colocan generalmente sobre la tierra, sobre los bancos de madera o bien en el mismo piso, haciendo una especie de cama que servirá como aislante contra el piso caliente.⁵⁷ Las plantas más utilizadas para esto son el pirul y la salvia. Un giro en el uso de las plantas es el empleo en su aspecto ritual, siendo la parota, los hongos o teonanácatl y el hikuri o peyote los más empleados, como vimos en el capítulo II. Evidentemente toda la gama de plantas utilizadas en el baño desprenden diferentes tipos de sustancias que tienen diferentes repercusiones en el cuerpo, entrando al él ya sea vía oral, cutánea o respiratoria.

Aparte de las plantas se usan otros vegetales en el temazcalli, que aunque en apariencia no influyen en los tratamientos curativos de este recurso terapéutico tienen cierta acción o efecto. El uso de leña para encender el baño es una muestra de esto, su combustión libera gran cantidad de compuestos, muchos de ellos tóxicos para los microbios; también se da el uso del tapete de hoja⁵⁸ y en otros lugares, como en Zinacantan, Chiapas, se usan flores para el baño, las más empleadas son el geranio rojo y el zempoaxóchitl.⁵⁹

3.4. Procedimiento

En la época antigua el procedimiento del temazcal se iniciaba con el encendido del baño. Al prender el fuego dentro de la hornilla se cuidaba que la madera no hiciese humo, a veces se añadían hierbas aromáticas o medicinales. El fuego se conservaba prendido hasta que las piedras estaban hechas ascuas, se calentaban las paredes y el piso del temazcal.⁶⁰ Según los informes recogidos por Sahagún, los que trataban de sanar de alguna recaída deberían tomar antes y después del baño una bebida especial.⁶¹ Por su parte, Clavijero narra: «Cuando llegada ocasión de bañarse, se mete una estera,⁶² una vasija de agua y un buen manojo de hierbas, se enciende el fuego en la hornilla y se mantiene ardiendo hasta dejar inflamadas las piedras porosas. El que va a bañarse entra por lo común desnudo acompañado de alguno de sus allegados. Al entrar se cierra la puerta dejando abierto el respiradero para evacuar el

⁵⁷ Alcina, 1980: 121.

⁵⁸ Luna, 1991: X.

⁵⁹ Alcina, 1994: 16.

⁶⁰ Moedano, 1986: 283

⁶¹ *Op. cit.*

humo de la leña. Después de cerrado este conducto, se apaga con agua las piedras inflamadas levantándose el vapor. Entre tanto el enfermo se mantiene tendido en la estera, su acompañante o él mismo llama el vapor con un manajo de hierbas, azotando al enfermo especialmente en la parte doliente. El enfermo prorrumpe en sudor el cual se promueve o modera a proporción de la necesidad. Conseguida la evacuación deseada se abre la puerta, se viste al enfermo y es transportado a la habitación más cercana.»⁶³ Cuando se pretende del enfermo un sudor más intenso del que produce regularmente el baño, lo elevan del pavimento y lo acercan más al vapor.⁶⁴ Para que el baño tuviera mejores efectos, se practicaban en su interior masajes y procedimientos destinados a relajar al paciente. Por lo menos en ciertas ocasiones, después de haber sudado un tiempo, salían y se echaban encima varios cántaros de agua fría.

Esta información la confirma en años posteriores Diego Durán cuando escribía: «Después de allí muy bien sudados se bañan con agua fría afuera del baño, por contemplación de que aquel fuego del baño no se les quede en los huesos, esto espanta a los que ven que unos cuerpos abiertos luego de haber sudado una hora salgan del baño, se laven y se echen encima diez y doce cántaros de agua sin temor.»⁶⁵ Este proceso era usado de forma muy similar en los trastornos relacionados con el parto. Sahagún afirma que «una vez llegada la hora del alumbramiento, la futura madre era conducida por la partera (*ticutl*) al temazcal. La partera encendía el fuego para calentar el baño y luego introducía en él a la mujer preñada y le palpaba con las manos en el vientre. El agua no debía estar muy caliente porque se podía quemar la criatura. La partera recomendaba que la joven no se hiriera la espalda con hojas de maíz, como era común hacerlo al bañarse. A continuación, en su interior se realizaba el alumbramiento. Después del parto era de rigor una serie de baños.»⁶⁶

En el México contemporáneo, se dice que existen lugares en donde la forma de realizarse el temazcalli es la misma o al menos muy similar a la que se llevaba a cabo en los tiempos antiguos.⁶⁷ Sin embargo, también se pueden considerar elementos o circunstancias que con el paso de los años se han incorporado, modificado o bien desaparecido.

⁶² Tejido de juncos para cubrir el suelo de las habitaciones.

⁶³ Arreola, 1920: 31.

⁶⁴ Viesca, 1986: 167.

⁶⁵ Virkki, 1962: 78-79.

⁶⁶ Moedano, 1986: 285

⁶⁷ Esa observación la realizó García Sosa en su tesis de licenciatura, *Tendencia a la desaparición del baño de temazcal en San Simeón Xipetzingo, Tlaxcala*, 1996. ENAH, Antropología social

Al hablar del procedimiento, los autores tanto de la época antigua como actuales lo refieren a partir del encendido del baño. No obstante, los datos recuperados nos han llevado a incluir en este procedimiento la construcción. Para un mejor manejo de la información el procedimiento como tal queda contemplado en construcción, encendido y forma de bañarse. Es necesario aclarar en este punto la manera en que se ha desarrollado este apartado, ya que un factor importante es que en la actualidad el proceso del temazcalli dependerá del objetivo que se persiga, de la estructura que se vaya a emplear y del tipo de baño que se trate, es decir, medicinal, social o ceremonial. Esto da una particularidad especial a cada sesión del baño.

En el material consultado no se encontró información respecto a la construcción de los baños, por lo que se advierte que sólo se hará uso del material recabado de la observación directa y de los participantes del tipo de baño ceremonial. Para las dos siguientes etapas, encendido y forma de bañarse, sí se cuenta con materiales escritos. No obstante, para un mejor entendimiento se ha agrupado dicha información para evitar caer en reiteraciones. Sólo se hará la descripción general de dos formas o tipos por considerarse que en éstas quedan englobados todos los procedimientos posibles dentro del baño; esto se ha determinado gracias al tipo de estructura del baño de que se trate, en otras palabras, con la hornilla integrada a la estructura, dentro de la que se encuentran las que utilizan piedras y las que utilizan la pared para generar el vapor y, por otro lado, los casos donde el calentado se da por medio de piedras pero independiente de la estructura.

Encendido. Comenzaremos con el caso en el que la hornilla es parte del cuerpo del baño (véase la figura x). El proceso se inicia desde que se limpia el interior del baño y se lava con agua corriente, posteriormente se enciende la hornilla colocando las piedras —en el caso que se empleen éstas— y la madera; esta leña puede ser de encino, sabino, pino, mezotete seco de magüey o varitas.⁶⁸ De acuerdo con Librado, si se quiere que esté bien caliente el temazcal se le pone leña de encino de madroño, si no se quiere muy caliente, nada más se le pone leña de ocote.⁶⁹ En Los Reyes de Juárez, Puebla, para que se prenda la leña arrojan a la hornilla incienso, romero y venas de chile. En algunos pueblos del Estado de México, para

⁶⁸ García, 1996: 107.

⁶⁹ Librado, 1984: 229.

que se caliente fuerte y pronto se queman huesos de muelo.⁷⁰ La hora en que se realiza el encendido varia, en la Mixteca alta para encenderlo esperan a que baje el calor del día. Generalmente se empieza a las cuatro de la tarde y se termina antes de anochecer. Al parecer, el calor del sol no se puede combinar con el del temazcal.⁷¹ Al mismo tiempo que se pone el fuego en el interior para que las piedras se calienten al grado máximo, se pone a hervir en un bote u olla con agua y las plantas que se usarán en baño. Después de una hora, que es el tiempo que necesita el baño para calentarse, para que el calor no se escape y pueda llegar a todo el interior, piso, paredes y techo, se retiran las brazas o tizones y se sella la hornilla con piedra plana, que se pega con lodo y se aprieta en algunos lugares con piedrecillas, entonces alguien entra al baño arrojando agua a la hornilla o las paredes del baño para provocar el vapor, que alcanza los 35 o 40 grados centígrados.⁷² Para que salga la ceniza se hojea por dentro para sacar todo el humo. En este lapso los bañistas esperan a que el humo desaparezca por los ventiladores, la puerta e incluso las rendijas entre la techumbre y los muros, cuando la temperatura interior es aceptable se dice que ya está listo el baño.

Forma de bañarse. Antes de entrar se reúnen las plantas para el ramo con el que se hojeará al usuario y que se dispondrán en el piso como una especie de alfombra. Se introducen dos recipientes grandes, uno de ellos con agua simple y fría que se deja cerca de la entrada del baño, el otro con la infusión de plantas calientes que se preparó en el fuego del encendido, ésta se coloca cerca de la hornilla. También se introducen accesorios extras para el baño como elementos medicinales, jabón, sávila, una jícara para vaciar agua, una estera de petate,⁷³ etc. Los que van a bañarse regularmente entran desnudos o en ropa interior, o bien lo hacen con una sábana amarrada al cuerpo, de la que se despojará en una etapa posterior. Cuando el baño es de calidad caliente se baña al usuario con alcohol. La posición adecuada para entrar es agachado en pies y manos, hincado o de espaldas. Una vez adentro se tapa o cierra la entrada con una cortina o cobija y los ventiladores con taponés de plantas. El que entra se coloca sentado en el suelo o la tabla de descanso, o se acuesta en las ramas limpias, después se saca agua de una olla o cubeta para verterse pausadamente sobre las piedras o la pared del baño para que se evapore hasta un nivel tolerable. En Teotihuacan se utilizan las

⁷⁰ Moedano, 1986: 296.

⁷¹ Katz, 1993: 178

⁷² García, 1996: 107.

ramas llamadas hojeadoras para este fin, éstas se humedecen, y al tocar los muros calientes provocan el vapor y gotas de agua caliente.⁷⁴ Adentro se alcanzan temperaturas que van desde los cincuenta a los sesenta grados centígrados,⁷⁵ pudiendo llegar a veces hasta los ochenta.⁷⁶ Cuando se empieza a sudar se «hojea» todo el cuerpo, lo que provoca que se abran los poros aún más. En Oaxaca se fustiga con hojas de chamizo desde la cabeza hasta los pies.⁷⁷ Posteriormente, si el baño tiene una finalidad curativa, el usuario recibe el tratamiento específico para la dolencia que presenta como masaje, algunas veces el curandero da a beber infusiones o tisanas al enfermo, recibe luego una segunda aplicación de vapor ayudado por un ramo de hojas frescas, con él se atraerá el vapor hacia los cuerpos. Si la temperatura baja de vez en cuando se vierte nuevamente el agua para mantener la temperatura constante. Ya para finalizar, en algunos lugares se dan un baño con agua fría y jabón y en otros un enjuague, lavado o frotamiento final con el agua de la infusión, utilizando los residuos de hojas como zacate. Finalmente, se cubre al usuario con una sábana para salir, cuando se sale del baño generalmente se abriga al que se baña con una cobija para que termine de sudar, para que el calor de su cuerpo baje gradualmente y descanse. Se le dan a tomar infusiones calientes, a veces con mezcal. En ciertos sitios como Cholula, Puebla, se recomienda que el baño sea seguido por la inmersión en agua fría.⁷⁸ En Chiapas el baño se hace al caer la tarde, para después quedarse en casa.⁷⁹ El tiempo que se permanece adentro varía, va de los diez o quince minutos hasta los treinta o cuarenta minutos, todo depende de la finalidad del baño.

La frecuencia en el uso del baño es variable. Existen poblaciones en donde se bañan cada tres o cinco días, otros una vez por semana o cada dos semanas, o cada vez que hay un enfermo. En algunas ocasiones la frecuencia la condiciona el tipo de enfermedad. Entre los triquis de Oaxaca, cuando alguien enferma se baña una vez al día durante siete días seguidos.

En el caso de la utilización del baño en trastornos relacionados con el parto el procedimiento es muy similar. En Tlaxcala, una vez que está adentro la mujer desnuda,

⁷³ Prieto, 1978: 209.

⁷⁴ Gamio, 1922, en Alcina, 1980: 120.

⁷⁵ Zolla, 1994: 197.

⁷⁶ Herrera, 1979: 21.

⁷⁷ Katz, 1993: 179.

⁷⁸ Heuze y De Icaza, 1990: 32.

⁷⁹ Navarrete, 1976: 49.

sentada o sobre sus rodillas, jala el vapor al tiempo que con el agua de hierbas se humedece la piel; ya que sudó lo suficiente se coloca boca abajo con los pies en dirección a la homilla. En Puebla, cuando la partera le practica el baño a la púerpera, le sopla con la boca en la vagina para que recupere las fuerzas perdidas al dar a luz y la matriz pueda contraerse por dentro y por fuera. En Tepoztlán, Morelos, tres días antes del baño la partera proporciona una serie de masajes a la mujer y le da a beber un litro de patlapaso; en el baño utiliza hojas de zapote blanco como almohada y para cubrir todo su cuerpo. Durante el baño la paciente cambia de postura para que el vapor entre en la matriz, los intestinos y los pulmones. La partera determina la temperatura y el tiempo que se necesita. Antes de salir se faja a la mujer cerrando huesos, se envuelve en una cobija y es recibida por sus familiares y trasladada a la habitación más próxima, para reposar en ella durante dos o tres horas⁸⁰ bien arropada. Se le recomienda que coma frutas cocidas y no ingiera alimentos de calidad fría como puerco, frijoles, aguacate y frutas agrias o crudas porque se piensa que hace daño, en cambio deben comer alimentos calientes, principalmente caldo de gallina con tortillas tostadas y tomar agua hervida y tibia.⁸¹

En el caso de picadura de algún animal venenoso se recomienda después del baño cubrir al paciente y darle de tomar dos vasos de pulque tibio.⁸²

A continuación se realiza la descripción de la información recabada durante el trabajo etnográfico, sobre todo la observación directa y participante en los tres tipos o categorías del baño: social, medicinal y ceremonial.

3.4.1. El temazcal social

La ubicación de este baño se encuentra en el barrio de Las Maromas, Cuajimalpa. Aquí se llevaron acabo nueve observaciones realizadas del 20 de junio de 1998 al 19 de diciembre del mismo año. La estructura (véase la figuras 13 y 14) de este baño se encuentra a flor del terreno; su forma es circular y el material del cual está compuesto es cemento, lo que le da el carácter de baño fijo. Su capacidad es aproximadamente para treinta personas o más si se

⁸⁰ García, 1996: 108

⁸¹ Katz, 1993: 180.

⁸² Zolla, 1994: 201.

ESTA TESIS NO SALE DE LA BIBLIOTECA

hace doble fila; en el centro donde se colocan las piedras calientes tiene un orificio para el desagüe, también tiene dos orificios, uno al fondo y otro en la parte superior de mayor tamaño que funcionan como ventiladores o respiraderos. El encendido del baño se hace a través del calentamiento de piedras independientemente de la estructura; este lugar se encuentra a unos pasos del baño.

TEMAZCAL DE CUAJIMALPA

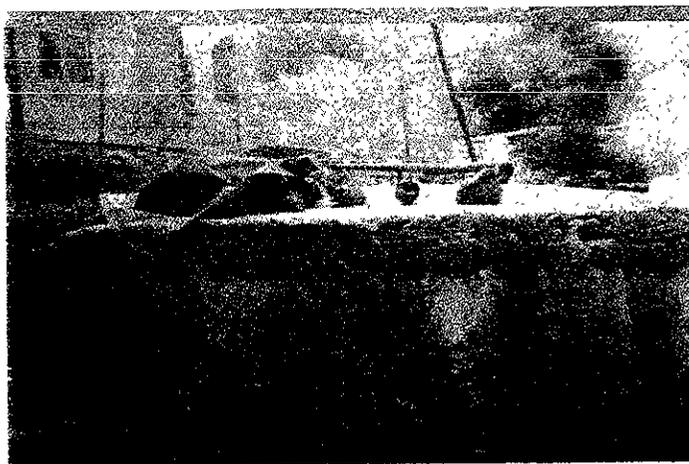


Figura 13. Construcción circular de cemento, por las condiciones del terreno el lugar del fuego esta en la parte posterior de la estructura.

En términos generales el baño de vapor comienza alrededor de las 10:30 u 11 de la mañana; la persona encargada de encender el fuego para calentar las piedras hace los preparativos para esta actividad. Este encargado tiene una gran responsabilidad, la manera de encenderlo dependerá de cada persona que tenga el cargo, sin embargo, no debe olvidarse de cuidarlo y alimentarlo. Primero se sacan las piedras del círculo interior del baño (ombligo) que se usaron en una sesión anterior y se colocan a un lado del lugar del fuego. A la par de esta actividad otro grupo de personas lleva a cabo la limpieza del temazcalli con agua, jabón y cloro. Después alguien corta o raja leña que generalmente es de oyamel blanco, también se puede usar encino y cedro, se busca la que no contenga resinas tóxicas, porque cuando se quema se pega a la piedra y al caerle el agua desprende estas sustancias.

VISTA INTERIOR DE BAÑO DE CUAJIMALPA

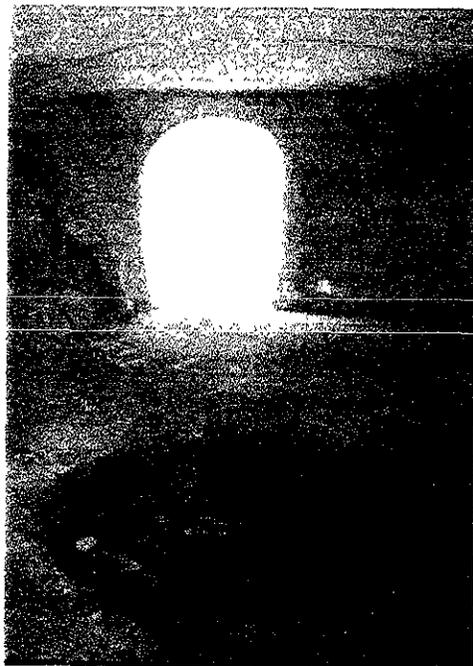


Fig. 14. Al fondo se aprecia la pequeña puerta de entrada-salida, justo en medio el ombligo donde se colocan las piedras calientes.

Para el encendido primero se pone una serie de leños en hilera y los demás se van distribuyendo a los lados hasta formar una cama de leños, encima se ponen las piedras formando un cuadrado, después se van añadiendo leños y piedras hasta formar una pila. El número de piedras varía, pero en este lugar son muy grandes, no se puede utilizar cualquier piedra, tienen que ser porosas para que absorban el calor y no lo pierdan con facilidad. Cuando ya está todo acomodado, se utilizan ramitas o varas de ocote de entre diez o treinta centímetros de largo; se van introduciendo ya encendidas en la parte inferior de la pila o monton, de manera que el fuego vaya subiendo. El proceso de encendido se hace regularmente al medio día. La persona que lo enciende se encarga de revisarlo acomodando

leños y piedras, mantener el fuego y continuar poniendo la leña que considere necesaria. Con un bieldo para no quemarse se acomodan las piedras y los leños. En el transcurso del calentamiento las piedras cambian de color, del grisáceo con hollín hasta el negro llegando por fin al blanco rojizo, de afuera se ven blancas por el sol, pero dentro del temazcal se ven rojas en la oscuridad. Este proceso tarda en promedio una hora, cuando las piedras se tornan blancuzcas se dice que ya están listas. A un costado del fuego se coloca un balde de metal recargado en una barra de hierro, para hacer un cocimiento con poleo el cual previamente fue recogido en el lugar. En lo que se calientan las piedras la gente o los bañistas realizan diversas actividades, conforme van llegando se van integrando a las actividades, antes de esto en algunas ocasiones se les da la bienvenida y se les explica las reglas e indicaciones del lugar. Tienen el encargo de ir a un ojo de agua cercano por este líquido, plantar árboles, picar la fruta que se compartirá al final, continuar rajando leña y otros.

Encima del temazcal se colocan diferentes objetos, se tiende un paliacate y encima de éste se ponen instrumentos musicales, copal, tabaco, los palos, el popochcómiltl, etc. Cuando ya está listo el baño, la gente se cambia de ropa, entran con ropa vieja, camisetas largas y pantalones cortos. Pero antes de entrar se toman algunos carbones de la fogata para ponerlos en el sahumero o popochcómiltl, al que se le coloca copal. El encargado o guía entra al baño para impregnar el interior con el humo de copal para limpiarlo. Éste se queda adentro pero pasa el popochcómiltl a otra persona que se encuentra en el exterior, la cual se encargará de ir sahumando a toda la gente que entre, además dará las indicaciones para entrar, como que no se puede pasar con objetos de metal, chanclas, cobijas o anteojos; y que para poder hacerlo hay que formar una fila intercalada por niños, jóvenes, adultos y gente mayor, este baño siempre es mixto. Algunas veces hay a un lado del baño lodo y sávila para quien quiera untarse, la sávila se unta hasta que se está adentro. Van entrando en orden siguiendo las manecillas del reloj, al entrar dicen la palabra *ometéotl*. Cuando es mucha gente se hace doble fila de manera que la segunda quede más cerca del ombligo; van recorriendo el baño en pies y manos hasta llegar al otro extremo de manera que no dejen huecos, sólo se dejan cuando quien guía lo indica. Ya adentro se sientan con la espalda recargada en la pared y los pies hacia el centro u ombligo. Cuando ya están todos los que van a participa se pide que entren los palos para acomodar las piedras y una bolsa de cuero

que contiene copal y algunas plantas aromáticas. Estos objetos se van pasando en el mismo orden en que se entró, se pasan de mano en mano hasta que el guía indique quiénes serán las personas encargadas de acomodar las piedras y colocar la medicina a las piedras; la forma correcta de depositar las piedras en el ombligo o centro es con la parte más rojiza hacia arriba, al ser untada la medicina (copal, tabaco, salvia y otros) en la piedra se genera un humo de agradable aroma. De igual manera se designa un responsable para meter las piedras y estar pendiente de la entrada y salida de los palos y la medicina; cada vez que entra una piedra se dice *ometéotl* y se le unta la medicina. El guía es quien decide cuántas piedras entran, cuando se cubre este número se sacan los palos y medicina, éstos son recibidos por el mismo encargado de meter las piedras, y se le pide el agua, sólo se espera a que el encargado entre colocándose al otro lado de la entrada y se cierra la puerta. Ésta es movable de madera con forro de almohada y encima un cuadro azul impermeable, se tapa el respiradero con un vidrio. El número de asistentes varía en cada sesión. El guía o encargado se acerca al centro u ombligo de piedras para arrojarles agua. Cuando se cierra la puerta se da la bienvenida, después el guía pide que la gente se presente diciendo su nombre, al hablar se sigue el orden de las manecillas del reloj. Se explica a los participantes que van por primera vez qué es lo que significa el temazcal, habla de la parte cultural del baño, se hace un intercambio de información y se resuelven las dudas. Después de unos minutos se grita *ometéotl* o puerta para abrir, ésta y algunas personas salen. En el intermedio, antes de que entren las piedras nuevamente, la gente tiene tiempo para recuperarse, quien desee salir para volver a entrar después de un rato puede hacerlo. Nuevamente a la persona encargada meter las piedras se le pide el número de las mismas que se desea. Antes de traerlas se introducen los palos y la medicina, en esta ocasión entran diez piedras. Esta vez en lugar de agua se utiliza el cocimiento de poleo para generar el vapor. El procedimiento anterior se realiza en cuatro ocasiones, ya que se dice que el temazcalli se compone de cuatro puertas o entradas; en realidad, cada sesión, inclusive cada puerta goza de un muy particular desarrollo, sin embargo, en términos generales en este tipo de baño se habla de muy diversos temas como la familia, los niños y otros, se canta, se cuentan historias o cuentos, hay momentos de silencio, es el espacio para compartir, ya que entra toda la familia. Así transcurre el baño, terminada la última puerta el primero en salir es el guía, no sin antes dar las gracias a todos. La salida también se hace en el orden de las manecillas del reloj y al pasar por la puerta nuevamente

se dice *ometéotl*. Hay quienes desean quedarse un rato más para reposar, se acuestan cerrando la puerta para no enfriarse. Al salir del temazcal las personas se mojan con agua fría que hay en una bandeja a unos seis metros del temazcal, algunas otras no se mojan pero se tienden en el pasto antes de cambiarse de ropa. Cuando se utilizan plantas calientes se recomienda no mojarse. Ya secos y arropados cada persona se sirve en la cocina te o fruta picada, en este momento hay un espacio para la convivencia. El tiempo que dura el baño es variado, ya que depende del número de gente que entre y de lo que se haga adentro, en promedio son xxx horas. Este baño se realiza, al momento de la investigación, los sábados cada quince días.

3.4.2. El temazcal medicinal

Este baño se encuentra en Xochitepec, Morelos. En este lugar se realizó un total de cuatro observaciones, del 14 de noviembre de 1998 al 23 de enero de 1999

La estructura de este baño fue diseñada por el doctor Horacio Rojas especialmente para dar respuesta a sus necesidades concretas, sin apartarse de los cánones de lo que configura un temazcalli. Se hizo pensando en que no produjera demasiada combustión, es decir, que utilice poca leña y el tamaño del fuego sea menor, que esté libre de hollín para mantenerlo limpio y que permitiera regular la temperatura. Este temazcalli es una construcción que en apariencia es una casa, viéndola de frente, en el lado inferior derecho hay una especie de nicho en donde se calientan las piedras, al lado izquierdo de este nicho hay una pequeña puerta por donde se meten las piedras (véase la figura 15). Para producir el vapor se calientan piedras en una hornilla que está en la misma estructura, aunque de forma independiente, para después ser introducidas por la puerta que se encuentra al lado de la hornilla con una pala; ésta se cierra con un pedazo de metal y se recarga un tubo en su centro para evitar que se salgan. Ya adentro se aprecia que la forma del baño es rectangular, el material es de cemento. Lo primero que se encuentra al entrar es la sala de recuperación, descanso y masaje, en ella hay petates para que la gente se pueda recostar. (véase figura 16) La antesala del temazcal es un pequeño baño, hay una regadera, un inodoro y un lavabo. En una de las paredes de este baño está la entrada al temazcalli, esta puerta se encuentra aproximadamente a medio metro del suelo del baño y se cubre con una cortina verde.

iendo el temazcalli de la entrada, el hoyo donde se encuentran las piedras se encuentra a mano derecha en el fondo. En uno de los lados del baño hay una tabla de madera tal vez de un metro y medio de largo por treinta centímetros de ancho (véase la figura 17). Este baño es una herramienta insustituible para este médico, ya que a lo largo de un día son varios los pacientes que se bañan en él.

Desde muy temprano las piedras son sacadas del cuerpo del baño para ponerlas en la hornilla, el número de piedras varía; se coloca la leña entre las piedras y se enciende, el calentamiento tarda alrededor de media hora. Antes de introducir las piedras se cortan las hojas de plátano para ponerlas en el piso, de higuera para formar el ramo con el que se quemará y atraerá el vapor. Se mete agua fresca en una cubeta, cocimiento de plantas en otra, se puede usar eucalipto y un recipiente con trozos de sávil. Por supuesto por el carácter medicinal de este baño es que el procedimiento para cada paciente es muy particular.

TEMAZCAL DE XOCHITEPEC MORELOS



Figura 15. Vista exterior del baño en la se aprecia la hornilla donde se calientan las piedras(lado derecho) y la pequeña puerta por donde se introducen las mismas(lado izquierdo).

SALA DE RECUPERACIÓN DEL BAÑO DE XOCHITEPEC MORELOS

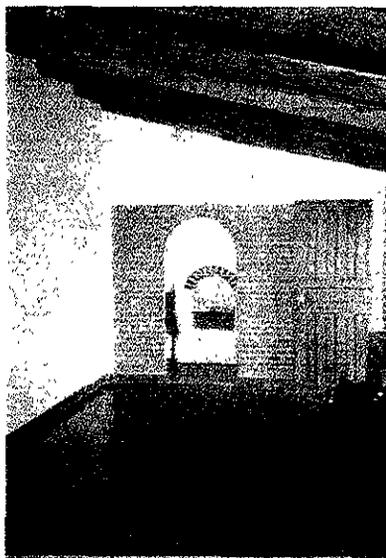


Figura 16. Al finalizar el baño los usuarios o pacientes reposan bien abrigados, después de unos momentos se les da masaje y un te toronjil. Al fondo se aprecia la entrada del temazcal.

VISTA INTERIOR DEL BAÑO DE XOCHITEPEC

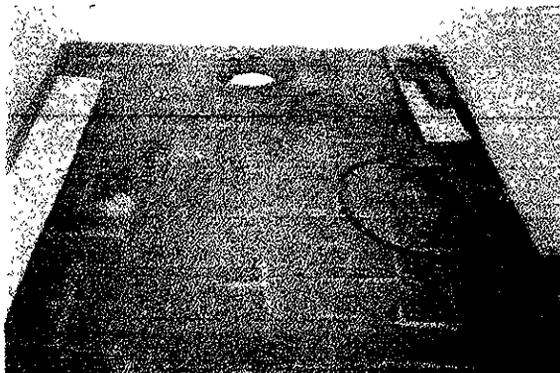


Figura 17. Del lado izquierdo la tabla donde los usuarios o pacientes pueden sentarse, al fondo el hoyo u ombligo donde se encuentran las piedras, del lado derecho una manguera .

Sin embargo, en términos generales el primero en entrar es el doctor, quien lo hace en ropa interior, éste se coloca a un lado del orificio donde se encuentran las piedras. En el caso de las mujeres en el posparto por lo regular se les da un baño «normal» para que esté limpia antes de entrar. El paciente entra desnudo o con ropa interior, sin metales, apoyado de pies y manos por el tamaño de la puerta, y se acomoda donde le indique el médico; en algunas ocasiones se esparce humo de copal en el cuerpo del paciente para poder entrar. El paciente puede estar sentado en la tabla con la espalda recargado en la pared o acostado encima de las hojas de plátano con los pies hacia donde se encuentran las piedras, también las mujeres después de dar a luz se colocan en una manta para que si el sangrado continúa se absorba. Además del médico y el paciente algunas veces entran otros pacientes del mismo sexo o en su defecto familiares o amigos del enfermo. En un primer momento se le entrega o indica al paciente que tome un pedazo de sávila y se lo unte en todo el cuerpo, en ese momento se comienza a echar agua a las piedras y por lo tanto a subir el vapor. Este temazcal no queda en completa oscuridad, por lo que al impregnarse la cámara principal de vapor se puede vislumbrar el ambiente brumoso. El doctor continúa haciendo que suba la temperatura hasta que él lo considere necesario. Cuando el tratamiento se realiza con el paciente acostado, se inicia rameando u hojeando primero boca arriba; se golpea todo el cuerpo empezando por la cabeza y la cara, continuando con el pecho y los brazos y bajando hasta llegar a los pies. Conforme se va golpeando cada parte del cuerpo, el ramo se acerca al orificio y se sacude en éste. También con este ramo se baja el vapor que se concentra en la parte alta del temazcal. Al terminar se baña al paciente con agua fresca o de cocimiento. Posteriormente se le pide al paciente que se coloque boca abajo para repetir la operación, comenzando por la cabeza y terminando por en los pies. El doctor nuevamente echa agua a las piedras buscando siempre el mejor ángulo para aprovechar su calor. Durante todo este tiempo se pregunta al paciente cómo se encuentra y continuar mojándolo con agua fresca; además se habla sobre los malestares del enfermo, su condición o bien se permanece en silencio. En los casos en que se necesite y la condición en que se encuentre el médico lo permita, se dará masaje utilizando en lugar de aceite la pulpa de la sávila, manteniendo en ese momento baja la temperatura porque con la postura que se toma al dar masaje, quien lo hace se agita con facilidad. El doctor intercala el masaje con el vaciado de agua a las piedras calientes. Antes de salir se baña nuevamente al paciente con agua fría que se encuentra en la cubeta. El

periodo que un paciente permanece en el interior depende del padecimiento y de la tolerancia o fortaleza que tenga, podrá estar quince minutos o media hora. El primero en salir es el doctor, quien toma una sábana para recibir al paciente a la salida; la mejor manera de hacerlo es de espaldas, para que una vez afuera se le coloque encima la sábana, luego quien lo desee y su padecimiento lo permita se da una ducha con agua fría; posteriormente se lleva al paciente a reposar sobre un petate, se cubre con una cobija de pies a cabeza para que termine de sudar. El tiempo de reposo varía, puede ser desde quince minutos a media hora o más. En este lapso se le da de beber al paciente té de toronjil. En algunas ocasiones se continúa afuera el tratamiento del paciente dándole masaje o realizándose otro tratamiento. Al terminar se regresa al pequeño baño para cambiarse de ropa.

Esta descripción se hizo tomando en cuenta un caso aislado. No obstante, aquí entran el número de pacientes que se tengan en el día, por lo que en algunas ocasiones, sobre todo cuando el paciente es mujer, en lugar del doctor entra su esposa o bien su ayudante. Nunca entran hombres con mujeres a menos que formen una pareja. Para poder mantener la temperatura del temazcal las piedras se van reciclando, cada determinado tiempo se colocan nuevamente en la hornilla las piedras para calentarse, cuando las que están adentro se han enfriado se abre la puertecilla donde se encuentran para reemplazarlas por las calientes. Este baño es usado casi todos los días de la semana y la frecuencia de su uso para cada usuario depende del malestar de que se trate y de cómo evoluciona. En este baño se permitió la entrada a mujeres en su periodo menstrual.

3.4.3. El temazcal ceremonial

En el caso de este tipo de baño, por ser provisional en su mayoría, el sentido que posee lo lleva a considerarlo como un rito desde el momento de su construcción, es decir, el procedimiento se inicia al realizarse la estructura y no al ser encendido.

Para levantar un temazcal ceremonial primero se busca el lugar más apacible y solitario donde se pueda encontrar el agua, las varas para la estructura y la leña para el fuego. Antes de comenzar la ceremonia el guía o responsable, o bien el consejo, junta a toda la gente para hacer la distribución del trabajo de tequio y designar los diferentes cargos, de

esta manera todo lo que implica el trabajo de construcción se asigna a diferentes personas, realizándose algunas actividades de forma paralela. Así, hay quienes tienen la responsabilidad de cortar las varas, mientras que otros la de limpiar el terreno y hacer los trazos, también hay quien se encarga de buscar el agua, la leña, las piedras, cortar los pedazos de lazo o bien encender el fuego en el popochcome para limpiar con el humo de copal, y de donde se tomará la llama que dará vida al fuego donde se calentarán las piedras.

Se hace el corte de las varas necesarias pidiendo permiso al árbol del que se tomarán (el número de éstas varía de acuerdo con el tamaño y la resistencia de cada una, cuando una se rompe se utiliza el trozo de otra vara para hacer una especie de remiendo). Al mismo tiempo se empiezan a hacer los trazos en la tierra, siempre tomando en cuenta por supuesto la orientación, la armonía con el cosmos para no perder la orientación o el rumbo, se clava una estaca en donde será el centro u ombligo. Con un hilo o mecate unido a una estaca se da forma a la circunferencia del baño (que será aproximadamente de tres metros) y del ombligo (de un metro), este lazo se atora del otro extremo a otra estaca u objeto que le permita tensar y servir como una especie de compás que irá delineando la forma. El siguiente trazo corresponde al lugar donde se hará la fogata, de igual forma se utiliza la estaca del centro y el mecate, sólo que esta vez la línea se arroja hacia el oriente de manera que queden alineados el ombligo del baño y el del fuego. El lugar del fuego queda aproximadamente a unos cuatro metros del ombligo, el diámetro de éste es de cuarenta o cincuenta centímetros aproximadamente. Ambos lugares, así como la línea de camino entre ellos, se limpian de piedras u otros objetos que puedan causar daño; en el caso de que el terreno esté a desnivel se emparejará lo más posible. Con una pala se saca la tierra del ombligo hasta llegar a unos treinta o cuarenta centímetros. Esta tierra se irá depositando al lado izquierdo de la entrada, si se ve de afuera, para darle forma a la tortuga. Una vez limpios se comienzan a hacer los hoyos con una barreta donde se introducirán las varas de unos treinta centímetros de profundidad aproximadamente. Los primeros dos orificios son los que corresponden a la entrada y salida, por lo que serán ubicados hacia el oriente, después se hacen los dos que quedarán hacia el poniente, los dos del sur, los dos del norte; hasta este punto son ocho los orificios. Los siguientes ocho serán acomodados de dos en dos entre los espacios que quedan de oriente a norte, de norte a poniente, de poniente a sur y por último de sur a oriente, quedando así un total de dieciséis espacios. En algunos lugares sólo se manejan doce. En

este momento ya se tendrá listo el popochcome o sahumero con fuego y copal para limpiar y sahumar todos los elementos que intervienen. Antes de clavar las varas a los hoyos se ofrece tabaco y salvia hacia cada rumbo, siendo introducidos al mismo; se toma la primera vara, se pasa por el humo de copal y de igual forma se ofrece hacia el rumbo que corresponda, éste se mete por el lado más ancho, se rellena con tierra y pequeñas piedras para evitar que se salga o se mueva; las varas se van colocando en el mismo orden en que se realizaron los orificios. Hasta que son colocadas las dieciséis se procede a hacer la unión, para lo cual ya se tendrán cortados pequeños tramos de mecate para los amarres. La unión se realiza por pares de varas, se enlazan las que se encuentran de enfrente, es decir, las del oriente con el poniente, las del sur con el norte, etc. Es menester hacerlo con sumo cuidado para evitar que se quiebren, y se irán bajando poco a poco hasta que se llegue a cierta altura que puede ser de un metro con cincuenta, se toman los pequeños lazos haciéndose los amarres que se consideren convenientes para evitar que se suelten. Las siguientes varas que se colocan van de forma horizontal, de manera que queden cuatro niveles que rodean la estructura como si la abrazaran (véase la figura 18). Ya fija la estructura se construyen los lugares o altares para las ofrendas. Con la tierra que se sacó del ombligo del baño se le da forma a la tortuga ubicada a un lado de la entrada. Dos horquetas se entierran con un palo atravesado al otro lado de la entrada (al lado derecho visto desde afuera), en ella se colocan las pipas que se fumarán en el transcurso de la ceremonia. También en algunos casos se tiende un pañuelo o paliacate a un lado de las horquetas donde se depositan ofrendas de alimentos, tabaco, salvia, lo que se utilizará adentro, los palos o cuernos de venado, el copal y los objetos personales. algunas veces se utiliza la tortuga para depositar estos objetos sagrados. Por último, se cubre la estructura ya formada con plástico, petates, costales o cobijas. En el interior del temazcal se cuelgan ramos de plantas encontradas en el lugar o rezos (bolitas de tabaco).

El encendido del baño no tiene una hora específica, esto dependerá del tipo de ceremonia. Para llevarlo a cabo se designa a un responsable denominado águila de fuego, éste se encargará además del encendido propiamente, de cuidar, alimentar y mantener el fuego así como de meter las piedras, pasar la medicina, los cuernos de venado, el agua y todo lo que se le requiera. Cada águila de fuego tiene su estilo particular de trabajar el

TEMAZCAL CEREMONIAL

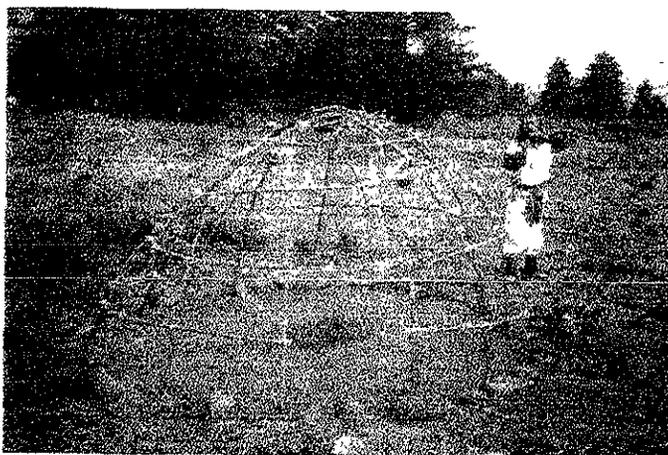


Figura 18. Armazón o cuerpo de un temazcal ceremonial, en medio se encuentra el ombligo para las piedras. Posteriormente se cubre con cobijas, plástico o petates.

el elemento fuego, pero en términos se dedican los cuatro primeros leños a los cuatro rumbos del universo, cada madero es pasado por el humo del copal. Antes de ser colocado se ofrece al rumbo en turno, quedando una especie de cama, posteriormente las piedras luego de ser sahumadas se ofrecen y colocan hacia los cuatro rumbos, así se van acomodando maderos y piedras con una intención o petición propia, individual e interna hasta formar una pila. El número de piedras que regularmente se utilizan son cincuenta y dos, por ser este número, como hemos dicho ya, la representación de la cuenta del tiempo de los antiguos mexicanos. Los huecos que se forman se rellenan con varitas secas. Se le pide a la mujer que porta el popochcómiltl o sahumero que avive el fuego de éste, ya que de él se encenderán las varitas de ocote con las que se dará vida a la llama que encenderá el fuego. Se depositan en el fuego diferentes ofrendas, una fruta, tabaco, copal y salvia. Los ocotes se depositan de igual forma con una intención, es decir, pedir por alguien o por algo. La actividad del encendido la puede hacer sólo el águila de fuego, o bien se enciende de forma colectiva, se meten las varitas de ocote en la parte baja para que las llamas suban envolviendo todo el montón. En el momento de encender el fuego se tira una línea con tabaco desde el fuego

hasta la puerta del temazcal, esa tira simboliza el cordón umbilical, a partir de ese momento hay una conexión del fuego con el temazcal, por lo que a partir de ahí nadie puede cruzarla. Durante el calentamiento el águila o águilas de fuego van acomodando piedras y maderos con un biello para que a todas les dé el calor, además continúan rajando leña. Nuevamente se le puede ofrecer tabaco y cantos al fuego para que se mantenga encendido.

Cuando las piedras ya están calientes, se da el aviso para que la gente se prepare. También se dan las reglas e indicaciones, como el que las mujeres en periodo menstrual no pueden entrar, y las que si pueden deben hacerlo con falda, y ningún objeto de metal. El temazcal puede ser guiado o llevado por un hombre o una mujer que hayan pasado por una preparación como la danza del sol. Dependiendo del objetivo de la ceremonia el baño puede ser mixto o sólo entrar hombres o bien puras mujeres, siempre hay una ocasión para cada cosa. Cuando se es mixto se procura que entre un hombre y una mujer, es decir, alternados para mantener el equilibrio. Quien va a guiar el temazcal entra con popochómtil en mano para limpiar el interior con el humo de copal, al terminar lo pasa a la mujer portadora, quien irá impregnando con ese humo a los que van entrando; éstos, al hacerlo, otra vez dejan una intención y pronuncian la palabra *ometéotl* o bien «por todas mis relaciones». Hay veces en que el que guía determina qué lugar ocupará cada participante, inclusive puede colocar a cuatro personas, una en cada uno de los rumbos como guardianes. Al entrar se sigue un orden, como el de las manecillas del reloj. Una vez adentro se sientan mirando hacia el centro u ombligo. Quien guía queda colocado al lado derecho de la puerta en su parte interior, mirando hacia el poniente, viéndola desde afuera. Se pide la medicina y los cuernos de venado o palos según sea el caso. Cuando son introducidos van pasando de persona en persona siguiendo el orden de las manecillas del reloj, se la ponen en la frente dejando su intención, hasta que el guía decide quiénes se encargaran de acomodar las piedras y ponerles la medicina. Posteriormente pide las piedras denominando el número que necesita, el águila de fuego ayudado de un biello o pala busca entre las piedras y los restos de maderos los que estén más calientes para entregarlas una por una; antes de meterlas las limpia con un ramo para que no contengan restos de brasas o de ceniza; al entrar cada piedra se dice *ometéotl*, el guía las recibe para ir colocando las cuatro primeras hacia los cuatro puntos del universo, y una más que será colocada en el centro. El encargado de los cuernos le ayuda a acomodarlas de manera que queden con lo más caliente hacia arriba; ya instaladas la persona encargada

de la medicina (salvia, palo dulce, tabaco, copal y cedro), que regularmente es una mujer, va frotando o esparciendo esta medicina en las cinco primeras piedras; cuando lo hace realiza un pedimento. Cuando el número de piedras requerido ha sido completado el guía pide que salgan cuernos y medicina, de igual forma se van pasando persona por persona hasta que salen. Después se pide la cubeta con el agua o preparado de alguna planta como romero, cuando entra el guía pide a la persona que está más cerca de él que se encuentra del otro lado de la puerta que le ayude a levantar la cubeta acercándola al ombligo para ofrecerla a las piedras, dejando caer algunas gotas. También se introduce un pequeño tambor con su baqueta. Cuando el águila de fuego va a entrar solo se espera a que lo haga para cerrar la puerta. El baño se inicia dando la bienvenida con la palabra y con un canto, el guía va rociando las piedras con el agua hasta que suba el vapor (por la forma del temazcal el vapor sube y hace un giro como un remolino esparciéndose por todo el baño). Con los cuatro primeros chorros se saluda a los puntos o esquinas del universo, aquí la temperatura es más alta que en los temazcales antes descritos. Adentro se agradece, se pide, se comparten cantos, el guía da su palabra e invita a los demás a que lo hagan hasta que se grita *ometéotl* para que la puerta se abra. Nuevamente el guía pide al águila de fuego el número de piedras que necesita y se repite el procedimiento. El temazcal se compone de cuatro puertas o entradas, cada una de ellas tiene su manera, su forma, una puerta se puede dedicar a la gente, otra a algún elemento, una más para agradecer, a algún rumbo, en fin, esto se dará de acuerdo con la finalidad de la ceremonia y la forma personal en que el guía lo realice. De igual manera, el guía considera qué momento es el ideal para llevar a cabo la ceremonia de pipa, ésta puede darse en el inter entre la segunda o tercera puerta. Para esto también se le pide al águila de fuego todo lo necesario. En la última puerta para salir se da las gracias y se grita *ometéotl* para que abran; el primero en salir es el guía y los demás lo van haciendo en el orden de las manecillas del reloj diciendo *ometéotl* de nuevo y agradeciendo al pasar por la puerta. Ya afuera todos se dan un fuerte abrazo y, si la ocasión lo permite, después darse un baño con agua fría y reposar unos minutos antes de compartir algún alimento. En ciertas ceremonias, después del baño, ya no se le permite a los participantes tener contacto de ningún tipo con el agua ni ingerir comida. No hay que olvidar que el temazcal de este tipo regularmente es parte de cierta ceremonia, como un amarre de tilma (boda), una visión en la montaña y otros, por lo que su frecuencia y duración dependerá de esto.

En realidad, la ceremonia concluye en algunos casos con el desarme del temazcal y su quema para dejar el sitio tal como se encontró.

Sin importar el tipo de baño de que se trate, la finalidad de éste o de quienes participen, las descripciones anteriores son una guía, ya que el baño de temazcal se va construyendo en el momento, cada guía tiene su propia forma, respetando siempre ciertos lineamientos generales.

CAPITULO IV. LA VIVENCIA

A lo largo de las líneas que componen este capítulo se irán intercalando fragmentos con la información que hemos considerado de mayor valía en relación con cada tema. Al final de la cita aparecerá entre paréntesis el nombre del informante.

4.1. El contacto con el baño de temazcal

Es un hecho real que en nuestro país, así como en otros lugares de planeta, el baño de vapor conocido en México como temazcal continúa practicándose. En términos generales, son tres los conductos o vías de acceso al temazcalli. La primera es la tradición oral; este conocimiento se ha legado de padres a hijos por múltiples generaciones. En la niñez se da el primer contacto con el baño, ya porque la madre, siendo partera, hereda sus conocimientos a la hija, quien es su ayudante, como es el caso de la curandera y partera Mónica García: «Bueno, lo conozco desde que era bebé, porque mi Madre lo usaba, entonces a mí me tocaba entrar, desde chiquita me metía para ser más fuerte.»

No es una regla que el padre o la madre sean curanderos o parteras, basta con que en su comunidad esté viva la práctica. Los baños de temazcal sólo pueden emplearse para higiene y relajamiento los fines de semana: «De chico, en mi casa, había un temazcal, el temazcal de mi abuelo; cada vez que tenía ganas de platicar con nosotros, de regañarnos o de convivir con la familia se metía la leña», Arturo.

El segundo camino de acceso es a través de la enfermedad, cuando se tiene algún padecimiento determinado, como lesiones en la columna, ácido úrico y otros, la gente busca ayuda o bien ésta le llega por medio de algún amigo, familiar o compañero de trabajo: «A mí me lo recomendaron porque era muy bueno, porque estoy mala de los huesos, tenía osteoporosis, pero ya tengo tiempo tratándome con doctores; un familiar me recomendó aquí», anónima.

En algunos de estos casos los usuarios o pacientes tienen un conocimiento exacto de lo que es el baño, ya que siempre ha representado una respuesta en el plano de la salud en su comunidad o familia; unos más poseen un referente vago de su empleo, y por otro lado están los que no tienen ninguna referencia. Sin embargo, al saber que es necesario para su

recuperación optan por tomarlo: «Fue hace como quince días, una persona que hace trabajos para la empresa donde yo trabajo, comentando que estaba lastimado de la columna desde hacía seis o siete años, y me empezó a comentar que tenía un conocido, un compadre que hace trabajos de compostura de huesos. Sé que el baño forma parte del tratamiento y por eso vengo», Mario.

La tercera forma de acceder es por medio de un movimiento social conocido como *mexicanidad*,¹ en el cual se realizan ceremonias que incorporan el baño de temazcal. Con estas ceremonias se intenta preservar el conocimiento de los antiguos mexicanos: «Por Ameyalli, mi hijita, fue por ella. Hablamos de la siembra de nombre, entonces como no soy católico, empezamos a ver lo que era la siembra de nombre a la usanza mexicana, entonces dijimos pues vamos a hacer una ceremonia, y de ahí conocimos el temazcal», Javier.

También se da a través de la ceremonia conocida como *danza del sol*: «...como en el año 84 llegué a la mexicanidad, estuve un tiempo en la Asociación Científica y Cultural de Anáhuac, de ahí pasamos a fundar junto con Arturo Meza el Kalpulli² Toltēcáyotl y al poco tiempo recibimos una invitación de Tlakaélel para apoyar en la danza del sol, y como parte del apoyo empezaron a hacerse los temazcales», Leany.

Hay otras formas que cada vez van adquiriendo más fuerza, como los cursos, talleres como el de bioenergética en el Museo Universitario del Chopo, donde se organizan sesiones de temazcal; paseos, retiros y otros; incluso en internet se puede verificar esta información.

4.2. Reglas e indicaciones

Como toda disciplina, la práctica del temazcalli encierra una serie de normas, reglas e indicaciones para un desarrollo adecuado; estos lineamientos tienen un sentido para quien lo práctica y cree en su simbolismo.

¹ La mexicanidad o movimiento mexicanero es una expresión social y filosófica que surge con mayor fuerza a partir de la década de los años sesenta, aunque se sabe que ya desde las décadas de los treinta y cuarenta empezaba a manifestarse. El objetivo principal de quienes practican esta forma de expresión social es el de vivir de acuerdo con patrones tradicionales, es decir, rescatar el conocimiento antiguo y contemporáneo de las tradiciones expresadas en nuestra cultura. Hernández, 1996, Introducción.

² Forma de organización social o instituciones que se interesan en el rescate, la propagación y la difusión de conocimientos tradicionales de nuestro país

Primero se requiere que quien vaya a tomar un baño de temazcal esté informado de lo que se trata y tener una actitud positiva. En general, en este tipo de baño de vapor se permite la entrada a personas de todas las edades, ancianos, jóvenes y niños, incluso bebés, aunque hay quienes no lo recomiendan porque los críos no pueden decir hasta dónde toleran el calor. Existen ciertas restricciones: no se permite la entrada a personas con afecciones cardíacas, con hipertensión, en estado de ebriedad, bajo el efecto de enervantes o con un cansancio excesivo. En el caso del temazcal ceremonial, no se permite el acceso a mujeres en su periodo menstrual, a menos que el guía lo permita dando ciertas indicaciones, como colocarse salvia en el orificio del oído y en el ombligo, o creando las condiciones pertinentes: «Las mujeres no pueden entrar en su periodo menstrual, únicamente pueden entrar solas, cuando ya se les da esa fuerza o pueden entrar con una viejecita temazcalera», Tlakati.

No es así como lo aplica el doctor Horacio Rojas. En su práctica médica permite la entrada a las mujeres en esta circunstancia natural. Dependiendo del tipo o la finalidad que se lleve a cabo es necesario que quien se bañe traiga consigo cierta ropa especial, como camisetas largas, pantalones cortos o shorts; no se puede entrar con metales y, en el caso del temazcal ceremonial, se pide a las mujeres que usen falda para permitir la conexión entre sus órganos sexuales y la tierra, o bien, en el caso del medicinal, se entra desnudo o con ropa interior. «Antes de entrar siempre se les hace conciencia de por qué no puede entrar con esa ropa, porque además de que se va a mojar, después se va a enfriar con el sudor, y les hace daño; lo más correcto es entrar semidesnudo. Otra cosa es que no debe existir morbo, porque esto es parte de un trabajo sagrado para nosotros... Si entra gente con morbo no la vamos a admitir», Mónica.

No en todos los casos se da la explicación en relación con el respeto, ya que el sentimiento que impera es el de pudor o vergüenza. No obstante, al ser envueltos por el clima del baño y su objetivo los participantes lo superan con facilidad. También se sugiere llevar una sábana o toalla y en ciertos momentos ropa para protegerse del frío. Como una forma de preparación es recomendable ingerir líquidos suficientes, así como ayunar un día o unas horas antes de entrar para romperlo al salir del baño: «El ayuno es lo ideal para el temazcal, porque así llegas a limpiar un poquito tu cuerpo; hay muchas formas de limpieza,

ésta no es externa sino interna, entonces para que una buena limpieza sea real se te debe limpiar el estómago, y una preparación sería el ayuno, no sé, un día completo», Javier.

No en todos los casos el objetivo del ayuno es el descanso o la limpieza del aparato digestivo, de igual manera, al hacerlo se puede evitar algún malestar, como el vómito. En el temazcal ceremonial, además de lo anterior, se considera que al dejar de consumir alimentos se está haciendo una ofrenda, un agradecimiento, valorando lo que la madre tierra brinda para que la vida continúe.

Al inicio del baño es importante tomar en cuenta las recomendaciones que la persona encargada o guía proporcione respecto de ciertos aspectos del lugar y la forma de trabajo, en qué posición entrar, cómo acomodarse en el interior y cómo salir. Cuando el baño se organiza por puertas o entradas se debe respetar el tiempo que dura cada una, no se puede salir hasta que se concluya esa entrada y el guía lo autorice, aunque el baño en sí aún no concluya. En el baño ceremonial, en algunas ocasiones por el tipo de trabajo que se está realizando no se permite la salida en las entradas intermedias, hay que esperar hasta el final para poder hacerlo. En este mismo tipo de baño, la gente debe saber que una vez encendido el fuego no se puede pasar por la línea que une al ombligo de temazcal con el ombligo del fuego, hay que rodearlo: «Nadie puede cruzar esa línea porque ya hay una conexión del fuego con el temazcal, con el ombligo del temazcal, nadie debe de cruzar», Tlakati.

Al finalizar el baño, si éste fue de carácter frío, es decir, no se utilizaron plantas calientes, no hubo una frotación inicial con alcohol y la hornilla se encuentra aparte de la estructura, se pide que al salir se den un baño con agua fría para equilibrar la temperatura corporal y para evitar un resfriado, cerrando los poros de la piel: «Se recomienda que saliendo te bañes con agua fría, es porque los poros del cuerpo quedan muy abiertos con el calor, y cuando te echas agua fría lo único que te hace es enfriar la epidermis, nada más los poros, y entonces ya no tiene ningún problema, ya no entra ningún aire», Javier.

En un primer momento a la gente esto puede parecerle contradictorio, sin embargo, al explicarles el motivo lo entienden e inclusive dicen es una sensación agradable: «Regularmente es para equilibrar el estado físico, la mayoría lo acepta, aunque uno o dos de cada veinte dicen: Me va a dar pulmonía, no les va pasar nada, echarse agua fría es adquirir la gran fuerza con el choque del agua fría», Arturo.

Si el baño fue caliente no se puede salir y quedarse a la intemperie, es necesario cobijarse para terminar de sudar y que el cuerpo no se enfrie o coja un mal aire, lo que propiciaría pesacer alguna enfermedad. A veces, una vez vestidos, se aconseja al paciente ponerse una unción o loción o bien aguardiente en la cabeza, en las manos y en los pies para poder salir al exterior, pero siempre protegido con un suéter o chamarra. En cualquier tipo de temazcal que se trate es recomendable, al finalizar, ingerir te, sobretodo para rehidratar el cuerpo.

4.3. Los propósitos

Ahora nos referiremos al interés individual o a las razones por las cuales los participantes entran a los baños de vapor, deslindando las necesidades y las expectativas que esperan que se satisfagan. En primer término, se encuentran los que esperan recuperarse de alguna enfermedad o malestar, como problemas de la columna, de los huesos, enfriamientos y otros: «Yo vengo aquí con la ilusión de que me curen, que me alivien mi problema de la columna y estar tranquilo», xxxxxxxx.

En segundo término se encuentra la gente que entra al baño esperando una depuración, desintoxicación o regeneración en el plano fisiológico o corporal, es decir, la eliminación de toxinas o sustancias dañinas: «También para desintoxicar, para sacar...», Eva. Esto de «sacar» de igual manera se concreta en el ámbito de las emociones o los estados de ánimo, en el sentido de esperar un relajamiento físico y mental, así como una renovación: «Bueno, en primera es para mi descanso físico y mental», Martín.

Existen quienes cuyo objetivo es pedir, orar o rezar, no siempre en el sentido católico, por un familiar o amigo, por circunstancias cotidianas o extraordinarias de la vida. Por supuesto, el temazcalli es el lugar donde se puede tener una comunicación con un ser o seres superiores y ser escuchado. Hay también otras intenciones o fines menores, como el de simplemente disfrutarlo, la convivencia, sacar el frío del cuerpo, porque «a eso se dedica, por eso se tiene que meter», o simplemente por conocer el tipo de trabajo que se realiza y el conocimiento de si mismo, en otras palabras, saber hasta dónde se puede llegar a tolerar el

calor o el encierro: «Yo quiero saber hasta dónde puedo llegar en mi superación mental, porque te ayuda mucho», Martín.

En realidad todos estos factores o circunstancias se pueden sintetizar en la búsqueda de una alternativa para llevar o poseer una vida saludable y armónica en términos físicos, sociales, emocionales y espirituales.

4.4. Roles y funciones

En el desarrollo del temazcalli intervienen diferentes individuos que participan de una actividad específica. El proceso funciona como un todo integrado con diferentes roles y funciones, cada uno de estos papeles goza de actividades particulares que conllevan un grado de responsabilidad. Una de las participaciones de mayor importancia es el papel que desempeña quien funge como guía del baño, el temazcalero, partero, curandero, sanador, etc. Esta persona puede ser hombre o mujer, y para poder acceder a este cargo es necesaria una preparación previa, que se pudo haber tenido desde la niñez por parte de algún familiar o por la reiterada vivencia de la práctica que le dio cierta experiencia. Para ciertos temazcales ceremoniales se requiere que quien tiene la fuerza para llevar un temazcal se haya preparado en la ceremonia de la danza del sol; después de cubrir determinado número de estas danzas se le permite al danzante hacer la ceremonia del baño. Para otros casos, sobre todo en los llamados *kalpullis*, el consejo³ es quien decide conferir esa responsabilidad a algún miembro del grupo. Como parte de la enseñanza de este guía está el conocimiento y el manejo de todo lo que comprende el baño, como los materiales, la forma y las dimensiones de la estructura, cómo emprender su construcción, las características de las piedras que se emplearán, el tipo de leña y la cantidad adecuada de ésta, la forma de encenderla, saber cuándo las piedras están en su punto, etc. Este conocimiento integral le brinda los elementos suficientes para no perder de vista lo que acontece a su alrededor y poder proporcionar la información adecuada y crear conciencia, indicando las formas y las reglas a quien vivirá la experiencia: «Uno como persona responsable tiene que platicar,

³ Grupo de personas designadas por su edad o experiencia para decidir en nombre de todo el grupo o *kalpulli*.

hacerle saber cómo y qué el baño de temazcal, qué es lo que va a sentir, hacerle conciencia para que cuando entren sepan más o menos lo que va a ocurrir», Mónica.

El que guía debe ser un hombre o una mujer con una gran sensibilidad, capacidad de atención, observación y cuidado. Desde que llega la gente el guía la ve y la siente; cuando el baño es colectivo esa primera impresión le permite decidir cómo la acomodará en el interior, a quién hay que pasar y en qué lugar, y en ciertas ocasiones es necesario cambiarlos de lugar, inclusive colocarlos a su lado para darles seguridad y confianza. Al sentir a la gente puede establecer el estado en que se encuentran, si tienen miedo, tristeza, incertidumbre, felicidad, decepción: «Se tiene que aprender a sentir a la gente, tienes que aprender qué es lo que desea cada uno, hay muchas cosas que no puedes ver pero sí sentir, tienes que aprender a percibir eso, qué es lo que requiere cada persona. Si hay alguien muy deprimido tienes que saber qué proporcionarle, algo positivo para poder sacar ese tipo de emociones. Tienes que tener una palabra para cada persona», Javier.

El guía o responsable hace uso de su voz, de su palabra para cumplir con lo anterior: «...como que va induciendo a un estado de ánimo armónico entre todos, te va llevando un tono de voz adormecedor que induce precisamente...», Arturo. El que sabe guiar un temazcal podrá regular la temperatura del baño, nunca le dará en un primer momento la mayor intensidad, a menos que sea de carácter ceremonial, de preparación, porque puede haber una persona que sea su primera vez o que su cuerpo no esté preparado para ello. Siempre se debe estar atento a que el o los participantes digan hasta dónde pueden tolerar y el estado en el que se encuentran: «Los que dirigen temazcales deben ser personas experimentadas, en el sentido de que no baje la temperatura, que controle la temperatura de acuerdo con los que estamos, ni mucho ni poco», María. «Que no llegue un momento de pánico por el calor, porque en ocasiones llega a pasar que la gente ya no siente desesperación, sino pánico, y hay que llevar las cosas de una manera en que todos se sientan bien, sin irse a los extremos, porque hay quienes sí lo hacen y les vale quién esté, de un momento a otro de cero grados lo suben a quién sabe cuánto. En lo personal no es mi manera de trabajar», Rogelio.

El guía debe tener la capacidad, sobre todo en los temazcales colectivos, de saber poner en la misma frecuencia o armonía a la gente, hacerla sentir que es un momento para compartir. Debe ayudar a equilibrar, a mantener el orden eliminando fricciones o malestares, brindando el tratamiento específico para cada enfermedad, como masaje o uso de plantas.

En el baño ceremonial el guía también es un vehículo para el pedimento, es el que pide por y para los demás. El grado de sensibilidad que debe cultivar el guía o responsable es tal que hay quienes afirman que «está consciente, preparado para ver en la obscuridad, para poder escuchar el latido del corazón, las pulsaciones de cada uno, tiene esa sensibilidad para sentir cada elemento, la fuerza, la corriente de energía, el halo de energía», Tlakati.

La importancia de guía es tal que se cree que uno depende de su energía, de cómo mueve la energía para que todo salga bien y vaya a producirse un descontrol en participantes o enfermos y hasta en el mismo guía o temazcalero: «El guía es muy importante, es la base fundamental del temazcal; si un guía está consciente de lo que está haciendo, si sabe lo que está haciendo y lo está haciendo correctamente, en ese temazcal vas a tener prácticamente lo que estabas buscando, si es curación te curará, si es equilibrio pues te vas a equilibrar. Pero si ese guía no lo hace bien, habrá una serie de distorsiones, hay gente entonces que se marea, hay gente a la que le duele la cabeza, que se desespera si el guía no sabe armonizar», Leany.

Gracias a su grado de sensibilidad el responsable puede identificar en qué momento las cosas están saliendo de control o no tienen el efecto deseado. Por ejemplo, «también uno siente cuando dentro del temazcal lo que está pasando ya no es bueno, y para qué seguir, hay que parar un momento y esperar a que las cosas se calmen, entonces otra vez continuar, pero hay gente que no se da cuenta y sigue y sigue, hay casos en que la gente sale mal», Rogelio.

Hay ceremonias en las que el guía tiene la tarea, con la ayuda de los demás, de desarmar el temazcalli, quemar la estructura y dejar el lugar bien limpio, de manera que no se note el trabajo que ahí se realizó. Cada temazcal se va haciendo con el momento; los guías no llevan un discurso preparado, todo fluye y se construye con todos los factores anteriores que no debe perder de vista el responsable. Gracias a esto cada sesión de temazcalli se compone por ese espacio y tiempo específico conjugado con las características y necesidades de los que participan. Los guías comunican, con su presencia y sus actitudes, con su forma de hacer las cosas, diferentes emociones, tranquilidad, seguridad, confianza, etcétera.

Para los demás papeles y funciones se debe tener muy presente el tipo o la categoría de baño, es decir, existen baños en los que el guía desempeña las diferentes funciones, como el encendido, los preparativos, desde meter el agua, las plantas y todo lo necesario, dar masaje o un tratamiento específico. Sin embargo, se desglosarán y especificarán por

separado las actividades que debe cumplir cada rol. En primer lugar se encuentra el o los encargados del encendido del baño. En el temazcal ceremonial regularmente es un hombre o un grupo conocido como *águilas de fuego*. Éste se encarga de recolectar o seleccionar la madera útil para su propósito, auxiliados por un hacha o machete para cortar o rajar la leña. Acomoda las piedras designando el número adecuado, y la leña dentro del baño cuando el calentado es a través de la pared; si el baño es ceremonial pide permiso y hace los ofrecimientos a los cuatro rumbos, además de ofrecer fruta, tabaco o agua al fuego. Una vez encendido debe estar pendiente de continuar depositando maderos, ramas o leña para mantener el fuego. Si el calentado es independiente de la estructura, con un trinche o bieldo reacomoda las piedras y los leños que se salgan del espacio asignado para ello, procurando que a todas les llegue el calor moviéndolas continuamente hacia el centro. En el momento que se considere que las piedras o paredes del baño están en su punto, hace los preparativos para iniciar el baño, por supuesto, debe saber reconocer cuando las piedras estén en su punto, en algunos casos sacando las brasas o los residuos; sella el baño con lodo y echa agua para sacar el humo, que puede ser tóxico, utilizando un ramo y agitándolo con un movimiento circular. Cuando el trabajo es ceremonial a veces debe sahumar o limpiar con el humo de copal a los participantes cuando éstos entran. En el caso del baño que tiene separada la hornilla de la estructura, el encargado debe depositar las piedras en el interior, ayudado de una pala o trinche; debe seleccionar las que estén más calientes, el número que lleva depende de la cantidad que pida el guía. Cuando entrega el trinche o la pala con la piedra al responsable, al cruzar la puerta del baño este encargado pronuncia la palabra *ometéotl*. Debe esperar a que el guía coloque la piedra en el ombligo para que le regrese la pala o el trinche y repetir la operación. Cuando ha sido cubierto el número de piedras requerido acomoda las que quedan con el trinche, cerrando los huecos que quedaron con las que salieron, colocándoles los maderos para que permanezcan a la misma temperatura, luego toca el turno de introducir primero los palos o cuernos de venado y la medicina (mezcla de copal con algunas plantas aromáticas), de igual manera espera a que el guía las solicite. Cuando salen éstos los coloca a un lado de la puerta, después se pasa la cubeta con el agua; cada vez que introduce un objeto se dice *ometéotl*. Se coloca a un lado de la puerta esperando a que el guía diga la palabra *puerta* para cerrar la entrada bajando la cortina. En ciertos momentos esta persona entra al baño antes de cerrar; cuando permanece afuera debe

continuar al cuidado del fuego, alimentándolo con más maderos, cuidando que no se apague y que las piedras restantes no se enfíen. Está atento para que al momento que desde adentro se oiga el grito de *puerta* se acerque para abrir. Este procedimiento se repite en cuatro ocasiones. En los temazcales ceremoniales, cuando se fuma la pipa, se hace en el descanso entre *puerta* y *puerta*, introduce la pipa y toma algunas brasas para prenderlas con ellas. Cuando termina la ceremonia de pipa recibe este objeto y lo coloca en el altar que está a un lado de la *puerta*. Cuando ha terminado el baño su labor es apagar el fuego, cuidándose de no correr riegos al quedar encendido y provocar un incendio. En el caso del temazcal ceremonial, de acuerdo con el trabajo que se realice, este hombre o águila de fuego debe cuidar que el fuego permanezca encendido durante toda la ceremonia, que puede ser hasta de cuatro días.

En el caso del temazcal medicinal, particularmente el del doctor Horacio Rojas, la persona que le ayuda, Martha, hace los preparativos para el baño, corta las hojas de plátano para colocarlas en el suelo como una especie de alfombra, mete la sábila, las cubetas con el agua fría y el agua de cocimiento, además prepara el te que se le ofrecerá al paciente al final y permanece pendiente de todo lo que se necesite.

En el baño de corte ceremonial existen otros papeles, como el de la sahumadora y los encargados de los palos o cuernos de venado y la medicina. El papel de sahumar siempre lo desempeña una mujer, la que se encarga de prender el popochcómilt ayudada de carbón y rajitas de ocote. Cada mujer tiene su forma particular de hacerlo, pero siempre tiene una intención, y ofrece las varas y el carbón a los cuatro rumbos. Durante toda la ceremonia debe cuidar su sahumario para que no se apague, lo alimenta con las brasas que le da el águila de fuego. Deposita copal en su fuego para provocar el humo con el que debe purificar todo lo que participa en la ceremonia. Y en el caso ya del baño su función comienza al momento que se construye el temazcal. Antes de comenzar presta su popochcómilt al guía para que limpie el interior del baño, espera afuera hasta que éste termine; ella se coloca a un lado de la *puerta* para poder ir sahumando o limpiando a los participantes conformé éstos entran. Con el humo va recorriendo primero por el frente todo el cuerpo de la persona y continúa con la espalda. La manera de hacerlo de cada mujer es muy particular, y ella es la última en entrar porque debe esperar hasta sahumar a todos; cuando entra se coloca al otro lado de la *puerta*, es decir, la separa del responsable de la *puerta*, o bien donde el guía le haya

designado. Al salir del baño, el popochcome está apagado por el tiempo que pasó adentro; para terminar su trabajo debe agradecer y llevar las cenizas a un lugar especial.

En cuanto a la persona encargada de tener los palos o cuernos de venado, por lo regular es un hombre; en el momento el guía lo designa y puede ser uno diferente en cada puerta, su papel es ir recibiendo las piedras, ayudar al guía a colocar las cuatro primeras hacia cada punto cardinal; conforme van entrando las acomoda buscando siempre que la cara o la parte más rojiza esté hacia arriba, si el número de piedras adentro ya es mayor, las distribuye abriendo el espacio para que puedan poner las que se van introduciendo, cuidando que éstas no se caigan o rueden y evitar accidentes. Cuando han entrado todas las piedras regresa los palos o cuernos.

Respecto a la medicina, de igual manera el guía indica quién realizará esta función, en este caso la tarea es para una mujer. Se le dice a cuántas piedras curará o colocará medicina, una a una al hacer un pedimento o petición les coloca la medicina, y de las piedras se desprende un agradable aroma. En el momento en que termina de poner la medicina a la cantidad de piedras dispuesta por el guía, espera a que todas las piedras de esa puerta entren para poder entregar la bolsita o el recipiente que contiene el copal y las plantas.

En trabajo de tequio en la montaña siempre hay un responsable para juntar o conseguir la leña, el agua y preparar los alimentos.

4.5. Significados del temazcalli para la gente

El baño de temazcal representa un vehículo para una serie de significados o significantes para los participantes. Una misma sesión de la costumbre despierta diversos significados para cada uno de los que la viven: el guía o la partera, el enfermo o los asistentes. Estas representaciones en algunos casos se desprenden de los simbolismos y significados de esta práctica que vimos en el segundo capítulo, unos más se derivan de los usos que se le da al baño y, por último, están los que se relacionan con los propósitos e intereses que persigue la gente al entrar.

Así, el temazcalli es un espacio para la reunión, la convivencia, una parte integrante del desarrollo cultural; en él se da un momento especial, sobre todo en los baños colectivos,

para compartir una emoción, un sentimiento, conocimientos, la salud o una charla, una nueva forma de relacionarse bajo condiciones excepcionales, inclusive lúdicas: «Se me hace un lugar bien especial para tener una plática bien abierta, para dar un consejo, para ayudar a las personas o que te ayuden, estoy en un lugar silencioso con amigos, llegan personas que te enseñan algo, es un centro de intercambio ideológico y cultural», xxxxxxxx.

Para otros esta práctica tiene que ver con una consideración más completa de la persona, con una concepción más amplia de la salud, se percibe como una institución médica validada por años de tradición y pervivencia; es una herramienta para sanadores, parteras, médicos tradicionales, promotores de salud y danzantes; de igual manera es una oportunidad para los que buscan la recuperación o el alivio de malestares, dolores, enfermedades y otros, en fin, para todos los interesados en brindar o recibir un beneficio: «...de las posibilidades de mi vida profesional, es un arma indispensable, totalmente, y creo que realmente es una terapia muy buena, porque te cura y está al alcance de todo el mundo», Horacio.

Las condiciones del baño propician en el cuerpo un sudor copioso que da la sensación de limpiarse, de «sacar», que brinda la depuración y la desintoxicación física, emocional y energética: «El temazcal sirve para sacarnos las malas vibras que tenemos nosotros en el cuerpo, o las toxinas», Francisco.

En el plano emocional esta desintoxicación se conforma como una alternativa para conocerse a sí mismo, para pensar qué es lo que se ha hecho bien y qué es lo que se ha hecho mal, para abandonar aquello que no nos permite avanzar, para voltear hacia adentro y hacia afuera aprendiendo a dar y compartir; esto se presenta como un enfrentamiento, como una reflexión: «La energía que despierta el temazcal es el potencial interno que cada quién tiene para revisar su vida, para darse una vuelta al interior y al exterior», Horacio.

Se produce una purificación de los dolores no físicos, es decir, de las penas, tristezas, resentimientos y todo tipo de sentimientos: «Para mí un temazcal es un lugar donde voy a estar conmigo, donde me voy a sentir, donde voy a registrar emociones, donde voy a sacar emociones, donde voy a limpiar, un templo de meditación», Eva.

Como se puede ver, el sentido de purificación o limpieza que se le otorga al baño trastoca otros sentidos de la existencia, como el del alma o de la vida espiritual. Mediante los elementos naturales que integran el baño se produce la limpieza, el renacimiento. Por

eso, antes de empezar, deben realizarse los trabajos ceremoniales: la danza del sol, la búsqueda de visión, el amarre de tilma, etc.; y por eso es el espacio sagrado donde las personas se reúnen para rezar, pedir, orar: «Es como un lugar especial, un lugar donde no se dan situaciones de morbo o de...», Feliciano. Es un sitio con vida y energía propia, particular, conformada por las personas que asisten; es el centro, el lugar consagrado para el sacrificio y la ofrenda, la vía de acceso a otras posibilidades corporales: «Es un vehículo, una llave con la cual vamos a abrir otros campos, otras dimensiones», Tlakati.

Las condiciones del temazcalli de igual forma permiten que se produzca en el cuerpo una relajación física y mental, en el baño se quedan las presiones y los malestares desencadenados por la vida apresurada del hombre contemporáneo: «Yo lo siento como un lugar donde te ayudan a relajar tus músculos de manera más natural, sin ungüentos muy calientes», Mario. Precisamente este efecto es el que se busca para ciertos tratamientos. Sin embargo, esto es sólo parte de lo que se genera o despierta con su empleo: «Para mí significó el cambio, en lo que es mi cuerpo, en mi persona, porque después de estar tan estresado, intranquilo, después de entrar al temazcal me siento otra persona, simplemente me siento otro, relajado, con los mismos problemas que antes, pero...», Francisco. En esas condiciones de baño el cuerpo se somete a temperaturas dispares que le dan cierta resistencia a los estados ambientales, por eso hay quienes piensan que «el baño es un lugar de preparación física, ya que te ayuda a resistir climas extremos», Eric. De esta manera, para muchos, lo que implica esta institución es un compromiso, el de ser congruente en la vida cotidiana: «Viéndolo como es, es una forma de vida, no es la terapia, si te quieres meter realmente significa que tienes que cambiar, tienes que dedicar tu vida y entrarle a una disciplina, a una manera diferente de ver las cosas», Horacio.

4.6. Las relaciones personales en el baño

Como todo lugar de confluencia, el baño de temazcalli es tierra fértil para el florecimiento de diversas clases de relaciones interpersonales; como espacio con vida propia finca formas de convivencia que son trastocadas por el tipo de baño, las características del guía, de la partera, de los participantes y otras más.

Como vimos en el capítulo tres, en el apartado referente al procedimiento, el baño se inicia desde antes de ingresar a su estructura. Sobre todo en el temazcal social y ceremonial se ha conformado un tipo de organización o tequio donde se divide el trabajo y se deslindan diferentes actividades o comisiones, designando un encargado para cada una: el lavado del baño, la recolección y el rajado de leña, la acumulación y acarreado del agua, cuidar del fuego, la preparación de los alimentos y el picado de la fruta y, en los casos en que el lugar de la ceremonia sea apartado, en la montaña, la construcción de letrinas y la comisión de vigilancia: «Yo pienso que de alguna manera el trabajo colectivo hace más que un trabajo individual, aquí se trata de forjar nuevas formas de organización; que uno va a hacer el te, que unos van a prender el fuego; se distribuye el trabajo. Yo he aprendido mucho a saber respetar el trabajo de otras personas, el trabajo colectivo es mucho mejor, y aparte nos ayuda a relacionarnos mejor y a tratar de entender a la gente, entendería en el sentido de cómo vive, solidarizarse», María.

Este tipo de trabajo para algunos fomenta la cooperación y la integración. Sin embargo, no es así para todos, cuando el número de participantes es mayor se pierde la organización, no todos se integran: «Yo llegaba, bueno, llegábamos y cooperábamos, pero no todos cooperábamos», Eva. El baño es un sitio de encuentro para familias completas: padres, madres, tíos, abuelos, amigos, conocidos y aun desconocidos que viven una experiencia común: «Ese sentimiento por lo bonito del temazcal, el que convivas con tu familia, el que convivas con tus amigos a través de un temazcal, es una convivencia emocional...», Javier.

A veces esta relación se sitúa en términos del curador y del paciente, de la partera y de la parturienta, del médico y del enfermo, o bien hay baños colectivos donde no hay más relaciones que las de compañeros que sólo se conocen por medio de la voz. En la oscuridad los participantes se van desenvolviendo con reglas implícitas y explícitas, como el hecho de hablar siguiendo el orden de las manecillas del reloj, pedir permiso para tomar la palabra o hacer un canto; debido a la misma oscuridad, quien no está atento a las voces puede perder ese orden, adelantándose o retrasándose. La oscuridad exige hacer uso de otros canales de comunicación: las sensaciones corporales, la voz —se identifica a la gente a través de la voz. El guía, la partera o el sanador, mediante su palabra y el tono de su voz introduce a los

participantes en un ambiente de tranquilidad, confianza y seguridad: «Me tranquilizó la voz de Miguel (refiriéndose al guía)», Alejandra.

Otra vía de relación la brinda el cuerpo mediante el contacto: «Lloré, lloré fuertemente y hubo una mano amiga que no supe quién era, y me gustaría saber, cuando me tocó sentí una fuerza, como si me aplicaran una inyección, fue una experiencia inexplicable, sentí que me transmitía ternura, muchas cosas, fue como una inyección de vitaminas», Martín.

En el momento del baño se cierra el círculo, se genera la interrelación de todos con todos; cuando se logra la armonía entre los participantes, cuando se rompe la tensión, se produce un momento agradable para compartir, hablar, cantar, y en el baño social, que es más abierto, de reír, hacer bromas, contar chistes, platicar anécdotas: «Cuando se entra al lugar se siente el ambiente muy tenso, inclusive se siente en el tono de voz de la gente, esa tensión se siente, pero cuando ya se logró la armonía es diferente, ya hasta se hacen bromas, se cuentan chistes, se rompe esa tensión», Rogelio.

Las condiciones del baño permiten el desarrollo de la plática, que es uno de los principales canales de comunicación: «Porque es bien agradable compartir una plática, hay mucha gente que comparte una plática con un poco de alcohol, comparte una plática con tabaco y lo que tú quieras, pero llega un momento en que no se puede platicar así, el temazcal te proporciona otra nueva forma de platicar, una forma completamente distinta», Javier.

En un baño el guía puede hablar sobre las reglas, le pide a la gente que se relaje, se habla de la temperatura o simplemente la gente empieza a hablar, ya sea de problemas personales o de vivencias, se produce un momento de confianza para desahogarse: «En el baño de temazcal, principalmente con mujeres, ellas siempre encuentran un momento de poder decirse todo lo que pasa», Mónica. Con esta apertura se dan sentimientos considerados de hermandad: «Fue extraño, me sentía tan hermanada con todo el mundo, a todo el mundo lo veía con ternura, con amor para todos», María González.

Es una manera también de manifestarse como hermano, como compañero, como amigo de trabajo: «Había cierta hermandad, ganas de animar a la persona o de ayudarlo, de hacerle ver que no está solo, que puede confiar en cualquiera de nosotros. No sientes lo

mismo que ellos, claro, pero compartes su, te llega un sentimiento de querer ayudarlo, no sé cómo podría decirlo, de hermandad...», Cendi.

Para algunos este sentimiento es tan fuerte que se puede dar la situación de que fuera del baño algunos se vean con recelo, como si existiera alguna rencilla, pero una vez adentro se olvidan del asunto, incluso se produce la reconciliación: «Quiero decirte que al entrar al temazcal te olvidas de tus enemistades, al menos yo así lo pienso, y te concentras en uno, somos una célula, como lo han dicho en el temazcal, somos un granito de arena aquí en este mundo, somos uno con el universo y se siente esa armonía dentro, me olvido de que fulano no me cae bien, bueno, para acabar pronto, en una ocasión, no me vas a creer, terminamos por hablarnos nuevamente», Martín.

Se trata de dejar afuera todo lo malo, y la confianza para hablar radica en saber que simbólicamente estás muriendo para renacer; hay que resurgir con la conciencia tranquila, al hablar lo que se dice muere o se trasmuta, se dicen cosas que tal vez no se dirían afuera: «La confianza para hablar... pues mueres, por lo que comienzas con la inocencia de decir la verdad, lo que sientes lo dices, no puedes mentir, como está cerrado e íntimo te sientes en amistad, eso te ayuda a expresarte», Eric.

Otros, por su parte, traducen la palabra fraternidad o hermandad por tolerancia: «En realidad surge la fraternidad, no llamémosle amor porque sería mucho pedir, ¿verdad?, pero si la tolerancia hacia los demás, aunque saliendo al poco tiempo se olvida», Leany. Pero dentro de esa convivencia también se han dado momentos de desarmonía, malos entendidos, gente que no ha logrado sentirse integrada con el grupo, discusiones e individuos que no han acatado el respeto a lo comunitario: «La comunicación adentro es tanto buena como mala, depende, hay veces que hay roces entre algunas gentes y se siente se está hablando, cuando está la comunicación se siente ese roce entre las personas», Rogelio.

En una ocasión, en el temazcal de Acopilco hubo un malentendido con un muchacho francés. No estuvo de acuerdo en que se abriera la puerta hasta que el guía lo indicara, en que otros decidieran por él; quería salir y no se lo permitieron. Esto provocó que se hablara acerca de las capacidades y limitaciones de cada persona, al francés le causaba conflicto el lugar cerrado. Al final él decidió salir. Lo más recomendable cuando surgen este tipo de situaciones es cerrarse a ellas: «Procuró que no me contagié nada de lo que circula, si se siente agradable pues compartirlo, y si es desagradable o hay algo que no funciona bien,

entonces no participar de ello, te puedes aislar del resto», Daniel. Paradójicamente, en este mismo sitio se ha logrado despertar en ciertos participantes un sentimiento de compañerismo, en cada baño se turnan para brindar ayuda a una niña que entra con un problema en la piel, y hace falta untarle en la cara un cataplasma de plantas especiales: «Le unté el cataplasma a la niña en el rostro; ayudé al niño, le di masaje y le unté un preparado», José Luis. Además, ahí se le ha dado un lugar especial a la niñez, se han organizado temazcales especialmente para infantes, se les habla del respeto a la vida, de la contaminación, la basura, la familia, de igual forma cantan y expresan su punto de vista: «Para empezarles a hablar de lo que es nuestra cultura, rescatar con los niños esas creencias, y más que nada el respeto a la naturaleza, el respeto a tu entorno. La primera vez que entré con ellos empezamos a hablar de la contaminación y estuvieron muy activos, todos empezaron a hablar, acordamos que no íbamos a tirar basura y que íbamos a cuidar a los animales, a respetarlos», Cendi.

En los temazcales ceremoniales es importante resaltar que se tiene un objetivo común, que es sobre todo pedir, orar, ofrendar. Este trabajo no sólo se realiza para los que están presentes, se pide por la vida misma, se espera que ese rezo llegue a todo el que lo necesite. Aquí, además de la palabra y los canales antes mencionados, los individuos se comunican entre ellos y con seres superiores, los abuelos o el gran espíritu, mediante el vapor, la energía, el humo del copal y el tabaco de la pipa. Los momentos de silencio donde sólo se escucha lo que dicen las piedras, el sonido que emiten cuando reciben el agua, los diferentes cantos y hasta los gritos de fuerza. Pasa a veces que cuando alguien toma la palabra para pedir u ofrecer, en un determinado momento eleva la voz para decir «¡fuerza!» y los demás asistentes lo secundan al unisono. También surgen temas diversos, es un sitio en donde a través de la palabra se toman y pactan acuerdos.

La comunicación en este tipo de baño se ve conformada por una suerte de jerarquización que ciertamente no es tan formal. Siempre se respeta y se le da su lugar a la gente con más años de experiencia; en el caso de los danzantes del sol se deposita la responsabilidad de llevar un temazcal a los que tienen más trabajo y preparación, más años de danza; los demás participantes, aunque también sean danzantes y tengan una forma diferente de trabajo, siguen sus indicaciones: «...porque hay gente que tiene muchos años y podemos decir que espiritualmente están un poquito más arriba, y siempre la simple

presencia impone mucho respeto, y es cuando se tiene uno que someter, o no tanto someter sino decir, bueno, las reglas del juego las dicen ellos, y hay que seguirlos», Rogelio.

Se tiene mucho cuidado de quien guía, ya que se piensa que si el desarrollo del baño depende de la energía conformada por todos, por el todo, cuando la gente lo hace sin saber cómo manejar lo que se desate adentro, sobrevendrá la desarmonía, trayendo consigo consecuencias desagradables, como malestares físicos e interpersonales. Las diversas maneras de relacionarse en un temazcal están fuertemente influenciadas por la intención del baño, es decir, si es social, ceremonial o medicinal. En el caso de este último se ha construido un tipo de relación conformada por la voz y el cuerpo, así como por otros factores; no obstante, por su finalidad esta relación se considera equivalente a la del médico y el paciente. Cuando el encargado del baño, el temazcalero, la partera, la curandera o el médico tradicional, entra con la persona que recibe la atención, el enfermo, paciente o una mujer preñada, se crea una relación cuyo eje principal es esa condición de salud. En el contexto del baño ese contacto sale de los cánones del espacio formal de un consultorio, donde en medio de esa relación se interponen un escritorio y una bata blanca: «Más cerca, más cercana, de entrega, porque prácticamente ahora el médico de bata blanca ya ni siquiera explora al paciente, nomás va y le pregunta Oye ¿qué te pasa?, y ya, el paciente dice Me dio diarrea, me dio vómito, y lo único que le da es un desparasitador, en cambio, en el caso de nosotros no, porque llega un momento de confianza en que te dicen todo lo que les pasa, y de esa manera la relación es más de humano a humano», Mónica.

En el baño de temazcal medicinal la relación implica no solamente el acercamiento físico, sino un tipo de comunicación con el cuerpo, con los cuerpos desnudos o semidesnudos, donde hay un contacto al ser hojeados y masajeados, *manipulados para poder elaborar un diagnóstico y brindar el tratamiento*. Quien brinda la atención va recibiendo los mensajes del cuerpo, éste le dice dónde hay tensión, lesiones, si el feto está en la posición correcta; inclusive proporciona la información para determinar o regular la temperatura adecuada para esa circunstancia particular. A su vez, quien recibe la atención percibe los avisos corporales de su acompañante: «Yo creo que la gente cambia también, la intención; tiene que ver más que nada la intención, porque la gente percibe de una u otra manera un gesto, una palabra, una mirada, un ademán, la gente se da cuenta cuando hay interés en su problema de salud», Horacio. De igual manera que en los otros tipos de baño, la voz y la

palabra son determinantes. El tono de voz inyecta confianza y seguridad, y con la palabra se conduce al paciente o enfermo, se le dan indicaciones, se le explica acerca de su enfermedad, de cuál es su estado actual y cómo se efectuará el tratamiento: «Y ahora vengo aquí y me dicen, mira, el problema puede ser éste, y me empiezan a explicar cómo está la parte dañada, cómo debería de tratarse según el tiempo que tiene», Mario.

Durante el transcurso del baño se platica con el paciente sobre su enfermedad con un lenguaje claro, no técnico, sobre cómo se siente en ese momento, cómo vive la temperatura del baño, se le da una explicación somera de las reacciones o sensaciones que probablemente experimentará; y si el doctor lo considera necesario le pide que tolere un poco más el calor: «...entonces me dio mucha seguridad, o sea me platicó y me explicó Mira, si tú sientes esto y esto, es esto y esto, sientes un poco así, ah, porque es esto u lo otro», Francisco. Ese trato cercano para muchos implica confianza y seguridad: «Un trato amable te da confianza, inspira confianza para regresar y traer un amigo o a la familia», Francisco.

El doctor Horacio Rojas integra a sus pacientes al baño, desde el calentamiento de las piedras los acerca para explicarles cómo funciona, el simbolismo, y los invita a que externen sus dudas; siempre está dispuesto a responder sus preguntas. Esto ha hecho que sus pacientes confíen en él, como es el caso de una mujer embarazada que espera el nacimiento del bebé en el baño: «Me siento tranquila, no tengo miedo, nada de eso, siento que va a llegar el momento y voy a tener que echarle ganas, pero tengo confianza, y aparte me dijo Horacio que ahí es más tranquilo, que el dolor disminuye; le tengo tanta confianza a Horacio, me hace sentir segura», Yelila. El doctor Rojas permite que los familiares, los hijos o la pareja del enfermo, así como los amigos o compañeros, entren con él o ella al temazcal, incluso estos parientes o gente cercana han participado arrojando el agua a las piedras, rameando u hojeando al paciente. Esta forma de convivencia ha sido un espacio propicio para el brote, en ciertos casos, de sus problemas internos o bien para crear un vínculo más cercano entre ellos. En el caso del alumbramiento dentro del baño, los familiares no entran por cuestiones de espacio, esperan en la sala de recuperación y masaje. En otras ocasiones el doctor trabaja con gente que no se conoce pero que padece una enfermedad específica común, aunque no siempre, y adentro comparten las sensaciones y malestares que les ha ocasionado ese padecimiento. El baño de vapor para el doctor Rojas ha sido también un espacio para la convivencia con su propia familia. Entra con sus hijos y su esposa, cantan,

charlan, es un espacio para disfrutarlo con ellos. Estas características le han conferido un matiz diferente a su trabajo terapéutico: «En cierto sentido, yo pienso que las terapias tienen calidez, forma, calor, sentido humano y de calidad humana; sentarte con un enfermo a ver cómo se calientan las piedras y platicar s luego sobre lo que se le pone a las piedras, todo esto le da mucha calidad en ese sentido», Horacio.

En la mayoría de los baños, sin importar la categoría o el tipo de que se trate, excepto en algunos casos del ceremonial, cuando la gente sale es el momento de compartir los alimentos y el te. Dependiendo de la cantidad de gente que entró, se forma un grupo o bien varios grupos pequeños para la charla. En este momento no falta también quién prefiera aislarse para terminar de asimilar la experiencia. En realidad, sobretodo en los baños de carácter grupal, la gente lo vive, por un lado, como un momento colectivo, de convivencia y entrega, y por otro, individual o de introspección, donde nunca se sienten integrados con los demás: «Yo me encerré, era yo solamente», Victor.

Así confirmamos lo que se planteó al inicio de este apartado, que en los diferentes temazcales se han conformado diversas vías para la comunicación y las relaciones personales. Cada baño tiene vida propia, vida que surge de la conjugación de los rasgos, las características y la energía de cada uno de los participantes.

4.7. Creencias en torno al baño

Una parte importante de lo que conforma esta sección tiene su raíz en la cosmogonía de los pueblos mesoamericanos y las culturas antiguas. Existe un hilo conductor entre estas formas de concebir la vida de los hombres y las mujeres de tiempos remotos y las creencias que privan hoy día en torno al temazcalli en sus diferentes contextos, sobretodo el ceremonial. Por tal motivo, para evitar caer en repeticiones innecesarias, las siguientes líneas son solamente un complemento del conocimiento abordado en el segundo capítulo de este trabajo.

El baño de temazcal es el sitio por excelencia para la transformación, el renacimiento y la purificación física, emocional y espiritual. Estar en el temazcalli es estar en el interior del vientre de la madre tierra. El tiempo que dura el baño es similar al proceso que viven todos los seres humanos al formarse en el útero de su madre; es un periodo de gestación. En ese lapso es necesario sufrir una transformación para poder renacer. Para que este volver a nacer se realice satisfactoriamente es necesario que haya purificación y muerte. Estas dos palabras o significantes son claves en el baño de temazcal, ambas van de la mano, no se concibe una sin la otra. Cuando se ingresa al vientre de la madre tierra se debe hacer con la conciencia de lo que eso significa, de la transformación que se debe vivir: «Se les dice que nunca entren a un temazcal si no se comprometen a ser mejores seres humanos cuando salgan», Arturo.

Se debe entrar a sabiendas de que una parte de cada ser morirá y sufrirá una transmutación. La purificación lleva consigo la muerte. Con la temperatura del baño los poros de la piel se abren y de ellos emanan gotas de sudor, que transportan las sustancias dañinas llamadas toxinas: lo impuro sale del cuerpo. No obstante, este efecto de depuración no sólo se produce en el plano fisiológico, algo más puede salir a través del cuerpo: «...dije, si es que esto te entra a los poros, me entra hasta adentro y me va a desintoxicar y va a matar a todos los diablitos que andan por allá adentro», Eva. Del cuerpo salen además emociones, sentimientos acumulados, se depura también mediante la palabra y el desahogo: «Es el momento adecuado para encontrar un equilibrio a los problemas, simplemente diciéndolo, hablándolo la mitad del problema está resuelto, ya sacaron la mitad del problema», Arturo.

Para una verdadera depuración se debe hablar con el corazón, sin mentiras. Hay que renunciar a esas sustancias y emociones, así como a todo lo que signifique un obstáculo para el renacimiento; todos esos factores deben morir por obra del calor, de la oscuridad, de las energías o fuerzas desatadas por todos los elementos naturales. Estas fuerzas dan cuerpo a una sola energía que habita en el interior del baño, en el ombligo: «buscando el momento oportuno para salir del temazcal y volver a nacer... cuando salimos queremos salir mejor que cuando entramos, porque es cuando entendemos que esas fuerzas te mantienen dentro del temazcal, porque sabemos qué fuerza tiene el oriente, qué fuerza tiene el sur, qué fuerza existe donde comienza la noche, qué fuerza hay en el norte, y que se conjuguen estas fuerzas en un punto, en el ombligo del temazcal, las fuerzas de cada elemento», Tlakati.

La energía del universo se manifiesta en cada uno de los elementos que participan al ser ofrendados en esta costumbre; también ellos viven una transformación. El fuego, el agua, el aire, la tierra, el calor, la oscuridad y las piedras se consideran con vida propia, son el canal de comunicación con otros seres, con los abuelos que habitan o se presentan en el baño: «Es una manera de estar con los abuelos, como se les dice, dentro del temazcal en ocasiones sabemos aproximadamente cuántas gentes hay dentro, y en ocasiones se sienten presencias de otras personas, de otras gentes, y es cuando decimos que los abuelos están ahí con nosotros, y desde el punto de vista espiritual sabemos que pueden ser tanto buenos como malos, y en ocasiones también en las piedras cuando están bien al rojo vivo se forman figuras, caras de personas o siluetas de animales», Rogelio.

De igual manera se pueden recibir enseñanzas o mensajes de ellos: «Apenas hace como dos temazcales las roquitas me pusieron en mi lugar, las roquitas son sagradas, me quemaron, fue como un mensajillo: te ponen en tu lugar, jaguas, aguas!, andas mal, corrígete, el temazcal me ha puesto a mí en mi lugar, sabes que esto anda mal, cambia de rumbo», María. Pero ésta no es la única posibilidad de los elementos del baño, ya que por sus características despiertan en el cuerpo humano otras sensaciones y canales: «Las voces que salen de las piedras, cuando las escuchamos, viajamos en esa dimensión y esas mismas fuerzas se encargan de despertar las partes más sensibles de nuestra masa encefálica, nos despiertan otras emociones, otros campos, otros niveles de conciencia», Tlakati.

Los elementos del baño poseen vida propia y en conjunto con los participantes forman un todo, una sola energía armónica. Empero, no siempre se llega a esa compenetración con el todo, los motivos son varios. Entre ellos se encuentran la buena disposición y la energía que lleven consigo los asistentes: «Al entrar a un temazcal deben estar bien dispuestos, con buen humor, nada que vaya a dañar, porque si entra gente con mala vibra echa a perder a todos, entonces tienen que entrar pensando en lo mejor, algo positivo y no negativo», Mónica. Si no se entra con esta buena disposición al baño la desarmonía puede darse con facilidad; si a alguien no le agrada cómo se está desarrollando el baño, algo que se dice o se hace, o incluso si hay una pelea o una discusión, se produce una reacción en cadena y poco a poco todos se ven íntimamente involucrados en ello, hasta desatar consecuencias desagradables: «Cuando algo sale mal y se rompe esa armonía, hay ocasiones en que la gente sale bien amolada, pero bien mal, con dolor de cabeza, de estómago,

vómitos, mareos muy fuertes, y nada más en una o dos personas», Javier. Las consecuencias para cada integrante pueden ser diversas, aunque hay quienes no manifiestan ninguna sensación de esta índole.

Otro motivo de desarmonía puede ser, según algunos, desencadenado por una mujer en su periodo menstrual. Las mujeres en esta condición no pueden pasar al baño porque se cree que están realizando un sacrificio, el cual no puede ser afectado por ningún otro acto, están en un momento especial: «No es una cuestión de discriminar, de separar, de olvidar, simplemente sabemos y entendemos que el temazcal tiene su forma, su fuerza para cada quién, que la mujer en su periodo menstrual está en su periodo más sagrado, y por sagrado entendemos que tiene una fuerza muy especial, que una mujer en su periodo menstrual dentro del temazcal con uno o dos hombres al lado puede causarles hasta un desequilibrio emocional que puede repercutir en su físico, se pueden desmayar o hacerlos vomitar, muchas cosas», Tlakati. Se complementa esta información con la siguiente opinión: «no pueden entrar porque están desechando malas cosas del cuerpo y absorbiendo mucha buena energía, absorben la energía de los demás», Mónica.

Sin embargo, no todos los que han hecho del temazcal una forma de vida concuerdan con que esa condición femenina sea una causa de desarmonía: «En el poco tiempo que llevo de organizar el temazcal han entrado mujeres en sus periodos, en menstruación o de luna, como les llaman ellos, yo les he comprobado a ellas mismas que no pasa nada, no pasa nada malo; en ocasiones las mujeres se acercan y me dicen No puedo entrar porque estoy en mi luna, entonces entran con temor, con miedo, y lo único que hago es platicar con ellas y saber si ellas tienen el temor de que va a pasar algo malo, entonces sí que se queden afuera, si ellas van en la mejor disposición, adelante, que entren, pero a mí no me ha tocado ver cosas malas», Rogelio.

Como se puede ver en lo tocante a este tema, las opiniones están divididas, sin embargo, en la mayoría de los casos esta creencia sigue respetándose.

Un factor más de desequilibrio es el encargado o guía del baño, cómo mueve la energía desatada; algo muy importante es que no se puede dejar solos a los asistentes, sin guía, ya que este vacío se manifestará en los participantes. Independientemente de lo que haya motivado un resultado no deseado en un temazcalli, debe haber una enseñanza, si no salió como se esperaba es algo en lo que hay que reflexionar: «También uno debe entender

que no todas las veces son iguales ni todo sale bien, cuando no se dan las cosas es por algo»,
 Concepción.

Otra consideración importante en el baño de temazcal es el rasgo particular que se le confiere a la condición femenina. Gracias a las características físicas, emocionales y espirituales de las mujeres tienen un grado mayor de tolerancia, mayor fuerza que la que experimenta el género masculino ante las circunstancias del baño. Se dice que las mujeres aguantan más, que son más fuertes que los hombres en el temazcal. En realidad, la existencia de creencias que giran en torno a cada uno de los aspectos de esta costumbre es aún más compleja que las descritas anteriormente. Todo lo que da vida a esta práctica está impregnada de diversas creencias, las que se advierten implícitamente a lo largo de todo este trabajo.

4.8. Condiciones del temazcalli

La intención de este apartado es subrayar las condiciones que hacen del baño de temazcal una práctica y una costumbre con características y condiciones muy particulares. Es importante conocer lo que es la institución de temazcalli para diferenciarla de otros baños, que si bien son de vapor no cumplen con ciertos elementos. Las condiciones que conforman esta práctica son la oscuridad, el calor húmedo (que no debe confundirse con el calor seco), el espacio relativamente pequeño, donde sin embargo nunca se queda afuera algún miembro del cuerpo, como la cabeza; la desnudez o semidesnudez, los diferentes aromas, los cantos, los momentos de silencio y más. Estas condiciones actúan como un todo al vivir el baño, no obstante, para tener una mejor perspectiva de la situación se las desglosaremos poco a poco.

En primer término se encuentra la oscuridad, no olvidemos que uno de los simbolismos del baño es el vientre materno, cuya característica principal es la oscuridad y la humedad. Esta condición lleva a una menor estimulación visual, por lo que el cuerpo inmediatamente se reencuentra con otras posibilidades o sentidos: aún más, el mismo sentido de la vista se desarrolla bajo otro acercamiento a esa realidad: «En un temazcal donde el ambiente es oscuro los otros sentidos se afinan, tú escuchas la voz de otra persona, sientes su emoción, la captas, y sabes cuando alguien está hablando de adentro». Horacio.

La ausencia de luz despierta en los participantes sentimientos ambivalentes, por un lado se vive la soledad, el miedo; al cerrarse la posibilidad de mirar hacia fuera se genera el efecto de mirar hacia adentro, hacia sí mismo, de reflexionar, de meditar: «Aunque esté la gente al lado tuyo, tú te sientes solo, te sientes como un poco aislado, y eso ayuda bastante porque aparentemente estás solo, y eso te hace empezar a meditar, a pensar. Al estar a oscuras sientes miedo, pero yo pienso que es un miedo a uno mismo, porque aunque muchas veces estás consciente de que alrededor hay gente, en ese momento no eres más que uno mismo», Rogelio.

Por otro lado, esta condición conlleva un estado de apertura, propicia la confianza para la expresión total, no hay rostros que juzguen, no se puede mirar a los otros, pero esos otros tampoco nos pueden mirar, es como una especie de confesión: «Hay veces que hay una catarsis dentro del temazcal, por la oscuridad, en donde, como no se ve, eso hace que puedan sacar incluso problemas que los vienen perjudicando, molestando», Arturo. En la oscuridad todos comparten un misterio, un interior, un momento de profundidad con el universo.

Otra condición determinante de esta institución es el calor húmedo; la temperatura interior del baño es variable, existe un calor que es reconfortante, relajante: «Yo creo que para mí ha sido abrasador, abrazador en todos los sentidos, te abraza el calor, te sientes protegido, es un calor rico», xxxxxx. De igual forma, en el baño se vive un calor intenso, excesivo, calor que lleva a experimentar el cuerpo en un contexto diferente, en algunos casos lo lleva al límite, el cuerpo se quema, la ola de calor llega hasta cada fibra de la piel, se siente sobre todo en las orejas: «Un miedo, un miedo pero más en cuestiones físicas, sentir que te estás quemando no es una buena sensación, sentir ese fuego, ese calor, siente uno que tienen la lumbré en el cuerpo», Rogelio. Ese calor se percibe hasta en los órganos internos cuando se da la bocanada de aire, esa sensación se acrecienta cuando la piel se ha quemado bajo los rayos del sol: «Jala uno la bocanada de aire y hasta el estómago y el intestino sientes que se queman», Arturo. El aliento mismo es caliente, el aire que se exhala al llegar al cuerpo quema, ese aire al atravesar por la nariz o la boca da la sensación de ahogamiento: «Siento que me muero, porque no puedo respirar tanto oxígeno caliente, quema, entonces siento que me ahogo, no lo aguanto», hijo del doctor Rojas.

Para algunos esta sensación los lleva a vivir un momento de desesperación, de miedo o ansiedad: «Solamente en una ocasión el calor sí me llegó a quemar, a tal grado que me

desesperó, porque fue tanto el calor que ya me quería salir», Cendi. Para superar ese sentimiento de temor y tranquilizarse es necesario no moverse, aunque el calor sea muy intenso, el calor, si se está quieto y se logra la unificación con el canto solo roza y no se siente tan fuerte. En la mayoría de los casos esta condición atemorizante o desagradable se supera: «Nos predisponemos a vivirlo, a permanecer un momento más, podemos vencer el temor, podemos vencer ese miedo», Tlakati.

El calor excesivo para muchos es una enseñanza, la persona que se somete a esas temperaturas extremas desarrolla un grado de tolerancia mayor hacia condiciones físicas, emocionales y espirituales adversas. A través del dolor o de lo quemante se produce un crecimiento, el ser se sensibiliza hacia el dolor de su prójimo. El calor del temazcal sacude, enfrenta: «Cuando hay cierto desacuerdo en ti mismo el fuego te lo manifiesta», Daniel.

El fuego, es decir el calor, proporciona la dosis necesaria para cada participante, da un mensaje o una enseñanza a quien quiere escucharlo; con el vapor se forman burbujas que explotan en la cara, depende de cómo se llega, cómo se ha comportado uno, por eso en ciertas ocasiones un mismo temazcal es vivido con diversas temperaturas, para unos el calor es reconfortante, mientras que para otros es insoportable.

Otra condición de gran importancia para el baño es la desnudez o la semidesnudez. No hay que olvidar que en el útero de la madre estamos desnudos. En realidad, en la mayoría de los temazcales de la actualidad no se ha dado una total libertad corporal, aún existen prejuicios respecto al cuerpo desnudo debido a la cultura de represión corporal que no ha permitido la aceptación de esta condición: nos da vergüenza. De las tres categorías del baño, el medicinal es donde se da totalmente la desnudez, sin embargo, esta aceptación se ve influenciada por la atmósfera que lo envuelve, donde se busca el mejoramiento o la recuperación de la salud de manera más clara y determinante, el paciente supera con facilidad este hecho, todo sea por curarse: «La primera vez me quería meter vestida, pero como dan pedazos de sávila para untarse en el cuerpo, me quité la ropa, pero se mete uno desnudo», Anónima.

En las otras dos categorías de temazcalli la desnudez se da en menor porcentaje, casi siempre se cuando entran puras mujeres o puros hombres, y en pocas ocasiones se da de manera mixta. Regularmente se entra con ropa muy ligera, camisetas, pantalones cortos, y en el caso del ceremonial las mujeres deben entrar con falda, como ya vimos. Esta situación

produce una sensación de holgidez y libertad; el cuerpo experimenta sensaciones diferentes a las que se viven de manera cotidiana. Los participantes se percatan de que poseen un cuerpo, de que la sávila es una caricia para la piel; las plantas, el sudor, el calor son toda una gama de estímulos. Cuando el cuerpo es rameado u hojeado o cuando se somete a un cambio brusco de temperatura con el agua fría, pasa de un estado de tensión a uno de relajación total. Una condición más del baño la conforman los cantos, los que pueden ser conductores de sentimientos de tranquilidad, paz o de fuerza: «Sentí mucha fuerza, los cantos eran como un grito de guerra», Víctor.

A través de los cantos se puede llegar a la integración de los partícipes: cantan al unísono, unen sus fuerzas con un mismo objetivo. En los momentos de calor intenso los cantos permiten diferentes procesos. De alguna manera son un distractor en ese momento especial; al concentrarse en el canto la atención se desplaza del cuerpo o de la parte en donde se siente lo quemante a la voz: «Por medio de ese canto se te va quitando el calor, porque como estás cantando se te olvida que tienes calor», niños de Acopilco. Si no cantan sienten que se queman. Existen diferentes tipos de cantos en el temazcal, algunos de ellos tienen una función específica, de bienvenida, pedimento, despedida, etc.; también existen los que ponen en una frecuencia de tranquilidad y otros más que son la vía para la externación de diversos sentimientos, sobretodo de enojo o malestar. Un canto es una forma de liberar, con el canto se guía el cuerpo a una condición física y emocional distinta que brinda al cuerpo otras posibilidades de percepción y existencia: «Entender que estamos cantando, para qué, y de esa manera con el vapor que se genera podemos alcanzar un equilibrio, un punto exacto, nos cansamos, pero es cuando empezamos a entrar verdaderamente en una meditación plena, se abren campos, se abren espacios mucho muy especiales de entendimiento, entramos a otra dimensión», Tlakati.

Asimismo, el canto lleva a un equilibrio respiratorio; por ser el temazcal un sitio cerrado hay una disminución de oxígeno, aunque la humedad del ambiente ayuda en la respiración: «Cantando dentro de un temazcal nos ayuda a jalar todo el aire caliente que hay dentro, y también ayuda al organismo a limpiar, porque al estar cantando estamos tanto exhalando como jalando aire, y el aire que está ahí dentro es un aire caliente, y esa es una invitación para que la gente respire y exhale», Rogelio.

Además de los cantos, otra parte importante de las condiciones del baño son los diversos sonidos y, por supuesto, el silencio. Dentro del baño se produce una gama de sonidos, desde el que emite el agua antes de verterse en las piedras, cuando el guía la mueve con sus manos o en una jícara, hasta el sonido especial que se escucha cuando el agua se derrama sobre las piedras o en la pared incandescente, es como un resplandor; se puede escuchar la respiración e incluso el sufrimiento de los otros. Se oye el movimiento de las ramas cuando frotan el cuerpo y los sonidos que emiten los instrumentos musicales, como los tambores o los *ayakatlis* (sonajas).

Los momentos de silencio en el baño son esenciales, son el espacio individual para la reflexión y el pedimento. Sin embargo, hay quienes consideran que en la apertura el silencio no es un factor favorable: «porque cuando nadie habla, cuando solamente se hace algún canto, se queda en silencio, las experiencias de las gentes son menos gratas, expresan menos que fue una experiencia agradable, bonita», Horacio.

Además, en un temazcalli se perciben diferentes aromas, el del copal, la salvia, las plantas que se le añaden al preparado de agua para las piedras, a humedad, a tierra mojada, los olores que despiden los cuerpos, el sudor.

Por último, encontramos los cambios aparentemente bruscos de temperatura cuando en algunos temazcales se da el baño con agua fría durante o al salir del mismo. Esto se hace con el objetivo de cerrar los poros de la piel y equilibrar la temperatura corporal. En un primer momento esto puede sonar descabellado, someter el cuerpo al agua o al clima frío podría ser contraproducente y acarrear alguna enfermedad. Sin embargo, cuando el cuerpo siente este cambio experimenta una sensación agradable, como si se sacudiera con una gran fuerza, lo que permite experimentar un estado corporal de fortaleza; se equilibra el estado físico.

Como se puede ver, las condiciones del baño son un alimento para los sentidos corporales, es un bagaje completo de estímulos incontables. un mar de posibilidades.

4.9. Reacciones y estados emocionales

Más allá de ser el temazcalli un mero baño de vapor, cuya reacción más cotidiana y esperada es el relajamiento, esta institución es la detonadora de muy diversas formas de experimentar

el cuerpo y la vida emocional de los individuos. Despierta una serie de reacciones y estados psicológicos que se describirán enseguida.

El contenido principal del baño es el vapor que abre los poros de la piel, literalmente la piel se siente como si estuviera abierta; de esos poros sale un sudor copioso, todo el cuerpo está inundado de él: «Se sentía por todo el cuerpo el sudor, sentía que me estaba saliendo sangre de la nariz, pero era el sudor, yo estaba espantada, pero era mi propio sudor», Julieta.

Algo pasa con la piel, experimenta diferentes sensaciones, cambia de color y de textura: «Como que se ponía la piel chinita, a pesar de que hacía mucho calor, como cuando tienes frío, así sentí la piel cuando empezamos a cantar», Julieta.

El cuerpo pasa de un estado de tensión a uno de relajación, se vive una transformación que da paso a una sensibilidad más específica. Se siente cada movimiento de los órganos y de los huesos, como si se sintiera gelatinoso: «Se siente uno muy blandito, como si él quisiera hasta te podría zafar los huesos; cuando él hace los movimientos o presiones en la espalda se siente uno frágil, sientes que no vas a resistir el movimiento, sientes cómo el hueso se mueve, cómo truenas», Mario. Además, adentro se experimenta sed, dolor de cabeza, de oídos, de brazos o de algún otro miembro del cuerpo, aceleración del corazón, punzadas y comezón en la cabeza y otras zonas, movimientos involuntarios en paladar y quijada, los ojos se pegan y se sienten pesados, se experimentan movimientos corporales intensos. sacudidas, eructos, bostezos, calambres, hormigueo, el cuerpo se siente como si todo él fuera un corazón latiendo apresuradamente. Al salir, en algunos casos se da una total revitalización. en otros al principio se siente debilidad o cansancio, pero al paso de las horas el cuerpo se recupera: «Al salir se siente uno un poquito débil, por la pérdida de líquidos, pero después se siente uno muy bien, recuperado, todo se siente muy diferente», Mónica. Efectivamente, la experiencia puede ser debilitante, a algunos el calor los desgasta. Sin embargo, el baño no pierde su toque de calidez, de alivio, agrado, descanso y disfrute: «Una sensación a gusto, sabrosa, en toda esta parte de mi vientre y la cadera, yo la sentía a gusto y fue el santo remedio, ya no me dieron dolores», María Arredondo.

Por las condiciones de densidad y en determinados momentos de exceso de población en el temazcalli, la gente puede experimentar opresión o estrechez; cuando el número de participantes es superior se colocan haciendo doble fila en torno al ombligo o

círculo donde se depositan las piedras: «Al principio tenía la sensación como que estaba aprisionado, en los primeros momentos que empezó a salir el vapor me sentía como aprisionado, con ganas de salir, de respirar aire», Francisco. Esta situación, aunada al ambiente creado por el humo que se esparce cuando se coloca el copal en las piedras calientes y al vapor en exceso caliente, genera que los participantes experimenten una sensación de falta de oxígeno, bochorno, sofocamiento y jadeo. Para contrarrestar este efecto la gente ha descubierto o desarrollado algunas técnicas: «Yo por ejemplo me pongo una playera en la cara, luego te puedes hincar y meter la cabeza, en cuclillas», niños de Acopilco.

Una postura más recomendable es recostarse (si el espacio lo permite) o inclinarse de manera que el rostro quede cerca o recargado en el piso del baño o en la tierra, ya que el lugar donde se concentra el vapor es en la parte superior del temazcalli; además, la tierra fresca regula la temperatura del cuerpo. En el baño hay otro tipo de reacciones como mareo, náuseas, e inclusive en situaciones extremas desvanecimientos o desmayos: «Náuseas, cuando tienes una ayuno, y un poco de mareo, nada más», Martín. Cuando se llegan a dar casos de desmayo se brindan los auxilios necesarios; las formas varían dependiendo de la persona que brinda la ayuda, de quien la recibe, del tipo de temazcal: «El pulso, que no esté alterado, que no tengan acelerado el ritmo cardíaco, ponerle un poquito de agua fría en la nuca», Javier.

Independientemente de lo que experimente la gente en el baño, la condición o reacción cotidiana vivida es de relajamiento, relajamiento sin cansancio, de ligereza y mayor movilidad en el cuerpo, como si se hubiera quitado un gran peso o años de encima, se libera de la tensión y del estrés: «Lo primero te relaja, sueltas el cuerpo, te aflojas», Javier. Es tal la relajación que facilita o provoca sueño, lo que se desea al salir es comer y dormir, descansar, es una sensación placentera que acompaña a quien la vive por horas e incluso días: «Comer algo y acostarme, duermo riquísimo, muy bien, y al día siguiente amanezco bien movida», Eva.

En otro nivel de entendimiento y vivencia la institución del temazcal evoca en hombres, mujeres y niños miedo, desesperación, ansiedad, angustia, nerviosismo, tensión y expectativa. La raíz de este sentimiento proviene de diferentes factores, entre ellos se

encuentra el miedo a lo desconocido: «Cuando no se conoce el sistema, se espanta uno», Abacu.

Las condiciones del baño son un factor más para este sentimiento, se tiene la sensación de no poder respirar, la gente se atemoriza y cree que se va ahogar, que le va a dar un paro respiratorio o cardíaco, o bien que no van a superar esas condiciones de calor extremo, oscuridad, etc.: «La primera ocasión que le echan agua a las piedras es muy difícil respirar, cuesta trabajo y el lugar es pequeño, es una sensación de desesperación y piensas que no lo vas a lograr, y si el calor es más intenso que vas a hacer, es una sensación de miedo», Mario. La oscuridad, el espacio reducido del baño y los tratamientos para curar, como el masaje y el rameo, son otros factores de miedo, incluso no se ve pero se puede percibir el miedo del otro, de los que están al lado: «No pasa nada adentro, yo sentí el miedo con el que se metió esa persona, entonces él empezó a desesperarse.. Javier.

En la mayoría de los casos ese miedo o temor es superado casi en su totalidad al conocerse el procedimiento, es cuando se comprueba que esas preocupaciones son un tanto infundadas; el cuerpo se adapta también, se acostumbra y se convierte en un hábito: «Uno le tiene miedo a lo desconocido, entonces las vivencias son en primer lugar la del terror, luego poco a poco se va uno acostumbrando y después uno siente la necesidad», Tlakati.

No hay que olvidar que el guía en este sentido es de gran valía, con su enseñanza y comprensión conduce a la gente a superar estos sentimientos: «...un poquito preocupada, pero cuando nos empezó a decir el señor que nos tranquilizáramos y respiráramos lentamente, me empecé a calmar y a soltar mi cuerpo, y así me relajé», Julieta.

En cuanto al guía, el temazcalero o la partera, tampoco ellos escapan a estas sensaciones, de vivir en algunos casos momentos de tensión y sobretodo de preocupación, derivados del estado de salud del paciente; deben estar siempre atentos a que no haya ningún problema: «Para el partero es un momento de tensión también muy fuerte, y una tensión que tienen que reprimir porque necesitas dar confianza, pero por tu cabeza pasan muchas cosas», Horacio.

De igual manera, visualizar la experiencia como un reto o una meta ayuda a su pronta asimilación y aceptación. Es un reto para quien sufre de claustrofobia o simplemente no gusta de los lugares cerrados con mucha gente. Hay un esfuerzo, por un lado, para concluir las cosas que se emprenden, hay que estar de principio a fin en una sesión de

temazcal: «Sí, lo vi como algo para exigirme a mí misma que, bueno, si empiezo algo lo tengo que terminar», María. Aunque este sentido de reto toma otro rumbo cuando es vivido por un guía o temazcalero, para ellos es un reto hacer día a día mejor su trabajo. Por otro lado, hay para quien es importante saber o conocer su tolerancia, llevar al cuerpo a su límite, saber hasta qué punto es uno capaz de soportar física y mentalmente toda esa presión: «No es el querer ser, no, sin saberlo, un masoquista, porque uno sabe hasta qué grado aguanta, y ya que se llegó a ese punto entonces, bueno, si aguanto un poquito más qué pasa, qué pasa con mi cuerpo, qué pasa con mi mente», Rogelio.

Un baño de temazcal no es una prueba de resistencia, es necesario que quien esté dispuesto a entrar esté consciente de su cuerpo y sus límites, hay que saber cuándo decir hasta aquí. Es importante aclarar que en el baño ceremonial, por su condición, se exige más a los participantes.

El baño de temazcal mete a los que lo viven a un estado considerado de introspección, reflexión, se hace una especie de examen de conciencia para ver en qué se está fallando, debe existir una autoevaluación, «porque es un lugar donde uno se encierra solo, y empieza a reflexionar qué es lo que soy, qué es lo que quiero y hacia dónde voy», María.

Las condiciones del baño hacen una conexión con una parte muy interna, muy íntima, con todos los sentimientos que se tienen guardados, resentimiento, frustración y muchos más; se reflexiona y se siente que lo que pasó se muere, se nace a otro pensamiento: «...bastante, reflexionas, ahí como que te arrepientes de todas las cosas, y como que dices: ahora voy a ser otra persona», Javier.

En un baño de temazcal se da una especie de desfile de pensamientos, y describirlos aquí sería hartó difícil, no alcanzaría el espacio de esta tesis; dentro del baño se presentan las imágenes, las ideas, los pensamientos. Uno de los pensamientos más frecuentes es si se resistirá el baño, y en el caso de los que esperan recuperar su salud, si el baño de temazcal será el medio ideal para su recuperación, si realmente le ayudará, si valdrá la pena tolerar; estos pensamientos se dan tanto en los pacientes como en los guías, los temazcaleros o la partera: «Está uno pensando también qué tanto va a ayudar el temazcal, qué tanto realmente... en el alumbramiento pasan muchas cosas por tu cabeza, y si hay desproporción,

y si la pulsión está mal, y si viene circulando el cordón o si el cordón está corto, si el sangrado, si hay desprendimiento, tienes muchas cosas en la cabeza», Horacio.

Otro pensamiento común es el pedir: «Me encomendé, le pedi a la Virgen de Guadalupe que me ayudara, yo ponía toda mi fe y todo lo que sentía en sus manos», Francisco.

Los pensamientos que llegan pasan, es importante no retenerlos, no aferrarse a ellos: «Estoy muy atenta a mis pensamientos, qué estoy pensando, qué estoy sintiendo, en ese momento yo lo que hago es lanzarlos al fuego, y después viene otro pensamiento y lo lanzo al fuego», Eva.

También hay quienes se esfuerzan para no ser atrapados por los pensamientos, que sólo quieren vivir el aquí y ahora, recibir lo que está pasando en ese momento: «Cuando entro al baño de temazcal me olvido de todo lo de afuera y trato de estar allí conmigo misma, trato inclusive de no pensar, de simplemente recibir lo que en ese momento se está generando, vapor, calor, energía», Leany.

La práctica del baño permite aprender a guardar la calma, que el cuerpo se limpie de esos pensamientos, de esas sensaciones, reflexiones y cosas internas que se tienen guardadas en el corazón y otras partes del cuerpo; es el vehículo para desalojarlos o desahogarlos de él, el momento para sacar depresiones, malestares, resentimientos, culpas, apegos, tristezas: «Aquí vamos a sacar todos esos corajes, todos esos resentimientos, toda esa inseguridad, vamos, por lo menos, si no a sacarla, a reconocerla, ya nos estamos conociendo y eso ya es un trabajo grandísimo», Eva.

Son varios los canales para este desprendimiento emocional, entre ellos están los suspiros, los quejidos, la risa, inclusive las carcajadas, cantando, los gritos y sobre todo el llanto: «He llorado, he llorado cuando he traído una tristeza, una despedida, he llorado, yo suspiro mucho, me gusta sacar ahí la emoción que estoy sintiendo», Eva.

La gente llora, habla, dice cosas que le duelen, que trae adentro y que empieza a soltar. Se puede llorar de dolor pero también de una inmensa alegría, como en el caso de los sentimientos muy particulares que se desatan con un alumbramiento en el temazcalli. Por medio del habla o de la narración se da de igual manera un proceso de destape: «Mucha gente habla, quiere desahogarse en ese momento, decir Mira, me pasa esto o tengo a mi papá enfermo, a mi hermana, equis cosa, mucha gente se manifiesta y te platica», Javier.

En algunas ocasiones se presenta un tipo de reacción en cadena, cuando alguien escucha que otro habla y se identifica con éste se da una especie de código no hablado o identificación que genera la confianza para que los demás se abran. Se trabaja la paciencia para ser un buen escucha, para prestar atención. Este hecho crea un ambiente de compañerismo, apoyo y tal vez de protección. Se conforman nuevos vínculos en las relaciones; al respecto un padre habla acerca de su hija: «Le platico, o sea la animo, le digo que tranquila, que no pasa nada, cuando veo que es demasiado para ella la bajo, y se queda tranquila, hay momentos en que siente que se ahoga, pero yo trato de controlarla, siempre trato de que sienta ese amor y ese calor mío, que sienta que no está sola», Martín.

Siempre, sin importar el tipo de temazcal, se produce una posibilidad corporal y desde luego emocional, algo pasa, y aunque la gente no tenga muy claro lo que pasó, experimenta sentimientos de tranquilidad, bienestar, cariño, compañerismo, violencia, tristeza, melancolía y alegría: «Por lo regular siempre es un estado de alegría, adentro no importan las broncas que traes, se te olvidan, o no tanto que se te olviden, sino que tratas de buscarle una solución, y te das cuenta de que nada es muy difícil de componer», Cendi.

Otro sentimiento cotidiano sufrido sobre todo por los guías, los curanderos o la partera, es el de agradecimiento, recompensa y satisfacción con los frutos de su trabajo, se tiene la conciencia de que se ha hecho algo bueno, no sólo por los presentes, sino que se hace para todos los seres vivos: «Sentir que se tuvo, aunque sea en ese momento, ese apoyo moral, pues la gente se siente feliz, se siente contenta, y uno se siente satisfecho, digo bueno, por lo menos en ese momento pude ayudar», Rogelio.

Un baño de temazcal es también la posibilidad para entrar a un estado diferente de conciencia: la mente y el cuerpo se abren a otros planos, se tiene una especie de desprendimiento, el cuerpo físico está ahí, pero mental o espiritualmente se está en otro lado: «Estaba viajando, en lugar de estar aquí, así despierta se durmió y empezó a viajar, empezó a caminar, ella dijo que estaba viendo su futuro, pero que tuvo miedo y se regreso», niños de Acopilco.

Las condiciones del baño son vehiculos para entrar a esos terrenos poco frecuentados, mueven fuerzas o energías que se manifiestan en el cuerpo: «...es el mover el punto de encaje, cómo diría, lograr mediante el calor mover el punto de encaje, cambiar a otro nivel», Rogelio.

Las manifestaciones de estos estados son diversas; una de ellas es percibir, visualizar o ver luces de colores, animales (serpientes, osos, jaguares, águilas y otros), abuelos o ancianos, pirámides, guerreros: «En ese momento tienes una visión de algo, una comunicación o mensaje; vamos a poner un ejemplo, como un sueño, pero lo estás viviendo, entonces es pasar esos niveles y vislumbrar más allá», Leany.

Se abren los campos de la percepción. No obstante, hay para quienes esto no es entrar a otro estado de conciencia, sino en un estado de conciencia donde si bien el cuerpo se transforma en una ventana de posibilidades, no se está en otro nivel de entendimiento; incluso reacciones como las visiones o los desmayos son indicativas de otra circunstancia corporal que no es precisamente la de estar en comunicación con algo más allá: «Algunas gentes que he visto yo pienso que están fingiendo», Horacio.

Otra manifestación de un estado diferente de percepción es la sensación de integración o conexión con el todo; un estado de paz, armonía, enraizamiento, un estado de éxtasis total con el todo: «Es después de la reflexión, o sea, cuando llegas al siguiente proceso ya no hay reflexión, ya no hay nada, ya no hay, es solamente una integración, se siente una conexión con todo», Daniel.

Es una energía que se transmite en ese pequeño círculo, que se concentra en todos los participantes, que los vuelve uno solo. En algunas ocasiones, para lograr trascender a otros campos de conciencia, se hace uso de medicinas, es decir, de plantas sagradas como el híkuri o peyote y hongos o teonanácatl, que además de tener esa función curan a quien comulga con ellos.

De esta manera, la institución del temazcal no es un simple baño de vapor, irrumpe en los que participan en él, los lleva de la mano y de todo el cuerpo, oscilantes, entre diferentes reacciones, sensaciones y emociones. La manera de vivir la experiencia, y sobre todo la forma particular en que se manifiesta en diferentes individuos, está determinada por el momento de su vida en que se encuentren, es decir, de su estado físico, emocional, de ánimo e inclusive espiritual, la reacción va de acuerdo con el carácter de cada quien. Otro factor importante que influye en la conformación de las reacciones es la gente con quien se comparte el baño, del ánimo con que entran los demás, del ambiente o energía que configuran todos los presentes. Cuando se logra la unificación, la armonía, la gente lo vive más agradable y placenteramente, empero, cuando no se logra ese nivel de penetración

el ambiente es denso o pesado, generando malestar y que la gente salga antes de concluirse el baño.

En algunas ocasiones las reacciones se dan de manera posterior inmediata al baño: «Creo que la reacción posterior es lo más sabroso, lo más agradable, una serie de cambios, estás relajado, la mente se aclara», Leany.

4.10. Los cambios que se generan con la experiencia del baño

Luego de observar el panorama general de todo lo que evoca un baño de temazcal, es preciso abordar algunas de las consecuencias de esas reacciones. Todos los que participan de esta práctica muestran una serie de cambios o diferencias físicas, corporales y emocionales, algunos de ellos casi imperceptibles pero existentes, y otros mucho más notorios, que pueden determinarse con mayor facilidad.

Al hablar del temazcalli algo innegable es que existe un redescubrimiento corporal, una manera alterna con condiciones determinadas de vivir el cuerpo; uno se da cuenta de que tiene un cuerpo y en cuál parte de éste siente más fuerte el calor, cómo late su corazón, el ritmo de su respiración. Con el simple hecho de la liberación de toxinas el cuerpo cambia, la piel se siente más suave y limpia; hay una ligereza del cuerpo, como si se perdiera peso. El cuerpo, al someterse a temperaturas extremas, desarrolla mayor tolerancia y resistencia a enfermedades oportunistas como la gripe y a ciertas condiciones ambientales. El cuerpo se afloja, se relaja: «En la noche ya duermo, porque me dolía mucho la cabeza, horrible, y ahora ya no, me acuesto y me volteo bien fácil, ya no me siento tiesa», Anónima.

Los músculos se sueltan, lo que permite la fácil movilidad de ciertas zonas y tendones; esto auxilia en problemas de desgarres, inmediatamente se siente la diferencia: «Yo no me podía ni sentar, siento que voy mejorando porque ya puedo caminar sin el bastón», Teófilo. Incluso permite la manipulación de la estructura ósea, acomodar columna, el cuello, etc., y auxilia en la disminución o desaparición de dolores de cabeza, cuello, brazos, piernas: «Llevo una semana y sí se siente como que algo cambia, yo me sentía con un dolor muy intenso, ahora no siento el dolor», Mario.

El relajamiento corporal conlleva otro tipo de consecuencias, la gente se siente más tranquila, sin tantas presiones o preocupaciones: «Ahorita la verdad me siento más tranquilo, ya no caigo en la desesperación», Mario. Disminuyen la hiperactividad, la ansiedad y sobre todo la agresividad, el malestar y la poca tolerancia hacia los otros: «Los cambios han sido tanto físicos como mentales, y quiero que sepas que yo era una persona muy agresiva, de agresión verbal y a veces física, entonces vi un cambio muy grande, soy más tolerante», Martín.

Sobreviene un estado de bienestar, de contento: «Después de esto ella ha visto que sonrío más, incluso a veces le hago bromas, hasta chistes le cuento a ella», Martín.

Hay un estado de paz y armonía, aunque se llegue enojado se sale con esa sensación de paz: «...más en paz, ya no me fijo tanto en lo que tengo o en lo que no tengo», Cendi. Este cambio puede advertirse por las personas más cercanas a la gente que ha incorporado esta práctica a su vida: «Sí, lo sentí, porque saliendo de aquí me orillé por ahí para que se bajaran mis hijos a jugar un rato, me fui despacio, me paré, les compré un refresco, pasé a Cuernavaca a comprarles algo también, o sea, me dieron ganas de jugar con ellos», Francisco.

En algunos casos el baño de temazcal ha sido el canal para que la gente se deshaga de adicciones al cigarro, la bebida y las drogas, para que se comprometan consigo mismos, lo cual no es un milagro, sino que se produce en determinadas personas: «Sí he tenido vicios, en algún tiempo tomé demasiado, pero también aquí lo superé, he dejado la bebida», Martín.

El cambio se da también en el plano de las actitudes, genera nuevas actitudes ante la vida, el mundo, la naturaleza, la gente; es una visión de aprendizaje, tolerancia y respeto. Bajo esa perspectiva o conciencia se mira con otros ojos a las plantas, los animales, los minerales, los seres humanos y todo lo que está alrededor; se aprende que la vida es un todo entretrejido donde no hay nada suelto ni al azar, donde hay una codependencia para subsistir: «Me ayuda a comprender todo lo que pasa actualmente, cambia la manera de ver las cosas, nada es trivial, le das una importancia a todo, a un perro, un animal, ves las cosas como uno, notas cómo se entrecruzan las cosas, lo que tiene que ver, la piedra con el pastel, te das cuenta de que necesitas de todo», Erick Llanos.

Se adquiere otra perspectiva de la vida propia, se trata de llevar una forma de vida más sencilla, más armónica, donde se entiende el valor del respeto y el de saber escuchar,

donde se redimensionan los problemas cotidianos: «Distensada y con una visión muy diferente de la que yo andaba cargando, como que se me abrió», Eva.

Una visión realista de las cosas, sin caer en lo sentimentalista ni en lo dramático: «Sí me ha concientizado mucho, ahorita estoy en problemas, pero esto me ha ayudado, si no fuera por esto lo hubiera dramatizado», María G.

En algunos casos los cambios son notados inmediatamente por la familia: «Yo digo que sí, poco a poco, pero los que más han notado cambios en mí son mis familiares», Concepción.

Para algunos la práctica y la filosofía de esta costumbre ha trastocado su vida cotidiana, con su familia, en su forma de concebir la salud y la curación, al ejercer su profesión: «Yo no sé, no estoy consciente de qué manera ha cambiado mi vida, pero yo pienso que el temazcal tiene que ver en cómo es mi vida, he encontrado en la filosofía esta manera de ver muchas cosas, interesantes y vigentes con mis hijos», Horacio.

Para que los cambios experimentados sean reales y duraderos es necesario hacer las combinaciones necesarias, primero hay que querer ese cambio, que haya compromiso y congruencia: «Se habla mucho, se dice mucho, de ayudar, de cooperar, pero cuando salimos nos damos cuenta de que pues no es cierto, afuera, en nuestra vida diaria, es muy difícil llevarlo a cabo», Rogelio.

Es importante que lo que se diga y se sienta en el interior del baño se traslade a la vida cotidiana, se refleje en todas sus relaciones: el verdadero trabajo está afuera, en la convivencia diaria.

CAPITULO V. ALGO MÁS PARA CONOCER.

CONCLUSIONES

5.1. Sincretismo: las mezclas y los elementos que se han incorporado a la práctica del temazcal

Desde tiempos inmemoriales el baño de temazcal ha sido practicado en el territorio que ahora conocemos como México. En el periodo precolombino esta costumbre fue de gran importancia en la vida social y religiosa de los pueblos mesoamericanos. Con la llegada de los españoles a estas tierras se produjo una conversión o sincretismo ideológico. La cosmovisión indígena de aquella época era antagónica a las ideas de los recién llegados, quienes la consideraban atrasada y pecaminosa, razón por la cual los europeos impusieron por medio de las armas sus creencias como únicas y verdaderas. Esto trajo como consecuencia la desaparición o la adaptación de ciertos elementos a la vida religiosa de estos pueblos. Algunas creencias y costumbres, sobretudo las relacionadas con cultos, ritos y prácticas de curación, tuvieron que ser reinterpretadas bajo nuevas pautas religiosas para lograr su sobrevivencia; una de ellas es la institución del temazcalli. En su práctica se dieron cita elementos originariamente de diversa índole unos de otros: los católicos y los mesoamericanos. Ambas visiones se reconstituyeron y lograron construir una forma única y particular de convivir y compartir ese espacio sin tiempo. En la conformación de esa mezcla tuvo menor preponderancia el culto antiguo, sobre el que se fundamentaba el ritual del baño y su acentuado simbolismo. Sin embargo, la esencia del baño no desapareció, ya que aún se percibe en su atmósfera un ambiente cargado de misticismo, entendido bajo la lógica de su significación simbólica; de igual forma, su clima da cuenta de la estrecha relación, respeto y armonía con el cosmos. De hecho, hay para quienes parte importante de la continuidad del baño y la gran diversidad en su práctica en nuestro país es esta vinculación con la naturaleza, ya que las condiciones geográficas y climáticas continúan siendo similares en cada lugar donde se ha realizado.

Así, los diferentes sitios en que se reinterpretó esta costumbre poseen características propias en su construcción, materiales, usos o finalidades, procedimiento y plantas utilizadas; estas circunstancias van de acuerdo con las condiciones ambientales y con el

grado de transformación o conversión de cada pueblo, ya que en algunos casos la influencia católica ha sido menor.

Hoy día, en México se está dando el rescate de esa parte mística o espiritual de la práctica del temazcalli. Las antiguas estructuras y creencias se han articulado de manera dinámica y creativa con otras formas y contenidos no tan disímiles de las anteriores. Nuevamente la capacidad de adaptación o transformación de esta institución curativa recibe elementos de otras concepciones, provenientes de los grupos étnicos del norte y de la comunidad chicana de Estados Unidos; éstos se materializan en lo que implica el desarrollo del baño, la manera de llevarlo, los materiales, la forma, los cantos, el número de piedras y más. Sin embargo, en esta ocasión el proceso no se ha vivido como un choque ideológico, ya que ambas filosofías tienen su raíz en la cosmogonía de los pueblos antiguos. Esta transformación se ha hecho respetando la esencia de la práctica, y es importante tener cuidado en este proceso de adaptación, ya que, efectivamente, por un lado esa característica ha sido un factor determinante para la sobrevivencia de la costumbre, pero, por otro, si no es bien manejado puede trastocar la vida del baño hasta perderse en esa transformación, es decir, se acabaría con lo que finalmente es el sello distintivo o la esencia del baño, se convertiría en un simple baño de vapor cuyos efectos son diferentes. De hecho, es algo que ya ha pasado, se ha llegado a confundir los baños de sudación portátiles o semifijos con el baño de temazcal: aquellos son una caja o un generador de vapores calientes o de aire seco sobrecargado que incrementa la temperatura interior, en donde la persona se coloca sentada quedando su cabeza afuera de la estructura; esto no es un temazcal porque no cuenta con las condiciones de oscuridad, el cuerpo completo no recibe el vapor y, sobretodo, deja a un lado el contexto simbólico religioso principal del temazcalli: la representación del vientre materno.

Esta nueva transformación en el baño ha dado pie a una mayor diversidad en su práctica, la cual finalmente continúa siendo parte importante de la vida cotidiana de muchos mexicanos. Es necesario resaltar que quien se compromete a incorporar esta herramienta en su cotidianidad, en su vida religiosa o en su concepción de salud, debe hacerlo con la convicción de no degenerar o deformar este conocimiento ancestral.

5.2. Lo espiritual y su importancia

El elemento espiritual es algo que ha acompañado al hombre en su transcurso por la tierra, ha sido parte importante de la vida religiosa de muchos pueblos. No obstante, en el periodo de la humanidad conocido como la Revolución industrial, donde se da mayor peso al pensamiento científico, esta visión cambió drásticamente. El racionalismo se convirtió en la medida definitiva de todas las cosas, reemplazando rápidamente a la espiritualidad y las creencias religiosas; en el mundo científico las vivencias de otras realidades espirituales son interpretadas como psicóticas, en otras palabras, como perturbaciones mentales; esas realidades son consideradas ignorantes, supersticiosas, irracionales y, sobretodo, para ellos reflejan una gran inmadurez emocional. Es desde el siglo pasado que un sector del mundo occidental vivió una ola de interés por la experimentación de la espiritualidad y de la conciencia, que se manifestó principalmente en el rescate o renacimiento de prácticas espirituales antiguas, prácticas que para muchas civilizaciones nunca han dejado de pertenecer a su realidad. En estos pueblos prevalece la creencia en seres superiores animados e inanimados que gobiernan el universo, conocidos como almas o espíritus, con una vida independiente.

El ser humano se sabe mortal y busca una respuesta al gran misterio de la muerte; su interés primordial es conocer el origen de la vida y su propio origen; la espiritualidad es parte de las diferentes interpretaciones acerca de la creación del hombre, de su lugar en el mundo, de sus límites y capacidades, y sobretodo el saber que existe un Dios, una energía, una conciencia superior a la cual denomina con diferentes nombres. Esta fuerza es la que da y mantiene la vida. De igual manera, las diferentes culturas han desarrollado ritos, técnicas o prácticas para conocer o comunicarse con esa conciencia superior, a través de ellas despierta las capacidades humanas dormidas, abre nuevos códigos genéticos, redescubre capacidades que lo conectan con el origen de su especie. Se sabe que el hombre es resultado de una herencia biológica, cultural y psíquica. que en él se encuentra la memoria de la humanidad, el hombre es mortal como individuo pero inmortal como especie,¹ y parte de su misión en la vida es preservarla, crear mejores condiciones para la existencia de las generaciones futuras a través de la armonía con el cosmos.

¹ Información personal aportada por Francisco Jiménez Tlakaélel, en entrevista realizada el 27 de junio de 1999

Nosotros creemos que en la vida contemporánea de la sociedad occidental estos preceptos han sido olvidados, que hay una crisis global que amenaza la supervivencia humana y la de todo el planeta, que se ha perdido el rumbo, no se sabe de dónde venimos ni hacia dónde vamos. El hombre se ha alejado del hombre, de la tierra; se cree dueño de ella y de la vida misma, no tiene respeto por la naturaleza ni se integra a ella, ni al cosmos. Esto ha dado como resultado un modo de vida empobrecido, infeliz, insatisfactorio, sin un proyecto real de vida, que da origen cada vez al vacío existencial que ha derivado en el incremento de problemas emocionales y psicosomáticos.

Es aquí donde radica la importancia de lo espiritual, de una dimensión esencial e imprescindible de la vida humana, una esfera de la existencia que se considera en la filosofía y la práctica del baño temazcal. Esta costumbre conduce a una revisión interna, posee elementos que permiten un nuevo despertar de los sentidos (se profundizará en ellos en el siguiente apartado), abre nuevas relaciones o códigos en el cuerpo al regresar, por medio de la ceremonia, al vientre materno, para saber de dónde se viene, conocer el origen; se tiene la convicción de la existencia de una conciencia superior, de un gran espíritu que habita en todo: plantas animales, estrellas. Somos parte de ese gran espíritu, de ese todo; en el baño se vive un sentimiento de unicidad, de relación con el todo. La energía que se mueve en el temazcal se mueve en el universo, «somos uno con el universo», «venimos y somos de la tierra y a ella regresaremos», hay una conciencia del lugar del hombre en el universo que acentúa la importancia del equilibrio ecológico, el ser humano es sólo una parte de la gran trama de la vida. Para algunos, incorporar esta costumbre en su vida cotidiana es parte de su misión por y para la vida, aunque los resultados no se vean ahora, será parte de su herencia (lo más importante para el hombre es lo que le trasciende).

En el baño de temazcal se apacigua el corazón, se encuentra paz, tranquilidad, se depura el cuerpo y el espíritu, existe consideración hacia el dolor del otro; la nueva relación con la naturaleza crea otras formas de entendimiento y relación con ella, crea nuevas actitudes ante la vida que involucran respeto, se tiene la necesidad de crear mejores condiciones de vida, calidad en el vivir y en el morir.

De esta manera se sabe el gran impacto que tiene la consideración de lo espiritual en la vida emotiva de los individuos, hay una fuerte necesidad de creer, de aferrarse a algo, mucha gente que lo sabe lucha con esta necesidad, la comercializa. Está comprobado el

efecto del temazcal en esta área, pero hay que permanecer alertas, actualmente hay un redescubrimiento, un brote de su práctica donde el único objetivo para algunos es el lucro.

5.3. El clima místico-simbólico-terapéutico del temazcalli: creencias, significados, reacciones y su relación con el efecto y la cura

Retomamos la visión de las culturas antiguas y preindustriales que han dado un gran valor a los estados no ordinarios de conciencia, considerados instrumentos importantes de aprendizaje de los aspectos ocultos de mundo y de conexión con las dimensiones espirituales de la existencia, es decir, de comunicación con un ser superior, Dios, el creador o el todo. A través de esos estados se entra en contacto con él o con ellos. El misticismo se basa en esa «experiencia religiosa o mística» que se acompaña de una pérdida de la conciencia habitual o intelecto, de la inhibición del pensamiento.² En algunos casos, este sentimiento se acompaña de éxtasis y revelaciones, y quien lo vive experimenta al regresar de él un sentimiento especial que ha llevado a diferentes investigadores en el mundo a interesarse en estas experiencias trascendentales, y sobretodo en su relación con los procesos de curación. En algunos casos, para conducir a los participantes a estos estados se han auxiliado de sustancias que alteran la percepción, como el LSD, los hongos y otras más. No obstante, otros, como Abraham Maslow, no se basan en ellas. Maslow descubrió que la experiencia climática conlleva la fusión individual de hechos y valores, la resolución de conflictos, la pérdida de la ansiedad, el descubrimiento del verdadero ser, un sentimiento de unidad, desapego, generosidad, felicidad y amor.³ Con esto, la así llamada psicología de la experiencia religiosa ha despertado gran interés por sus propiedades terapéuticas o de curación. De acuerdo con Maslow, la experiencia mística se caracteriza por la percepción del universo como un todo integrado y unificado, donde hay una concentración y percepción total; lo externo se percibe más desapegado de lo cotidiano y se ve y percibe de una manera superior a la habitual.⁴ Pueden experimentarse acontecimientos remotos en el tiempo y en el espacio tan vívidamente como si estuvieran sucediendo aquí y ahora, se puede participar en

² Velasco, 1998: 102.

³ Maslow, 1990: 137. en Huxley y otros.

⁴ Velasco, 1998: 207.

escenas con los antepasados, los antecedentes animales, con personas de otros siglos y otras culturas que no tienen necesariamente una relación ancestral con quien la vive,⁵ de hecho la lista de estas características citadas por Maslow y otros autores es mayor, pero para nuestros fines sólo se retoman las más importantes.

Maslow se dio cuenta de que no todos los individuos logran esta «experiencia climática», que la gente cuya personalidad es extremadamente racional, materialista o mecanicista tiende a convertirse en lo que él denomina «anaclimático», es decir, alguien que siente miedo de esa experiencia y por lo tanto la suprime, la niega, la rehuye o bien la olvida, moviliza sus defensas contra ella.⁶ Para quien sí ha logrado llegar a esta experiencia ha sido notorio un efecto terapéutico, un cambio de personalidad efectivo y duradero.

Esta experiencia ha sido importante para el hombre de las culturas antiguas, y el pensamiento mesoamericano bajo el cual se cimenta parte de la concepción del temazcal es una de ellas. El diálogo constante con el espíritu, la relación mística con lo sobrenatural eran rasgos fundamentales del pensamiento amerindio, así, la medicina se situaba en el plano de lo sobrenatural,⁷ se le reconoce al hombre su condición como parte del orden cósmico y se aspira a una integración permanente del ser con el universo. Los procesos de curación comprendían ceremonias y prácticas rituales que radicaban en su cosmogonía y mostraban una fuerte sensibilidad hacia lo espiritual y la naturaleza. La práctica del baño no ha perdido el elemento místico.

Según Aguirre Beltrán, el efecto terapéutico de los productos medicinales utilizados en la costumbre del temazcal se refuerzan al ser aplicados en un contexto simbólico y emotivo que tiene sentido dentro de la cultura propia, es una terapia múltiple que reconoce el carácter psicosomático de muchas dolencias y atiende al mal del cuerpo como al mal del alma.⁸ En el baño la relación con el todo o conciencia superior, o bien la vía a través de la cual el hombre pretende relacionarse con lo sagrado, está compuesta por los símbolos, los significantes, los elementos naturales, las condiciones, el ritual y los factores relacionados con el misticismo, como el dolor, el rezo, el ayuno, la liberación y la apertura. Efectivamente, el temazcalli revela un fuerte simbolismo, no hay que olvidar que los símbolos conectan con la parte sagrada de la existencia y dan cuenta de otra dimensión del

⁵ Laing y otros, 1992: 36.

⁶ Maslow, 1990: 259, en Huxley y otros.

⁷ Lillo, 1998: 8-9.

universo distinta de la real, de lo cotidiano; comunican con las entidades sagradas de donde deriva la vida del hombre, son un canal de comunicación con éstas; para algunos conectan con la mente originaria o el inconsciente colectivo, que según autores como Jung relacionan fuertemente al hombre con la naturaleza llevándolo a una introspección para el conocimiento interior. Tal vez sea por esta razón que quien vive el baño lo acepte e incorpore con cierta facilidad, ya que lo trae en la memoria colectiva, se recuerda aunque no con imágenes.

La riqueza simbólica que engloba la costumbre del baño de temazcal es innegable, no obstante, la que se considera más importante es la representación del vientre materno, cuyo significado es la muerte y resurrección. Bajo este rito la salud se obtiene por un retorno al útero materno, el origen de la vida, regeneración, liberación y por lo tanto curación; ciertas terapéuticas arcaicas utilizan el retorno ritual a la matriz como ceremonia del mito cosmogónico, hay un prestigio terapéutico del retorno al origen. En países como India la salud y la juventud se obtienen por el regreso al origen personal y humano.⁹ Por otro lado, en torno a los elementos naturales del baño (tierra, agua, fuego, aire, piedras, plantas, leña, palos o cuernos de venado, copal y ocote), a sus condiciones (la oscuridad, el calor, el silencio, los cantos, la desnudez o semidesnudez del cuerpo, la palabra, la postura, la distribución, la posición, el vapor y la humedad), así como a sus elementos complementarios (rezos, tortuga, pipa, popochcómiltl, tambores), existe un fuerte simbolismo, cada acto, cada elemento es una manifestación de lo sagrado, lo que tiene un impacto en el ámbito emotivo y en el proceso de curación, todos ellos en conjunción con la ceremonia o rito del baño (pedir permiso, sahumar o limpiar, etc.), y con las creencias en torno a éste, son vehículos propiciadores o detonadores de diversas reacciones, estados, sensaciones, pensamientos, emociones y otras formas de vivir el cuerpo, como vimos en el capítulo cuarto. Así, las condiciones del baño como el calor húmedo, la falta de oxígeno, la oscuridad, el silencio, la utilización de hierbas y el espacio reducido permiten que la mente entre a otros estados de conciencia, siendo éstos los conductores del viaje extático.¹⁰ También en el baño se conjugan factores de carácter místico, como la relación con la divinidad, seres, abuelos o el espíritu guardián del baño, el reconocimiento de una causa mística de la enfermedad y el

⁸ Bonfil Batalla, 1987: 65, citado en Lillo, 1998: 9.

⁹ Eñade, 1973: 97-98.

¹⁰ Heuze y De Icaza, 1990: 34.

vínculo creado entre quienes lo viven; se produce una comunicación en otro plano mediante gestos, fuerzas, de hecho se le reconoce al guía, a la partera, al temazcalero y al promotor de salud su facilidad para entablar comunicación directa o bien conectar a los otros con la conciencia superior o el todo. Además, dentro de lo que implica trabajar con el baño de temazcalli se encuentran otros elementos de relevancia para la esfera espiritual, entre ellos el poder de la fe, la sugestión, la oración, el sacrificio, el dolor, el ser escuchados y la apertura. Todos ellos se acompañan de un poder reconciliador que conduce a la liberación, a la oportunidad de reiniciar, despiertan un mecanismo corporal y un poder mental que se concretan en una reacción psicosomática que conlleva o contribuye al restablecimiento de la salud, asimismo conjuga un cambio de actitudes ante la vida. Este poder y estas propiedades terapéuticas de la institución o costumbre del temazcal son a las que hizo referencia Aguirre Beltrán al hablar de esta práctica y de su capacidad de curación en distintos niveles.

En los estados míticos el poder de curación es inmenso, esto lo sabe la psicología transpersonal, mejor conocida como la tercera fuerza, que entiende la gran importancia que reviste para la autorrealización.

5.4. El temazcal como medicina¹¹

El eje central del siguiente episodio es la recuperación de los aspectos por los que se considera a esta práctica una herramienta invaluable en el terreno de la salud, ahondando en el ámbito psicológico. Comienza este abordaje mirando a través de la encrucijada conformada por un concepto de salud propio de la filosofía del temazcal, que encierra la conjunción de un todo entretejido por aspectos físicos, sociales, emocionales y espirituales, los que se conjugan y se consideran por esta práctica. Éstos fueron retomados desde la época de los antiguos nahuas; para ellos la salud era la armonía entre relaciones sociales, naturales y cósmicas, poseían una visión holística en la que participaban la alimentación, el descanso, los cuidados del cuerpo, el trabajo, las relaciones con el organismo propio, la familia, la

¹¹ Este término tiene un sentido diferente al que conceptúa la medicina institucional. En el contexto del temazcalli, medicina se refiere a todo aquello (condiciones ambientales, corporales, etc.) que nos permite reactivar nuestros propios mecanismos naturales para equilibrarse o curarse; por eso se dice que la oscuridad, el calor o el miedo son medicina para nosotros, o bien cuando nos pica un alacrán su antídoto es medicina. De alguna manera es algo que nos lleva al límite o al desequilibrio para reequilibrarnos.

comunidad y la divinidad.¹² La salud es la derivación de un estado de armonía o equilibrio entre todos estos factores. Si por razones externas o internas este estado de armonía es alterado sobreviene la enfermedad. De acuerdo con esa noción, el mundo se rige por dos fuerzas opuestas o complementarias, al mismo tiempo ambas son energías integradoras de una ley de equilibrio que es armoniosa y que, como en muchos órdenes de la naturaleza (la lluvia, los ciclos, la creación, etc.), en el organismo deben guardar dicha armonía y equilibrio.¹³

No existe, desde luego, un estado de armonía permanente, debe haber desequilibrio (enfermedad) para encontrar nuevamente el equilibrio o la salud, es la secuencia de un mismo ciclo. Pero ¿a qué nos referimos con razones internas o externas? La enfermedad es el producto del desequilibrio, rompimiento o mala relación en tres niveles que se articulan en lo que hoy conforma y demarca la vida de nuestro país. El primero es lo social. México es una sociedad con características particulares *generadora de males específicos*; nuestro tipo de organización social y modelo económico, sumados a la religión que predomina en este territorio, la católica, conforman en el individuo una forma de vida cuyo principal modelo a seguir es la posesión, el individualismo, la competencia, la descalificación del otro, la no aceptación corporal, la culpa, el desligue de la naturaleza, los fanatismos, la autodestrucción, el alejamiento de la conciencia por la vida, el origen. Esto hace que aunque millones de seres compartamos un espacio común, el sentimiento de fondo sea la soledad, no hay un sentido de pertenencia ni mucho menos relaciones armoniosas, sólo encontramos violencia, un alto índice de dependencias, etc. Como consecuencia de tales condiciones la sociedad y sus habitantes han enfermado.

El segundo nivel está muy relacionado con el primero, pero para un mejor entendimiento será considerado como perteneciente a lo individual o natural. Éste se basa principalmente en los resultados de las condiciones cotidianas de los individuos y, por supuesto, éstas son una consecuencia de la situación social anterior; nos referimos principalmente a las relaciones del hombre con su propio cuerpo y con todo lo que le rodea, llámese comunidad, familiares, plantas, animales y seres vivos. Es la *manera en que el individuo cuida su organismo por medio de lo que come, el descanso, los hábitos de limpieza, de recreación, las características ambientales del espacio donde vive, sus*

¹² Velasco, 1998: 48.

emociones, actitudes y la elaboración de un proyecto real de vida. La gente se enferma por descuidar alguno de estos aspectos, por una mala alimentación, por someter a su cuerpo a situaciones límite y al estrés, problemas con los hijos o los vecinos, los amigos, por su actitud ante las situaciones diarias y sobretodo por la carencia de un sentido en su vida. Otro aspecto de este nivel es la herencia genética de los humanos, la disposición del organismo a ciertas enfermedades.

Por último, el tercer nivel está fuertemente relacionado con la creencia y la relación con un poder superior, Dios, el todo, energía o como se le quiera llamar. Por un lado, hay una carencia o inexistencia de esta relación, y por otro, la relación existente no está en muy buenas condiciones, por lo que los espíritus o las energías son los desencadenantes de malestares o enfermedades, esto podría interpretarse como una causa de la enfermedad de tipo sobrenatural. el mundo espiritual es el responsable.

Como puede verse, el proceso salud-enfermedad visto bajo esta óptica está salpicado de una gama de factores, lo que implica para los inmersos en este ámbito abrir sus posibilidades de percepción para un mejor manejo y, sobretodo, calidad en el servicio. En la vida contemporánea del temazcalli aún quedan marcados rasgos de este concepto de salud, interviene en un plano físico, social, emocional y espiritual, como vimos en el apartado interior; de hecho, aunque no sea tan evidente han sido parte del bagaje que ha permitido que la práctica sobreviva. En esta compleja institución no hay nada suelto, actúa de forma integral como una terapia múltiple trastocando cada uno de las esferas anteriores, son diversos los factores que conviven en esta práctica que se desenvuelven como un todo bien organizado y estructurado, cada uno de ellos permite la conformación de una atmósfera particular que tiene efectos en quienes lo viven, llevándolos a una experiencia total. En las siguientes líneas iremos descubriendo la raíz de esta consideración.

5.5. La atmósfera del baño: una terapia integral

Comenzaremos este viaje centrando los reflectores en lo que a la atmósfera compete. ¿A qué nos referimos con esto? En torno al procedimiento o desarrollo del baño se va generando

¹³ Rojas, 1993 9. *El Mito. Ollin Ayakaxth*, núm. 4, febrero.

una atmósfera o clima que envuelve y caracteriza la experiencia del temazcal, la que va adquiriendo vida gracias a los factores que se desglosan a continuación. Este clima se va constituyendo desde que los participantes llegan al baño, continúa en el trabajo de tequio (cuando lo hay), el encendido y la preparación; en torno a esto se va conformando esa energía o ambiente, por supuesto, aquí el rito o ceremonia bajo la cual se realiza el temazcal (pedir permiso, sahumar o limpiar, etc.) influye de manera determinante en esa conformación. Este factor va introduciendo a quien lo vive en un sentimiento antiguo y arraigado que al conjugarse con el acendrado simbolismo que encierra esta práctica lo impregna de un carácter místico, recordemos (sin afán de repetir, sólo para explicar la totalidad) que el temazcalli simboliza el vientre de nuestra madre tierra, más allá del rito de regreso al origen o a la madre, este simbolismo influye directamente en la representación de la experiencia; se sabe de la posibilidad que brinda el baño para el renacimiento a través de la muerte; si se quiere nacer como lo hacen los bebés, es decir, sin resentimientos ni culpas, recuerdos, rencores y toda la historia personal que nos da vida, es indispensable que todo lo anterior muera, que se renuncie a ellos dejándolos en el interior del baño donde los elementos naturales (fuego, aire, tierra, agua, piedras, plantas, copal, etc.), auxiliados por las condiciones del baño (espacio reducido, oscuridad, calor húmedo, cantos, etc.) los trasmutarán o destruirán. Estos elementos son vehículos para el proceso de muerte y resurrección, ellos dan la oportunidad mediante la regeneración o purificación de volver a empezar, de despejar los aspectos que bloquean el crecimiento personal. Además de esta significación de los elementos naturales y las condiciones, es necesario tomar en cuenta en la conformación de la atmósfera los elementos complementarios (rezos, tortuga, pipa, popochcómitl, flores, caracol, colores, tambor, etc.); todos ellos son una manifestación de lo sagrado, poseen vida propia, fincan o dan pie a una relación distinta con la naturaleza, remiten a una realidad distinta de la cotidiana, en donde se entabla una comunicación directa con los seres que habitan esa otra realidad, en otras palabras, permiten la relación con la divinidad, con los abuelos, ancestros o algo superior; se cree en la existencia de ese poder superior y por lo tanto en su fuerza e influencia en el acontecer diario, se reconoce la causa mística o espiritual de la enfermedad o malestar y al mismo tiempo se sabe de su capacidad para sanar, se cura a través de su fuerza o energía; somos energía, por lo tanto la curación depende de cómo se mueva ésta en el baño. La fuerza con la que se cura se toma del centro u

ombigo del baño o bien de los elementos naturales o las condiciones del mismo, ésta se canaliza a la parte enferma o adonde se sufre el malestar o padecimiento; la curación se puede llevar a cabo con alguien presente en ese momento o en su defecto con gente que se encuentra lejos, es decir, se cura a distancia mandando esa energía. Esta relación con esa conciencia superior también se ve trastocada por el sacrificio o la ofrenda, el ayuno, la oración y el dolor. Todos estos elementos apuntan claramente a la consideración de la esfera de lo espiritual. No hay que olvidar que la representación del baño de temazcal como el útero materno, así como la significación del rito como el regreso al origen, y por último la sensación que se vive adentro de unificación o unicidad con el todo, permiten dar cuenta y respuesta al gran misterio de la vida, gracias a ellos se conoce el origen del hombre. No obstante, no sólo se sabe de dónde venimos, sino hacia dónde iremos después de la muerte.

Esto da un sentido a la vida de quien cree en este simbolismo, permitiéndole confiar en la existencia de un ser superior en quien deposita poderes, necesidades, formas; llena un vacío existencial y al mismo tiempo acaba con la angustia generada por el desconocimiento del origen. Otro factor en la formación de la atmósfera son las creencias en torno al baño, muchas de ellas se desprenden del sentido de transformación, cambio o gestación, algunas más giran en torno a las condiciones del baño, es decir, mediante ellas se puede recibir un mensaje, un regaño o bien despertar otras emociones, sensaciones, estados o niveles de conciencia; por último, encontramos las que hablan de los efectos, las energías, los resultados desagradables, la desarmonía y la condición de lo femenino. Estas creencias aterrizan en su mayoría en lo sobrenatural o espiritual y de alguna manera refuerzan las consideraciones anteriores. Un factor más en la manera en que toma vida la atmósfera del baño son las condiciones del mismo, poco a poco iremos vertiendo cada una de ellas y sus efectos. Comencemos con el espacio reducido del temazcal, lo que obliga a que los participantes disminuyan su campo de acción o movilidad, sólo se pueden adoptar ciertas posturas o posiciones que nos recuerdan a la que teníamos en el vientre de nuestra madre; para algunos esa limitación en el espacio puede generar angustia o desesperación. Otra condición determinante en el baño es la oscuridad, la oscuridad del vientre, en ella los sentidos se afinan, se abren otras posibilidades de comunicación, al mismo tiempo se genera la pauta para un momento de reflexión, de soledad, de confrontación. En algunos esto despierta miedo, sin embargo, en la mayoría de los casos esta condición permite la confianza

para hablar, en ese momento nadie nos ve, nadie nos juzgará y por supuesto de alguna manera nadie nos reconocerá, lo que nos lleva a la apertura sin censura. En esas condiciones también encontramos al calor húmedo, hay diferentes niveles o intensidades del calor, que pueden ir desde el calor agradable y reconfortante hasta el que lleva a experimentar lo quemante, la asfixia o ahogo, miedo, desesperación o ansiedad. De igual forma encontramos dentro de las condiciones del baño la desnudez o semidesnudez del cuerpo, que nos recuerda la que se vive al estar en el vientre de nuestra madre. Estamos despojados de ropas, y bajo esta situación el cuerpo en el temazcal se vive holgado, ligero, libre, permite superar prejuicios, bloqueos corporales y emocionales, ahí el cuerpo se redimensiona, se siente, se recupera, sabemos en dónde estamos sintiendo el calor, lo quemante, sentimos el latir de nuestro corazón, el ritmo de nuestra respiración. El cuerpo es la vía para que las condiciones del baño repercutan en nuestro ser, se sabe que el cuerpo es el que nos lleva a otras sensaciones, reacciones y sobretodo a estados emocionales y de conciencia, a través de él o con él se accede a otros niveles de entendimiento.

También encontramos los cantos. En el temazcalli existen principalmente cantos en español, náhuatl y lakota, no obstante, más allá del idioma los cantos son transmisores o conductores de sentimientos, permiten un equilibrio respiratorio, mediante ellos se logra una integración de todos los participantes, se llega a un estado de armonía o bienestar, inclusive pueden conducir a otro estado de conciencia; asimismo, con ellos se logra la comunicación con la conciencia superior. Existen otras condiciones como los sonidos, el silencio que permea una reflexión; los aromas tan cargados del sentimiento natural y antiguo son un alimento. También están los cambios bruscos de temperatura que llevan a diversas sensaciones corporales, que proporcionan fortaleza y vida; todos ellos finalmente nos regresan a lo corporal, éstos constituyen una gama de estímulos para el cuerpo, abren otros canales, evocan recuerdos, sentimientos, emociones, éstos son traídos de otro tiempo, del pasado, para aterrizarlos en ese espacio paradójicamente sin tiempo, en ese aquí y ahora. En efecto, en el temazcalli la percepción del tiempo y el espacio se pierde, en ese momento el baño puede ser tan grande como la jicara celeste, a pesar de su reducido espacio se percibe inmenso; algo similar pasa con el tiempo, los sucesos transcurren rápida y al mismo tiempo lentamente, aunque cada participante lo vive de modo diferente; algunos pueden tener la

sensación de haber estado unos minutos, mientras que para otros son horas; es un instante que se pierde en la eternidad.

Por último, abordemos dos factores más que pertenecen a las condiciones del baño: el papel del guía y las relaciones que se conforman en el baño. El guía, la partera, el médico son en gran parte responsables de la creación de la atmósfera del baño. Este responsable, mediante su lenguaje corporal, el tono de voz (a través de él induce a los escuchas a un estado armónico), las actitudes, su disposición, su manera de llevar el baño, el saber escuchar, su palabra y sobretodo su intuición y sensibilidad crean un ambiente impregnado de confianza y seguridad. Este guía logra sintonizar en una misma frecuencia a los participantes del baño, lo cual brinda seguridad a los asistentes para la apertura, el habla y el desahogo. El responsable invita a la gente a la participación, a que hablen manifestando sus sentires; cuando alguien lo hace crea un efecto en los otros, quienes al sentir confianza y seguridad lo secundan, incluso en los casos donde sólo participan en el baño el medico tradicional y el enfermo se genera esta apertura o catarsis. Cuando es escuchada la persona enferma alivia parte de sus penas, da un paso a su recuperación. De hecho, este factor determina la manera en que se articula nuestra siguiente condición, que es la configuración de las relaciones interpersonales en el baño; no hay que olvidar que esta práctica proviene de un pasado indígena donde se rescata el tequio o trabajo comunitario, es otra forma de organización que, sumada al papel del guía y todas las condiciones anteriores, establecen relaciones calurosas o reciprocas o bien vínculos más cercanos alimentados por la confianza, el compartir, la cooperación, el saber escuchar, la tolerancia y el respeto. Definitivamente, el baño de temazcal es semillero para nuevas relaciones personales más cercanas; se comparte con la familia, los amigos, la pareja, el médico, la partera y aun con gente totalmente desconocida el dolor, la alegría, la enfermedad, así como todo lo que se vaya generando, lo que ha dado como resultado en algunos casos la reconciliación entre sus miembros o participantes, un sentimiento de hermandad, pertenencia, integración, apertura, y la construcción de un lenguaje que abre otros canales para la comunicación, como la voz (porque no se ven), el cuerpo (a través del masaje y los contactos físicos), los cantos, las sensaciones y emociones, esta comunicación y nuevas formas de relación no sólo trastocan a los participantes, sino que se amplían a los seres, los abuelos, a la conciencia superior o gran espíritu. Aunque con esto la lista de factores que determinan la atmósfera del baño parecería

ya considerable, en realidad aún hace falta integrar las determinantes que están más en función de las características de los participantes. En primer término ubicamos el propósito que la gente busca al entrar, como la recuperación de una enfermedad específica, sacar el frío del cuerpo, la desintoxicación física y emocional, la relajación física y mental, el disfrute, la convivencia, el poder pedir, orar, rezar (no en el sentido católico), comunicarse con seres superiores, porque a eso se dedican o bien debido a su búsqueda de alternativas para tener una mejor condición de vida. Otra determinante es el significado que la gente le da a la vivencia, que puede ser la consideración del baño como una institución médica donde hay una concepción más amplia de la salud, donde es posible la desintoxicación física, emocional y energética, un espacio para estar con uno mismo, para descansar de las presiones de la vida cotidiana contemporánea; es una preparación para la vida. Por otro lado, dentro de esta misma consideración encontramos el cómo llega física y emocionalmente la gente, llámeseles participantes, enfermos y responsables; una persona que llega al baño con un malestar o enfermedad grave, un estado depresivo o de mucho dolor, vivirá el baño y por lo tanto contribuirá en la conformación de éste, de manera diferente a una persona que está sana o simplemente en armonía. En última instancia, encontramos como factor determinante en la creación de la atmósfera del baño lo que implica la dimensión de lo fisiológico, es necesario rescatar el efecto que tiene el cuerpo bajo este rubro.

Desde el punto de vista de la fisiología moderna, la temperatura del baño abre los poros, el cuerpo trata de adaptarse a ella y segrega el sudor que, al evaporarse sobre la piel, la refresca. El proceso de transpiración arrastra todos los desechos del cuerpo y lo libera de ellos.¹⁴ También hay una dilatación de los vasos sanguíneos y una regeneración de células, limpia conductos respiratorios y vías urinarias. La piel es la primera en beneficiarse, ya que se tensa y recupera su ligereza y suavidad. Los pulmones, el intestino y los riñones también resienten sus efectos al participar en la operación de depuración, el organismo en general después de vivir una distensión y relajación física y mental sale totalmente vigorizado y es menos vulnerable a las infecciones. Además, el baño pone en situación de reposo los metabolismos en un proceso inhibitorio en el cerebro, lo que reduce los impulsos nerviosos evitando un desgaste de energía,¹⁵ sin olvidar que a través del sudor se elimina ácido láctico, diurea y cremantina. Por otro lado, hay un aumento en los mecanismos de defensa del

¹⁴ Sinties, 1977: 130.

organismo, lo que propicia mayor resistencia o tolerancia al frío, el calor, el dolor, la fatiga y el estrés de la vida cotidiana.

En el caso de los baños de temazcal en los que se acostumbra una ducha de agua fría posterior, como consecuencia de esto hay una serie de reacciones vigorosas: se estimula la circulación de la piel, se acelera la fuerza y el número de latidos del corazón, son llamados a la acción los mecanismos de regulación térmica, se activan las combustiones en los tejidos, de donde resulta un enérgico estímulo para la nutrición, se endurecen la piel y el organismo entero, capacitándolos para luchar contra el frío.¹⁶

Queda claro que tras experimentar una sesión de temazcal se produce un efecto físico en el cuerpo, una serie de cambios dentro del organismo. Por tal motivo es usado para contrarrestar padecimientos particulares (lo que abordamos en el capítulo tercero). El efecto curativo del baño es reforzado con el empleo y la aplicación de diversas plantas con poderes curativos determinados y de otro recurso terapéutico clave como el masaje. En el baño se utiliza una gran variedad de yerbas en diferentes modalidades: para poner la cama donde se recuesta el paciente, para el «rameo» u «hojeada», como té, en emplasto, para mover el vapor y para bañarse con el agua de cocción. Toda la información en el empleo de este recurso natural se desprende de los conocimientos de herbolaria que tan profundamente investigaron los grupos precolombinos y que se ha ido enriqueciendo en el transcurso de los años.

El temazcalli cobra vida de múltiples factores. La atmósfera generada por todo lo anterior se vive cargada de un sentimiento antiguo y arraigado sin espacio y tiempo definidos, que brinda seguridad, calor humano, confianza, tolerancia, nuevas relaciones personales, donde la gente se siente escuchada y atendida, el cuerpo se convierte en una ventana de posibilidades, el oler, escuchar y ver adquiere un matiz de diversidad, en el baño la palabra percepción delimita un sentido distinto para quien vive esta experiencia, lo lleva a diferentes terrenos, a la concentración y percepción total. La atmósfera del baño es el espacio creado para que la persona se desarrolle o explaye, viva un autoconocimiento o exploración al ser capaz de identificar sus capacidades y limitaciones físicas, corporales y emocionales; hay una aceptación del cuerpo y lo que él encierra. Mediante esta reflexión o viaje hacia sí mismo se experimenta un enfrentamiento que lo conectan con sentimientos,

¹⁵ Información personal de Daniel Villagrán, entrevista realizada el 7 de diciembre de 1998.

emociones, actitudes, sensaciones y recuerdos guardados, este arrostramiento se da al ser llevado el cuerpo y el propio ser a un límite; en cierto momento las condiciones del baño lo hacen sentir miedo, angustia, desesperación, lo que, sumado a las demás reacciones que provoca el baño, o simplemente experimentar otros estados físicos, emocionales y de conciencia, genera en los participantes un momento de crisis, duda e incertidumbre. Al llegar a ese límite brotan los sentimientos humanos más recónditos, como desamor, violencia, resentimiento, angustia, rencor y miedo. Las emociones surgen en toda su inmensa variedad, como lo vimos en el capítulo cuarto. La purificación se da a través de ese desahogo, apertura o desprendimiento emocional, todo lo que aflora se queda en el baño, donde muere gracias a los elementos. Esto se ve reforzado con aspectos inherentes a lo místico-espiritual, como la fe y la sugestión. Gracias a esto se le reconoce a la atmósfera del temazcalli su fuerza para envolver a quien participa, llevándolo a un estado de sensibilidad o vulnerabilidad, es decir, se derrumban los mecanismos de defensa y los bloqueos desarrollados racionalmente que no le permiten identificar y vivir sus verdaderos sentimientos. Una vez contactados, identificados y vertidos estos sentimientos, la experiencia se carga de un poder reconciliador que conduce a una liberación, con ella llega el momento para el renacimiento; en otras palabras, una sesión de temazcal despierta un mecanismo físico, mental, corporal y emocional que se concreta en una reacción psicosomática que permite el relajamiento, la anulación de ciertos dolores, mayor resistencia a enfermedades oportunistas, el redescubrimiento del cuerpo, la pérdida o disminución de hiperactividad, ansiedad, miedo y agresividad; nuevas formas de relacionarse o de integrarse al entorno: la naturaleza, la sociedad y la familia; mayor facilidad para la expresión de sentimientos, de tranquilidad, paz, alegría, bienestar, compasión, agradecimiento, recompensa y muchos más; el baño brinda una filosofía para la vida aún vigente, que redimensiona los problemas cotidianos y da la oportunidad de tener otra forma de entender la realidad incorporando actitudes respaldadas en la tolerancia y el respeto hacia la vida misma.

¹⁶ Sinties, 1977: 7-8.

5.6 Contraindicaciones, riesgos, y malos usos en su práctica.

Todas las personas sanas pueden practicar el baño de temazcal y, por supuesto, es altamente recomendable para un gran número de padecimientos, como lo vimos en el capítulo tercero. No obstante, hay algunos casos en los que el baño no se recomienda por considerarse con cierto riesgo, y deben abstenerse los que sufren deficiencias graves del corazón o del sistema circulatorio (angina de pecho), los que padecen de presión alta, arterioesclerosis avanzada, tuberculosis y otras afecciones pulmonares graves, trastornos nerviosos graves, trastornos nefríticos o hepáticos. Por otra parte, no es recomendable para quienes su enfermedad, sea cual sea, esté en fase aguda.¹⁷ En determinados casos podrá usarse con la consigna de hacerlo muy lenta y cuidadosamente, esto lo determina el médico tradicional, el curandero o el promotor de salud. Para una mejor consideración se recomienda un chequeo previo. Efectivamente, el papel del responsable o guía es de gran importancia en el desarrollo del baño, y hay varios aspectos que se deben considerar. La manera o técnica para obtener el vapor en el baño de temazcal, es decir, verter agua hirviendo a piedras o pared incandescentes, podría parecer muy sencilla, se diría que cualquiera puede hacerlo; sin embargo, en el fondo esto no es así. Quien adquiera este compromiso debe poseer preparación previa, algunos la adquieren desde la niñez, otros al convertirse en danzantes del sol y unos más de manera independiente. Se debe conocer y manejar todo lo que implica hacer un baño de temazcal, como conocer las plantas que se emplean y sobre todo sus efectos, ya que algunas aceleran el ritmo cardíaco o tienen efectos no agradables en el cuerpo. Otra consideración es cuidar que en la hornilla o en las piedras del baño no queden residuos de tizne, cuando se vierte el agua y el vapor se levanta va acompañado de humo tóxico, que al ser inhalado acarrea consecuencias graves y otras reacciones. Además, el guía, el médico tradicional o el responsable debe tener cierta sensibilidad o abrir sus sentidos para poder recibir el mensaje que su paciente o los participantes le estén mandando, debe percibir en la oscuridad, es la capacidad para detectar qué es lo que hay en los demás; esto le dará la visión para dar lo que necesitan en ese momento, que puede ser desde una palabra hasta la intensidad del calor; hay que saber cómo regularlo para que no sea quemante o asfixiante. La posibilidad de sufrir una quemadura en el baño es real, en algunas ocasiones si no se vierte

¹⁷ Sinties, 1977: 135.

con suavidad el agua en las piedras puede saipicar y quemar a quien esté más cerca, de igual manera, si la temperatura del baño sube hasta un calor excesivo el cuerpo se defiende desarrollando ampúas.

En el temazcalli se generan y liberan fuerzas o energías, y el responsable debe saber cómo manejarlas para crear un círculo o espacio armónico. Si todos estos factores no son bien encausados puede generarse una descompensación física y energética traducida en vómito, mareo, desmayo, rigidez momentánea, intoxicación (por el humo), desajuste emocional; la desarmonía puede llegar al grado de convertirse en pánico colectivo; la desesperación o angustia se contagia, bajo este estado exacerbado el único objetivo es salir, es aquí donde hay que tener cuidado ya que en su intento desesperado por hacerlo la gente puede caer en las piedras o en la pared incandescente del baño. Este resultado también depende del estado físico energético y emocional de la persona en ese momento, cuando el cuerpo está muy intoxicado es más probable que estos efectos se vivan, y para contrarrestarlos se recomienda no ingerir alimentos en abundancia antes de entrar.

Es importante aclarar que bajo las condiciones del temazcal no se puede dar un proceso viral o infeccioso. Según quienes lo practican no hay cabida para esto gracias a las temperaturas tan altas del baño, en la parte superior puede alcanzar aproximadamente 60°C y en la inferior de 38 a 40°C,¹⁸ bajo este calor tan intenso las bacterias y los virus mueren, además las plantas en sus diferentes modalidades tienen un efecto aséptico, ya que son bactericidas por excelencia. Hay quienes consideran que cuando la estructura del baño es de cemento sí se puede producir contagio de cierto tipo de hongos muy resistentes, y se dice también que en los de tierra este hongo no se reproduce. En los baños de cemento, para evitar este contagio, se tiene el cuidado de lavarlo y desinfectarlo.

Para complementar los cuidados que se deben seguir al realizar el baño esperando mejores resultados, se propone que, en el caso de los temazcales sociales, se evite la sobrepoblación o hacer doble fila; además del sentimiento de incomodidad y ahogamiento, el exceso de población no permite un beneficio real entre los participantes, el calor es desigual, es decir, mientras los de adelante se queman con el calor seco de las piedras (antes de verter el agua), los de atrás no reciben el calor, están fríos, además el espacio aún más reducido provoca que se duerman las piernas. De igual forma se debe tener claro que el

¹⁸ Información personal del doctor Horacio Rojas.

temazcalli no es una prueba de resistencia, no se trata de ver quién aguanta más, es importante conocer los límites del cuerpo y decir hasta aquí (a menos que se trate de un baño ceremonial), asimismo, considerar el tiempo de duración del baño, excesivamente largos para quien no está acostumbrado puede ser altamente desgastante. También se recomienda cambiar de posición siempre que sea posible para que el calor llegue a todo el cuerpo, evitando que el calor se acumule en cabeza.

Un factor más a considerar es el uso indiscriminado de leña, debe emplearse estrictamente la necesaria, de lo contrario se cae en una contradicción, ya que no se respetan los recursos naturales, en este caso los árboles.

Quien decida vivir un baño de temazcal, y sobre todo el responsable, debe tener en cuenta que es una costumbre heredada de una tradición que posee un gran respeto por la vida, por tal motivo, en el baño no se pueden llevar a cabo actos que actúen en contra de ésta, como embriagarse, drogarse, invadir la intimidad corporal del otro, lucrar y otros más.

5.7. Inserción de la filosofía y la práctica del temazcal en el ámbito de la salud: una propuesta

La necesidad de hacer este trabajo de corte etnográfico sobre este tema en particular surgió del interés personal y profesional por encontrar elementos que enriquezcan y aporten a la sociedad mexicana en su conjunto, al ámbito de la salud y de manera específica a la psicología, nuevas posibilidades de construcción teórica y práctica para la formación profesional y el desempeño terapéutico de los trabajadores en esta área.

Hoy día la preparación por parte de los trabajadores de la salud se sustenta en la visión positivista del mundo, en el modelo occidental permeado por la concepción biopositivista que fincó sus cimientos en la filosofía racionalista, de donde se desprende como principal lineamiento la fragmentación del cuerpo humano. Bajo esta óptica la naturaleza y el funcionamiento del cuerpo es similar a la de una máquina, para cuyo estudio se requiere de la división, de la especialización de cada una de sus partes; de esta manera se abren nuevos campos de conocimiento originando médicos expertos en la parte del cuerpo que les compete, así se constituye la cardiología, la gastroenterología, la oftalmología y la

infinita variedad de especialidades que conocemos. El concepto del cuerpo humano visualizado como una máquina carente de espíritu o alma, se ha visto trastocado por las sombras del sistema o modo de producción capitalista, constituido por un lineamiento socioeconómico de carácter mercantil. Así, para la medicina alópata de finales del siglo XX y principios del XXI, el interés en algunos casos se fija en la acumulación de dinero, invertir, vender: la salud se convirtió en un negocio de compra-venta al que no todos tienen acceso.

En los tiempos modernos la medicina occidental no se limita solamente a la curación, sino que reemplaza y corrige partes del cuerpo (medicina estética). Uno de sus principales papeles es luchar contra el dolor, anularlo antes de llegar a la raíz o la verdadera causa del mismo, pretendiendo el no sufrimiento antes que la salud, con esto se ha anulado la capacidad de aceptar el dolor, la enfermedad, la vejez y, sobretodo, la muerte, motivando alrededor de su lucha contra estos aspectos inherentes a todo ser humano el surgimiento de la industria de la salud, constituida a su vez por industrias paralelas como la farmacéutica, la cual crea medicamentos y dosis específicas para el individuo¹⁹ con resultados en la mayoría de los casos contraproducentes para su cuerpo. Esto ha generado un modelo de atención sanitaria en México basado en la mercantilización, la especialización y la burocratización de la práctica médica, dando como resultado la masificación y por lo tanto tratamientos impersonales y deshumanizados, donde el principal protagonista, el paciente, no se hace responsable de su propio proceso de salud.

Para la psicología este panorama no es desconocido, esta disciplina ha heredado del pensamiento occidental la fragmentación que continúa siendo el pan de cada día. Los psicólogos insisten en su empeño de ver la conducta o el inconsciente como única vía para acceder al ser humano. En su intento por ser reconocida como una ciencia se ha perdido, caracterizándose por la multiplicidad de teorías opuestas y técnicas divergentes, en otras palabras, carece de una teoría general aceptada; sin embargo, no es éste el problema fundamental, el error es que los simpatizantes de cada una de estas propuestas sostenga que la que le concierne tiene la mejor respuesta a la condición humana, cerrándose a otras posibilidades. Además en sus conceptos teóricos, no existe una articulación del cuerpo con la vida emocional, mucho menos con el aspecto social y espiritual al cual se le niega rotundamente. Gracias a la visión racional aprendida en la escuela los psicólogos no saben

¹⁹ Sosa, en Velasco, 1998: 68.

cómo comunicarse con el espíritu. Por otro lado, el trabajo terapéutico en esta área, al igual que la medicina alópata, no está concebido en función de una respuesta concreta para todos los habitantes del país, ya que solamente un sector tiene acceso a ella; hay terapeutas formados a razón de aproximadamente uno por cada ocho mil habitantes, y las técnicas de psicoterapia son largas y costosas. Por otro lado, algunos profesionales de la psicología interpretan su trabajo como una educación del individuo, presionándolo en pro de la respetabilidad social, la psicología se convierte así en una «psicoterapia oficial» carente de integridad, volviéndose una valiosa herramienta de control y dominio para modelos con poder político y económico.

En este panorama, el modelo médico oficial vive un derrumbe conceptual: con todo y sus avances tecnológicos no ha podido erigirse en una propuesta real y concreta para la población mexicana. Es necesaria la exploración y la búsqueda de nuevos horizontes, de propuestas concretas en el ámbito de la salud, quedando invariablemente comprendida en él la psicología, que incorporen en su marco conceptual y práctica (diagnóstico y tratamiento) preceptos que no promuevan la separación entre la mente y el cuerpo y que además sean acordes con la realidad de la sociedad mexicana contemporánea, la cual tiene es multiétnica, pluricultural y poseedora de un gran bagaje en prácticas y costumbres que, aunque sincretizadas, provienen de su pasado indígena. De hecho, en materia de salud estas prácticas tradicionales son complementarias y alternativas al modelo antes descrito. Las dos visiones de la salud, aunque diferentes y antagónicas, conviven en el territorio mexicano; definitivamente el avance científico no ha permeado la actitud de la población en relación con este concepto, aún se conserva en gran medida una forma de vivir alejada del pensamiento racional donde todo debe ser medible, observable y cuantificable. Es innegable que la tarea es construir una psicología que se conforme o alimente de los elementos culturales y sociales de esta realidad concreta, que vaya más allá de la psicología académica rompiendo con el papel rígido y pasivo propio de muchos de los modelos tradicionales, no podemos seguir aferrándonos a lo conocido que nos brinda seguridad, hay que dejarnos llevar por la aventura que representa encontrar propuestas que incluyan en su terapéutica una concepción de hombre como ser total.

Por las características del *temazcal*, su pensamiento y su planteamiento filosófico aún vigente que procede de su pasado mesoamericano y que encierra una conjunción de

factores que giran en torno a diversos aspectos del ser donde no se cae en la fragmentación, creo firmemente que representa una posibilidad ante la necesidad de propuestas reales en el ámbito psicológico, y que es un elemento terapéutico principal, complementario o alternativo en el proceso de terapia psicológica. Sé que para algunos profesionales en esta área entender esta propuesta desde su pensamiento racional y científico puede ser altamente cuestionante y escabrosa, lo que es comprensible porque la tarea que me fijé al presentarles esta práctica no fue fácil. ¿Cómo mostrarle a una comunidad científica, cuyo eje principal es la fragmentación, una manera de considerar al hombre como un ser integral donde no es separado para su estudio? Además, parte de mi formación se realizó en el contexto racional y académico, por lo tanto traigo conmigo el lastre de la fragmentación.

La costumbre del temazcal exige mirarse con ojos distintos, no viciados por la separación. Para mí fue un viaje en un vaivén sorteando las trampas de la división. Es importante aclarar que haber desglosado (no fragmentado) este trabajo en el marco teórico que respalda al baño, la práctica y su vivencia, se hizo pensando en que así se tendría un mejor entendimiento de ella, no obstante, esta costumbre funciona como un todo complejo, como la vida misma donde se construye una forma de existencia que entre otras cosas rescata el fenómeno de lo espiritual y da un sentido distinto a la práctica curativa, hay una necesidad de curación en distintos niveles, se debe tratar como un todo los aspectos físico, emocional y espiritual; en su entramado el binomio salud-enfermedad y la bipolaridad mente-cuerpo es inexistente. La salud es la manifestación de un estado de armonía entre el mundo social, natural y cósmico, reconoce la causa mística de la enfermedad, de acuerdo con ella no hay la posibilidad de un ser totalmente sano o enfermo, se habla aquí de un estado provisto de armonía y desarmonía en su continuo. Es una práctica que fundamenta sus conceptos en la fuerte relación entre espíritu y forma, entre psique y soma, en otras palabras, que considera el aspecto psicosomático de muchas enfermedades. De igual forma se disuelve el concepto sujeto-objeto, hay una relación distinta con el propio ser y todo lo que le rodea, encerrando una gran sensibilidad con respecto al espíritu y la naturaleza; nuestra relación con ella es fundamental, el hombre sabe que sólo es parte del gran entramado de la vida.

Esta práctica trasciende la medicina manifestando un pensamiento holístico que propone explicaciones totales e inmediatas, en algunos casos en su lógica simplemente no se

tiene una explicación; es un tratamiento psicológico empírico que esconde una actitud orientada hacia lo que el mundo académico considera irracional. Los rituales son detonadores emocionales; hay una relación corporal y personal diferente a la de la medicina alópata y la terapia psicológica tradicional; se va más allá de la relación médico-paciente cuyo principal determinante es mantener una distancia afectiva; permite descubrir otras formas de relacionarse y otros canales de comunicación; los guías o responsables, con su intuición y sensibilidad, son corresponsables directos de ese proceso, crean un ambiente de confianza, seguridad y respeto al otro; estas características pueden ser retomadas por los psicólogos. El temazcal fomenta hacerse partícipe o responsable por parte del que requiere el mejoramiento de su salud, de su contribución en la recuperación de la misma; además encauza a quien lo vive a una forma de vida particular que le permite la resolución de conflictos, desarrollar una mayor resistencia, encontrando paz en los sucesos y presiones de la vida cotidiana, mayor capacidad para adaptarse a condiciones y problemas nuevos (ser flexible), mayor confianza para dirigir la vida propia dándole sentido, ayudando a superar miedos y fobias. Bajo su filosofía la gente tiene la oportunidad de descubrir formas de relacionarse que encaucen su ser a una vida de mayor calidad, a otra forma de entender el mundo donde se puedan construir nuevos cánones y condiciones que respondan a nuestro diario vivir. En otras palabras, el baño de temazcal brinda un apoyo emocional a niños, mujeres y hombres, permite la introspección, el desahogo y la liberación, por lo tanto, su efecto incide en la comunicación interpersonal, en la expresión y desbloqueo emocional y en la conciencia del propio cuerpo.

Esta institución compleja puede ser una herramienta invaluable en el área de la psicología, se puede usar como terapia individual o de grupo; sus efectos están probados en trabajo grupal con mujeres; ahí ellas se desnudan física y emocionalmente; también con niños, para ellos la experiencia tiene además un tono lúdico al convivir con elementos naturales, como el lodo; asimismo puede emplearse en terapia familiar, toda la familia vierte los problemas generados en su interior; además se puede usar en terapia de pareja, puede ser un espacio para el trabajo entre parejas donde se viva una preparación a la vida sexual, sin perder el respeto hacia el otro; y por último se puede emplear en el área de educación especial y rehabilitación, sobre todo en casos de problemas motores, población que ha estado relegada por la medicina institucional.

No limitemos el campo de acción de esta práctica. En realidad su empleo se extiende a la sociedad mexicana en general. Las siguientes líneas pretenden reforzar el papel que el temazcal en sus diferentes categorías actuales (medicinal, social y ceremonial, antes no había esta división) ha desempeñado desde la época precolombina y que de acuerdo con las condiciones de hoy puede seguir realizándose. Definitivamente, en materia de salud el temazcal cuenta con los elementos necesarios para brindar una respuesta concreta a determinados padecimientos, como lo vimos en el capítulo tercero, en el apartado de usos. Para esto se sirve del conocimiento de la medicina tradicional, englobando en su terapéutica el uso de recursos vegetales, animales y minerales, además del masaje. Es un auxiliar en casi todas las enfermedades sin olvidar su valor preventivo si se practica cotidianamente. Un uso o función que debe reconsiderarse hoy día y que de hecho personas como el doctor Horacio Rojas han incorporado en su práctica médica, es emplearlo como sala de parto para el alumbramiento, que al realizarse en esta circunstancia brinda una atención más centrada en la mujer y su vástago, en un contexto más familiar que en un hospital. Tras el parto inmediatamente la madre tiene contacto con el bebé, y para el niño el cambio de temperatura no es desconcertante, las contracciones por el calor son más constantes, hay menor pérdida de sangre, el útero regresa con mayor facilidad a su lugar, la salida de la placenta y el alumbramiento en sí son de forma más rápida, no hay temblores en la mujer. En estos casos la temperatura bajo la que se realiza el baño es muy moderada. Todo esto sin olvidar que es un momento muy emotivo para la mujer y sus familiares.

En cuanto a los aspectos social e higiénico se considera que el temazcalli es un lugar por excelencia para la limpieza, el descanso y la relajación. Es también el centro de reunión para familiares, amigos, vecinos y extraños; en su interior se puede dar una charla abierta, dar un consejo o un regaño; a través de la convivencia se pueden arreglar desavenencias y problemas. En el baño se puede despedir a alguien querido que hará un viaje o a un familiar fallecido; el baño de temazcal puede ser un sitio de conocimiento y aprendizaje donde se rescate el trabajo o servicio para la comunidad, lo que proporciona un sentimiento de pertenencia a un grupo.

El poder de acción del temazcal es tan amplio que incluso puede considerarse el ámbito político, ya que podría retomarse como un sitio donde se tomen decisiones importantes entre gobernantes o ciertos grupos. Definitivamente, el contexto del baño brinda

una situación corporal, emocional y espiritual que los llevaría a poseer otro estado en el momento de tomar esas decisiones, a otra visión en la vida de los pueblos, *sin tanto apasionamiento ni afán de poder*. Por último, y confiando en la fuerza del baño, es que este espacio se abre para hacer la invitación a otros investigadores interesados en esta práctica, su papel en el descubrimiento de otros usos.

De esta manera la invitación está extendida, quien la acepte habrá de hacerlo con el serio compromiso hacia la vida, hacia la práctica misma. No se pretende el regreso a lo antiguo, lo importante es acercarse a ella para enriquecer nuestro quehacer profesional, nuestra vida en general. El temazcalli va más allá de ser un simple baño de vapor, hay detrás de él un marco conceptual y una práctica bien constituidos que lo respaldan y que han permitido su sobrevivencia. Es una realidad que la práctica de esta costumbre sigue vigente y que ha sido una respuesta para sectores importantes de la población, de lo contrario ya habría desaparecido. Es una herramienta que cuenta con su propia forma de entender la realidad, acorde con las condiciones y necesidades de nuestro país, que ofrece un planteamiento filosófico, terapéutico y de intervención particular que rescata otra concepción del hombre, de su cuerpo, de su vida emocional, de la salud y la enfermedad, abordándolo como un ser integral compuesto por las esferas de lo físico, lo emocional y lo espiritual; su curación se realiza en congruencia con su manera de entender la salud. Su *aportación se concreta en su visión diferente de la vida*, lo que habla de la necesidad de encontrar y reconstruir curas o terapéuticas distintas para comprender y trabajar con seres humanos con necesidades, intereses, formas de vivir el cuerpo, emociones y sentimientos particulares propios de nuestro tiempo y espacio, donde además se formarán terapeutas con esa perspectiva, es decir, con mayor calidad humana.

Esta visión de la vida va más allá de lo que encierra o conforma este trabajo, esto sólo es una pequeña muestra de la inmensa posibilidad que implica realizar esta costumbre de una gran tradición en México. Descubrirlo es un trabajo personal con el propio cuerpo, porque después de todo, la mejor manera de hablar del baño de temazcal es vivirlo.

BIBLIOGRAFÍA

1. AGRINIER, Pierre,(1996) «La casa de los baños de vapor en San Antonio, Chiapas», *Boletín del Instituto Nacional de Antropología e Historia*, México, pp. 29-31.
2. AGUILERA, G., Alcaraz, J. R., Ávila, J., Herrera, I; López, O y Rivera M.,(1998) *Cuerpo, identidad y psicología*, México: Plaza y Valdés.
3. ALCINA, F. J., Ciudad Ruiz, A., e Iglesias Ponce de León, J.,(1980) «El temazcal en Mesoamérica: evolución, forma y función», *Revista Española de Antropología Americana*, vol. X, Madrid: Facultad de Geografía e Historia, Universidad Complutense, pp. 93-132.
4. ALCINA F. J., (1994) «Plantas medicinales para el temazcal mexicano», *Estudios de cultura náhuatl*, vol. 24, México: Instituto de Investigaciones Históricas, Universidad Nacional Autónoma de México, pp 15-24.
5. ARREOLA, J. M., (1920) «El temazcal o baño de vapor mexicano», *Ethnos*, vol. I, no. 1, México, pp 29-33.
6. BASICH, Zita, (1980) «Testimonios sobre la medicina de los antiguos mexicanos», selección de textos y transcripción de las ilustraciones, México: IMSS.
7. BONFIL BATALLA, G.,(1987) *México profundo. Una civilización negada*, México: Grijalbo-CONAC.
8. BRODA, J., (1989) «Geografía, clima y observaciones de la naturaleza en la Mesoamérica prehispánica», en Vargas, Ernesto, *Las máscaras de la cueva de Santa Ana Teloxtoc*, México: UNAM.
9. CADEÑO, N. J.,(1997) *Espacio y tiempo en las sociedades prehispánicas. El caso de la cultura contra las mxxxxx*, México: ENAH.
10. CARRILLO, J. F., (1993) «Inipi, la cabaña de sudar», *Aquí Amerikua*, no. 3, Guadalajara, México: Teopantli Kalpulli Mais, verano,
11. CLAVIJERO, F. J., (1984) «La medicina de los antiguos mexicanos», en López Austin, A., *Textos de medicina náhuatl*, México: UNAM, pp. 179-184.
12. Códice Aubin, manuscrito azteca de la Biblioteca Real de Berlín, ANALES EN MEXICANO, Jeroglíficos de la salida de las tribus de Aztlán, hasta la muerte de Cuauhtémoc, México: Innovación, 1980.
13. *Cuicuilco*, revista de la ENAH, nueva época, vol. 1. no. 1, mayo-agosto 1994.

14. DAHLGREN, J. D.,(1993) III Coloquio de Historia de la religión en Mesoamérica y áreas afines, México: UNAM.
15. DEIKMAN, A. J., (1982) *El yo observador. Misticismo y psicoterapia*, México: Fondo de Cultura Económica.
16. DÍAZ, A. T., (1997) «*El temazcal*», *Imágenes cósmicas*, no. 8, vol. I, mayo.
17. *Historia, biografía y geografía de México*. México: Diccionario Porrúa, 1986, p. 2873.
18. DOSSEY, L., (1986) *Tiempo, espacio y medicina*, prólogo de Fritjof Capra, Barcelona: Kairós.
19. ELIADE, M.,(1955) *Imágenes y símbolos. Ensayos sobre el simbolismo mágico-religioso*, Madrid: Taurus.
20. ELIADE, M., y Kitawa, J. M., (1967) *Metodología de la historia de las religiones*, Buenos Aires: Paidós.
21. ELIADE, M., (1973) *Mito y realidad*, Madrid: Guadarrama.
22. FITZGERALD, M., y O. Yellowtall (Cola Amarilla),(1994) *Autobiografía de un hombre medicina y jefe de la danza del sol de la tribu cuervo*, Barcelona: Hesperus.
23. GARCÍA, M. S., (1996) *Tendencia a la desaparición de los baños de temazcal en San Simeón Xipetzingo, Tlaxcala*, tesis de licenciatura en antropología social, México: ENAH.
24. GEERTZ, C., (1987) *La interpretación de las culturas*, México: Gedisa.
25. GONZÁLEZ, T. Y.,(1991) *Diccionario de mitología y religión en Mesoamérica*, México: Carousse.
26. GUERRA, F., (1990) *La medicina precolombina*, México: La Cultura Hispánica.
27. HERNÁNDEZ, F., (1946) *Historia de las plantas de la Nueva España*, México: Instituto de Biología, UNAM, t. 3.
28. HERNÁNDEZ, M. J., (1996) *La corriente del nuevo periodismo en el género del reportaje enfocado a instituciones conocidas como: Kalpulli*, tesis de Licenciatura, México: Universidad del Valle de México, plantel Tlalpan..
39. HERRERA, M., (1979) «El temazcal, ¿la nave del diluvio?», *Contactos extraterrestres*, no. 70, México, pp. 18-21.
30. HEUZE y DE ICAZA, P., y Luengas, A. I.,(1990) «El temazcal: una forma de resistencia indígena», *Nematihuani. Revista de Psicología y Ciencias Sociales*, no. 8, México, septiembre, pp. 30-35.²

31. HEYDEN, D., (1976) *Boletín INAH*, vol.2, no. 19.
32. HUXLEY, R., Bucke, A. H., Maslow, A., Watts, K., Wilber, y otros, (1990) *La experiencia mística y los estados de conciencia*, Barcelona: Kairós.
33. JENSEN, A. E.,(1996) *Mito y culto entre los pueblos primitivos*, México: FCE.
34. JIMÉNEZ, M., L. A., (1994) *revista Mirada Antropológica*, vol. 1, no. 1, enero-marzo.
35. KATZ, Esther, (1993) «El temazcal: entre religión y medicina», en Dabro (comp.), III Coloquio de Historia de la religión en Mesoamérica y áreas afines, México: Instituto de Investigaciones Históricas, UNAM, pp. 173-183.
36. Krickeberg, W., (1939) «The Indian Sweat Bath», en Ciba Simposia, *Medicine among the American Indians*, Berlín: Museum für Völkerkunde, vol. I, no. 1 abril, pp. 19-25.
37. LAING, R. D., Koinfield, R., Assogioli, R., Dass, K., Thompson, H., Kalweit, y otros, (1992) *El poder curativo de la crisis*, Barcelona: Kairós.
38. LAME, A.F., (1990) *Impi, el canto de la tierra, enseñanza oral de los indios lakotas*, Málaga: Sirio.
39. LIBRADO Silva, G.,(1984) «El temazcal. In temazcalli», *Estudios de cultura náhuatl*, vol. 17, México: Instituto de Investigaciones Históricas, UNAM, pp. 228-223.
40. LILLO, M. V., (1998) *El temazcalli, baño indígena de vapor. Su significación simbólica en el pensamiento mesoamericano; su uso psicoterapéutico en la medicina tradicional mexicana*, tesis de maestría, México: Facultad de Filosofía y Letras, UNAM.
41. LIMÓN Olvera, S., (1997) *El simbolismo del fuego entre los nahuas*, tesis de doctorado en antropología, México: Facultad de Filosofía y Letras, UNAM.
42. LÓPEZ AUSTIN, A., (1994) *El conejo en la cara de la luna. Ensayos sobre mitología de la tradición mesoamericana*, México: Instituto Nacional Indigenista, colección Presencias.
43. LÓPEZ AUSTIN, A., (1996) *Cuerpo humano e ideología. Las concepciones de los antiguos nahuas*, t. I, México: UNAM.
44. LÓPEZ RAMOS, S. (comp.), (1997) *Zen, acupuntura y psicología*, México: Plaza y Valdés-CEAPAC.
45. LUNA Bautista, J. F., (1989) *Estudio de las plantas utilizadas en el baño de temazcal en la medicina tradicional de Morelos*, tesis de licenciatura en biología, México: Facultad de Ciencias, UNAM.

46. LUNA Bautista, J. F., (1991) «Consideraciones sobre el tratamiento en baños de temazcal», *Revista del programa IMSS-Solidaridad*, vol. 9, no. 1, México: Instituto Mexicano del Seguro Social, enero-febrero.
47. MARTÍNEZ, M., (1989) *Comportamiento humano. Nuevos métodos de investigación*, México: Trillas.
48. MOEDANO, N. G.,(1997) «El temazcal y su deidad protectora en la tradición oral», *Boletín del Departamento de Investigación de las Tradiciones Populares*, no. 4, México: Secretaría de Educación Pública, pp. 5-27.
49. MOEDANO, N. G., (1986) «El temazcalli: baño indígena tradicional», en Lozoya y Zolla (comps.), *La medicina invisible: introducción al estudio de la medicina tradicional de México*, México: Folios del Hombre y la Salud, pp. 279-303.
50. OLIVERA, Mercedes, (1967) «Temazcales en la zona cholulteca», *Cholula, reporte preliminar*, México: Nueva Antropología, pp. 81-86.
51. PROGROFF, I., (1967)*La psicología de C. G. Jung y su significación social*, Buenos Aires: Paidós.
52. RODRÍGUEZ F., Claudia,(1995) «El baño de temazcal, recurso curativo y preventivo», *Gaceta UNAM*.
53. ROJAS A., Horacio,(1993) «El temazcalli», *El Mitote, boletín informativo. Ollin Ayakaxtli*, no. 3, enero, no. 4, febrero y no. 6, abril.
54. SÁNCHEZ, G. A., (1995)*Las alternativas en la psicología y los ONG, organismos no gubernamentales*, tesis de licenciatura en psicología, UNAM Iztacala.
55. STORR, A., (1974) *Jung*, Barcelona: Grijalbo.
56. TURNER, Victor, (1967)*La selva de los símbolos. Aspectos del ritual ndembu*, Madrid: Siglo XXI.
57. VELASCO, A. L.,(1998) *Curanderos y psicología: cómo influye el misticismo en la cura*, tesis de licenciatura en psicología, UNAM Iztacala.
58. VIESCA Treviño, C., (199)*La medicina prehispánica de México*, México: Panorama, pp. 165-167.
59. VIRKKI, N., (1962) «Comentarios sobre el baño de vapor entre los indígenas de Guatemala», *Guatemala Indígena*, vol. II, abril-junio.

60. ZOLLA, Carlos, (1994)*Diccionario enciclopédico de la medicina tradicional*, vols. I y II, México: Instituto Nacional Indigenista, 1994.

ANEXO I

Cuadro de informantes

<i>Nombre</i>	<i>Edad</i>	<i>Fecha entrevista</i>
1. Anónimo masc.	52	20-junio-98
2. Anónimo masc.	23	20-junio-98
3. Martín González	30	20-junio-98
		21-noviembre-98
4. Anónimo fem.	24	22-junio-98
5. Eric Llanos	13	22-agosto-98
6. José Luis Vargas	24	22-agosto-98
7. Felipe Olmedo H.	42	22-agosto-98
8. Víctor N.	22	22-agosto-98
9. Javier Moreno S.	33	30-agosto-98
10. Eric Israel Moreno	20	5-septiembre-98
11. Tejani N.	20	5-septiembre-98
12. María González R.	57	5-septiembre-98
13. Alejandra Gutiérrez	26	19-septiembre-98
14. Ma. Lourdes García	31	19-septiembre-98
15. Niños de Acopilco		19-septiembre-98
16. Cendi	17	3-octubre-98
17. Horacio Rojas A.	39	15-octubre-98
18. Concepción N.	50	17-octubre-98
19. María Hernández C.	25	17-octubre-98
20. Josefina Amado	42	17-octubre-98
21. Evangelina Piliado	XX	17-octubre-98
22. María E.	53	14-noviembre-98
23. Aurelio R.	54	14-noviembre-98
24. Abacu	65	14-noviembre-98
25. Julieta N.	17	21-noviembre-98

26. Leany Cuatenco G.	44	26-noviembre-98
27. Yelila Trujillo	24	29-noviembre-98
28. Mario	24	30-noviembre-98
29. Francisco G. Delgado	33	5-diciembre-98
30. Teófilo Flores A.	30	5-diciembre-98
31. Ma. F. Arredondo	34	5-diciembre-98
32. Hijos Horacio R.	39	6-diciembre-98
33. Daniel Villagrán	33	7-diciembre-98
34. Mónica García	45	12-diciembre-98
35. Tlakati	XX	23-diciembre-98 22-junio-99
36. Rogelio A. López	XX	18-febrero-99
37. Arturo Meza G.	XX	18-marzo-99
38. Miguel F. Ehekámítl	XX	31-marzo-99
39. F. J. Tlakaélel	XX	27-junio-99

ANEXO 2

Guía de entrevista

-Encuentro con el temazcal

Cómo se enteró

Cuándo

Con quién

Información previa a vivir por primera vez el baño

Descripción primera experiencia

-Antecedentes históricos

De dónde viene la práctica

Hace cuánto

Cómo obtuvo la información

-Qué es un temazcal

Definición

Tipos

Filosofía que respalda al baño

En qué casos se utiliza

Objetivo al entrar (enfermedad, malestar, convivencia, otros)

Procedimiento

Usos

Condiciones ambientales del baño

El temazcal como preventivo

-Vivencia y reacciones

Descripción de la vivencia (procedimiento, pensar, sentir, observar, desnudez y otros), cómo lo vive el guía, el participante, etc.

Cómo influye la filosofía o marco conceptual, creencias, simbolismos y significados; es una religión o no

Las reacciones que se experimentan

Otros estados de conciencia

Qué propicia esas reacciones

Significado de la práctica para la gente, como influyó en su experiencia

Qué pasa en el parto

-Relaciones personales, vínculos en el temazcal

Quiénes entran al baño

El guía: cómo percibe su relación con los otros

Los pacientes y participantes: cómo perciben su relación con el guía, la partera, etc.,
y los demás participantes

Cómo influyen las relaciones en la vivencia

La desnudez ante los otros (física y emocional)

Cómo manejan o asimilan el entrar desnudos en los casos en que así se trabaje

De qué se habla en un baño

Cómo es la relación que entablan

Su relación con el propio ser y el cuerpo

-Cambios experimentados

Cuáles, cómo

Su relación con la cotidianidad

-Riesgos, contraindicaciones

Cuáles

Cuidados

La prevención

Lo desagradable

-Concepto salud-enfermedad

Qué es

Cómo se pierde y recupera

Cómo cura el temazcal

Qué cura el temazcal