

# Temazcal: La cabaña de sudor



**SALIR DEL TIEMPO Y ENTRAR A LA CÁLIDA, HÚMEDA Y OSCURA BOVEDA DE CALOR DEL TEMAZCAL ES COMO PENETRAR EN EL ÚTERO DE LA TIERRA.** ESTA ESPECIE DE SAUNA MÍSTICO PERTENECE A LA MILENARIA TRADICIÓN AMERINDIA QUE VA DESDE ALASKA HASTA LA TIERRA DEL FUEGO. LA PRÁCTICA SE HA GENERALIZADO TAMBIÉN ENTRE LOS LIMENOS. DECIDIMOS CONOCER IN SITU ESTE RITO DE RENACIMIENTO

**A**l principio es lo más parecido a ser un adulto sumergido en líquido amniótico, a trepar una montaña en ayunas, como entrar a la oscuridad de tu cuarto infantil, como ser enterrado vivo, como hornearse a fuego lento en el vientre de una madre desconocida. Esto puede pasar en el jardín de una casa, en un esqueleto de troncos en forma de iglú del desierto que espera ser revestido, no de pieles de búfalos blancos sino de mantas andinas que acurrucan el útero de paños, piedras, fuego, plantas, agua y vapor, que será nuestro microclima por más de dos horas.

El temazcal está apunto de empezar. Oficia la doctora alemana Angela Broucker (la misma de los partos en el agua). Del nahua: temaz=vapor, calli=casa, mejor conocido como la "cabaña de sudor", es un baño de purificación indígena, un sauna sagrado de propiedades terapéuticas, físicas, psicológicas y espirituales, heredado de las antiguas culturas mesoamericanas. Por eso nos movemos en el terreno con cuidado, tratando de no hacer ruido. Un periodista puede ser un bicho impertinente en ciertos contextos. Este es uno de ellos. Nos sentimos respetuosos pero aún no comprometidos. Las mujeres tenemos apenas un ligero pareo y los hombres usan shorts. Nos hemos quitados los aretes y cualquier metal que pueda recalentarse a las altas temperaturas de la cabaña. Entre los compañeros se encuentran dos niños de dos y cinco años. La corredora de temazcal, Angela, será madrina de Gabriel, el más pequeño y por ello le ha dedicado la ceremonia.

Somos unos quince descono-

cidos que se sonríen y ahora se introducen a gatas por el pequeño arco que lleva a la oscuridad. "Ajó-metaquasi" ("entro con todas mis relaciones, las de esta vida y la otra"), es el grito de paz que se repetirá durante todo el rito.

## EN EL OMBLIGO DE LA TIERRA

"Bienvenidos a la puerta del este", dice la oficiante e invita a pasar a los "abuelos", las piedras míticas que ingresan a la fogata del interior, luego de haber permanecido varias horas en las llamas. Cada vez que se abre una nueva puerta simbólica, se arrojan distintas plantas y poderes: se pide permiso para entrar con el cedro, se echa copal para la memoria y agua para sanar. Se está muy apretado aquí, terriblemente sofocado y no se puede ver nada. Los cantos empiezan, son tristes como las palabras. Los niños lloran con convicción: "quiero salir mamá", "quiero leche" y nos preocupamos por ellos, queremos ayudarlos a salir. Estamos abriendo la puerta de la memoria y reviviendo antiguas tristezas y miedos. Sobre las piedras ardientes se vierte agua y el vapor nos envuelve en una atmósfera extraña. Las palabras que salen de la boca de Angela van directo al corazón, al entendimiento, al sentimiento, como curando el alma de aquello que te hace sufrir

**En México y Guatemala, la gente suele tener una de estas cabañas en su jardín para usos más cotidianos, pero su sentido último es ceremonial y está basado en las fuerzas de la naturaleza**

## Ceremonia del origen y del nacimiento

El temazcal es un baño de origen nativo amerindio que se ha practicado milenariamente desde Groelandia hasta la Tierra del Fuego.

**Fogata exterior:** Se calientan las piedras en vida, durante una hora, con plantas aromáticas y curativas: Azules, cedro, salvia, cedro.

**Piedras sagradas o abuelos:** Pueden ser 16, 32 o 36. Cuatro, ocho o nueve por puerta. Al aumentar el número de piedras aumenta el calor.



|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Temperatura atmosférica         | Más de 30° C                            |
| Temperatura corporal            | 39,5° C<br>Hipertermia, Estado febril   |
| Permanencia dentro de la cabaña | Desde una hora y media hasta tres horas |

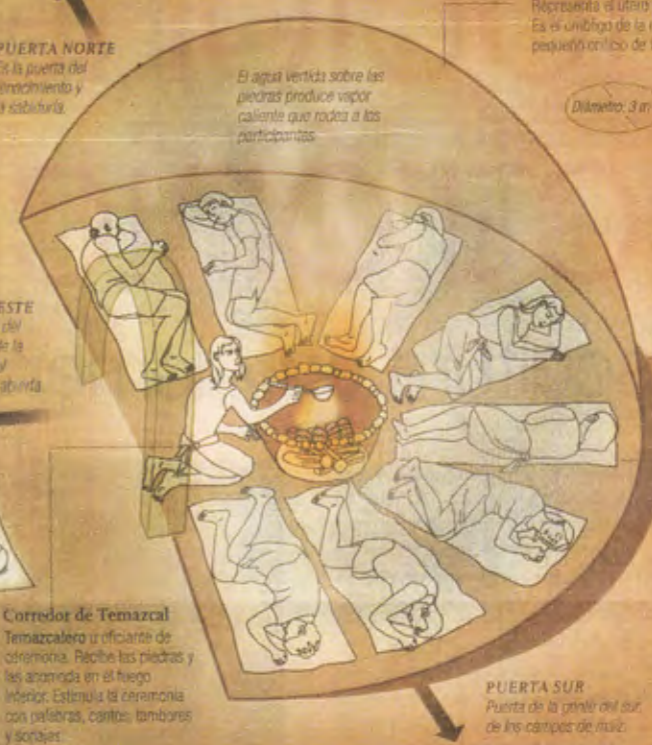
**Ofrendas:** Se coloca un altar con ofrendas afuera, a la altura de la puerta de la cabaña.

**Corredor de Temazcal:** Temazcalero u oficiante de ceremonia. Recibe las piedras y las acomoda en el fuego interior. Estrenula la ceremonia con palabras, cantos, tambores y sonajas.

**PUERTA NORTE:** Es la puerta del nacimiento y la sabiduría.

**PUERTA ESTE:** Es la puerta del amanecer, de la salud del su Abuelo/a abuelita.

**La cabaña:** Representa el útero materno: oscuro, húmedo y caliente. Es el ombligo de la madre tierra. El salir a gatas por el pequeño orificio de la puerta simboliza un renacimiento.



Diámetro: 3 m

Altura: 1,5 m

**PUERTA OESTE:** Puerta del anochecer, del misterio (puerta que se abre y cierra).

**Los participantes:** Las personas ingresan con esta cara. No deben llevar objetos de metal. Pueden estar de 15 a 30 personas muy juntas.

Después del temazcal, los participantes se cambian y regresan a fumar una pipa de tabaco y a compartir la experiencia. Se recomienda no balancear hasta el día siguiente.

**PUERTA SUR:** Puerta de la gente del sur de los campos de maíz.

honda e íntimamente, que solo tú sabes y que sin embargo, en ese espacio reciben la ternura y el consuelo que necesitaban.

Con el tiempo o sin él, Gabriel ha dejado de insistir con la leche y se ha tomado el jugo de sandía que es lo que hay, su hermano mayor escucha atentamente historias sobre el fuego y luego lanza hojas sobre las piedras que se iluminan con miles de destellos, como diamantes negros. Los niños habían logrado resistir naturalmente. Nos pareció una perfecta prueba de laboratorio sobre la educación de los padres a los hijos. Eso que al principio parecía una injusticia era una enseñanza. Mientras los niños se dormían profundamente abrazados a su mamá, las 12 piedras acumuladas en la tercera puerta producían la dichosa hipertermia, un estado febril que nos llevó al llanto, al desahogo.

Pero el calor iba en aumento,



hasta hacemos sentir también como niños desesperados. Buscamos aire en las rendijas de la carpa, aspiramos el fresco aroma de la tierra en el piso de la tienda. Como seres primitivos y devueltos a la más absoluta humildad, bebemos agradecidos el jugo helado de sandía. Afuera nos esperan cantidades ingentes de aire y una luna llena y perfecta. Tenemos muchas ganas de salir al mundo y lo hacemos como respirando por primera vez. Parece que coronamos la cumbre de la montaña, que colgamos un sol en el techo de nuestra habitación en tinieblas, que emergemos del barro, que tenemos corazón, que nuestra mamá nos ha devuelto como nuevas criaturas, tiernamente húmedas, calientes y llorosas. ■

[Gabriela Wiener]

Más información en:

[www.casaoaxaca.net/Soages/temazcal.html](http://www.casaoaxaca.net/Soages/temazcal.html)

[www.peace-dignity2000.net](http://www.peace-dignity2000.net)