

# **MUJERES MAYAS, UNIVERSO Y VIDA**

Kinojib'al Qati't

**Mujeres Mayas Kaqla**

Este es un libro que ha sido tejido con historias, palabras en diferentes idiomas, imágenes, poemas, miradas y sueños de diferentes personas, por lo que queremos nombrarlas, para que sus nombres se queden guardados como parte de esta memoria, estas personas son: Flor Alvarez, María Eugenia Cum, Francisca Alvarez, Marcela Caal, Lidia Sagüi, Alan Bolt, María Cristina Tavico, Yaxkej Caal, Rosa Chávez, Tania Palencia, José Yac, David Tirado, Byron Hernández, Sara Alvarez, Gloria Hernández, Carmen Alvarez, Hermelinda Magzul, Isabel Sucuqui, Alberto Sánchez, Ana María Alvarez, Georgina Méndez e Ixch'umil –Adela-Ajqijay.

Primera edición: 1,000 ejemplares, diciembre 2009.  
Autoras: Mujeres Mayas Kaqla  
Diseño portada y diagramación: Maya Diversa...

Iximulew, Keb' Aj...



## Indice

Prólogo .....

Nab'e Tzij .....

● **Nab'e tanaj** .....

**Li choxa ch'och' nak'ut chi qu li taa k'ul manq** .....

**Las señales del universo** .....

Niku'j tsmal rit - Como lana de oveja .....

El sol resplandeciente .....

Xotoxik qati't - Luna inclinada.....

Luna Roja .....

K'o kekib'ij ri staq awajib' - Los pájaros tienen algo que decir

Much'lik.....

Si aúlla un coyote, si aúlla un perro.....

Ri xar .....

Ri utiw, Ri tukur - El coyote, el búho .....

**La luna siempre nos ha acompañado**.....

La luna y sus caras .....

Tu'n tk'ant si' -Para que la leña arda-.....

Cortar árboles para leña .....

Siembra de la milpa .....

Empollar gallinas.....

● ● **Ukab' tanaj**

**Ixoqi' ye'aq'oman**

**Mujeres que curan** .....

¿Y cómo aprendieron su trabajo las comadronas? .....

Pa ri nuwichik' Xinriq' wi - En mi sueño lo encontré .....

Naj xb'eensut kinxokok k'uula'al - Cuando recogí al primer bebé

Llegó la estrella, la Luna y el Sol a abrirme los ojos .....

La viejita en mi sueño .....

**Saberes de comadronas, saberes de abuelas**.....

Ri ximój pamaj - Fajado de estómago .....

Ri k'exeloma' nikitziy kotz'í'j - Las comadronas  
que aconsejan candelas .....

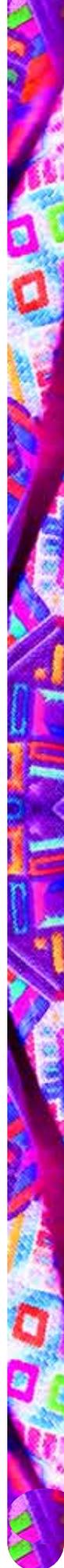
Los aq'ijab' también aconsejan candelas.....

Ajlembre.....

Oq'el tuj b'e - Llorando por el camino .....

Elesan che' .....

La placenta debe ser recogida .....





Ni chap pa ruchi' .....  
Hay que subir la mollera .....  
Ri k'ixwi' - pelo espinado .....  
La placenta habla .....  
Un consejo para las mamás .....  
Ajito' - Empacho .....

**El tuj es nuestra mejor medicina.....**

Ri tuj - temascal.....  
Wuq maj, b'elaj maj tuj Chuj - Siete veces,  
nueve veces en el temascal.....  
Richin nachaqaarisaj ri sokotajik - Para secar bien las heridas  
Tachajij rute' ri apam - Para las que se les sale su matriz .....  
Richin ruchuq'a' ri k'inyem - Para que el cuerpo crezca fuerte  
El tuj lo cura de todo .....

**Tojok chiru li tzuul taq'a- La ofrenda a los cerros .....**

Gracias una, dos tres veces .....

**Hierbas y flores que curan .....**

Para la hinchazón .....  
Cólicos.....  
Cuando una herida no cicatriza .....  
Para que el bebé nazca luego...Achiote.....  
Apazote para las lombrices .....  
Para el desmayo de los niños.....  
Mal de ojo.....  
Uq'oxomal le ik' - dolores de la luna.....  
Con agua de higo .....  
Para las lombrices.....  
Chaparrón amargo .....  
Para los que se asustan.....

**Es necesario llamar al espíritu y la energía.....**

Pidiendo a la energía que regrese.....  
Dejó mi reemplazo .....  
Ya no quería comer .....  
Con una tinaja .....  
Detrás de la puerta .....

**Secretos y secretitos para ayudar otros .....**

Para los que tartamudean .....  
Una tortilla con hoyo .....  
El loro y el tamal.....  
La piedra de moler .....

Kye qe nchetz'alin tuj watb'il - Para los que se orinan en cama  
Para que no te "comás" a tus hermanitos.....  
Para los hermanos que se pelean.....  
Aire en el estómago.....  
Kamawuar –sonámbula-.....  
La cáscara de huevo y la menstruación.....  
Pujido.....  
Niños con cola.....  
Yutik - El amarrado... de los pequeños.....

**Para seguir curando y no perder la fuerza.....**

Para cortar los dolores.....  
Altamisa.....  
Cuarzo.....  
Protección para atención de partos.....

●●● **Urox tanaj**

**Xi ki sipaj kan kipixab'**

**Nos regalaron sus consejos.....**

**Li chanru' naqok'si xb'iomal qana' loqlaj ch'och'**

**Recurrir a lo que nos provee la madre naturaleza o tierra.....**

Por qué las personas se enferman.....  
¿Que significa estar sana?.....  
El li q'oq -lágrimas o daño- ya no se.....  
puede curar, el awas sí se puede curar.....  
¿Cómo se curan las enfermedades?.....

**Xi ki sipaj kan kipixab' - Nos regalaron sus consejos.....**

Ti'tz'ok re xk'anjelankil li ch'och' - Permiso para trabajar la tierra  
Uk'u'x jal - el corazón de la mazorca.....  
La medicina de la tierra nos hace fuertes.....  
Mi sach kanoq - Algo que no hay que olvidar.....  
Una espiritualidad para mejorar nuestra sociedad.....

●●●● **Ukaj tanaj**

**Al final de este b'aqtun**

**Aj tjapun b'aj ba'qtun.....**

... y ahora, al final de está cuenta larga





## Prólogo

Este libro forma parte del creciente movimiento de autodeterminación de las mujeres en el marco de la autodeterminación de los pueblos indígenas hacia el pleno ejercicio de los derechos humanos colectivos e individuales.

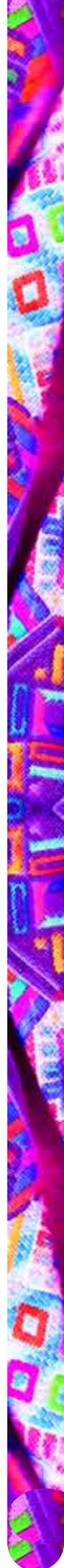
El equipo de investigación y edición que lo publica tiene una aproximación, respetuosa y crítica al mismo tiempo, hacia las declaraciones hechas por las mujeres, mediante varios textos que se encontrarán en recuadros. La aproximación crítica se basa en un consenso creciente sobre el significado desaber (saber hacer), entendiéndolo como información general, concreta y operativa. Se pretende remontar y eliminar prejuicios académicos (y de clase) sobre los saberes de pueblos indígenas, afrodescendientes y comunidades campesinas, a cuyos conocimientos se les ha llamado empíricos (prácticos), como que esas prácticas no tuvieran fundamento alguno en conocimientos más generales.

Entre las declaraciones de las mujeres entrevistadas aparecen ideas que no necesariamente corresponden a la observación científica tradicional del Occidente. Sin embargo, como no se han hecho las experimentaciones necesarias para afirmar que ellas tienen razón o que lo que afirman son creencias, no hacemos mayores comentarios.

En todo caso, lo admirable es que sus conocimientos se mantengan a pesar de los más de 500 años de opresión, siglos de los cuales existe suficiente documentación sobre las diversas e innumerables violaciones a los derechos de los pueblos originarios. Y es comprensible que continúen algunas interpretaciones ancestrales que, además, se hayan mezclado con otras provenientes de la edad media española. Sabemos que, en todas las sociedades, los conocimientos y las definiciones van cambiando y entrelazándose, y que siempre es necesario contribuir a que el conocimiento se enriquezca y profundice, disminuyendo el rol y el peso de las interpretaciones sin fundamento comprobable.

¿Por qué publicar este libro?

Históricamente en todos los pueblos, una multitud de mujeres cuyos nombres no recordamos, heroínas científicas de la especie humana de las que todas y todo somos beneficiarios, han hecho posible lo que se llama "el paquete alimentario" porque han asumido responsabilidades y prácticas de manejo para conservar y mejorar recursos, animales y plantas, como parte de la construcción cultural. Ellas domesticaron los





frijoles silvestres y el maíz ancestral (teocinte) para que hoy tengamos la enorme diversidad de frijoles comestibles y las diferentes clases de maíz criollo.

Ellas domesticaron chiles, tomates, yerbas y verduras. Ellas, cientos de miles de mujeres que fueron nuestras abuelas, crearon elementos maravillosos de nuestra alimentación, los cuales han requerido un proceso técnico sumamente complejo. Un ejemplo es la tortilla de maíz. ¿Hemos pensado en todo lo que ha requerido la tortilla en cuanto a conocimiento de agricultura, bioquímica y física?

Para hacer la tortilla como la conocemos hubo que domesticar el maíz (agricultura y genética), descubrir que se podía pelar cociéndolo con ceniza o cal (bioquímica); inventar la piedra de moler y su cilindro (física aplicada); convertir el maíz lavado en materia prima; inventar el comal o tiesto (física de materiales); cocer la tortilla descubriendo al mismo tiempo diferentes formas para mejorar el sabor, diversificarlo y tener durabilidad en el caso de que fuese necesario (gastronomía y ciencia de los alimentos).

Hoy vemos y comemos la diversidad de tortillas de los pueblos indígenas, desde las enormes tortillas-plato de los Náhuatl hasta las pequeñísimas tortillas de los Mayas de Guatemala, pasando por las tortillas revueltas de los pueblos Náhuatl-pipiles de El Salvador, sin tener consciencia de los procesos científico-técnicos que han llevado a ese resultado que ya forma parte de nuestros elementos identitarios. Sin mayor consciencia, igualmente, gozamos de la enorme diversidad de recetas que han implicado saber de la bioquímica de los alimentos, aunque no se la nombre así.

Esa multitud de mujeres anónimas fue reconociendo plantas medicinales, extrayéndolas de la montaña y cultivándolas, utilizándolas y descubriendo complejas relaciones bioquímicas de cada una y entre sí. Por su relación con el suelo y las plantas, pudieron sentir la fuerza electromagnética de la tierra, el rol curativo de las arcillas, el del agua; y dándoles nombres descriptivos a estos elementos del funcionamiento del planeta y del universo, fueron creando sus formas de curación y sanación integrando las plantas medicinales con las energías cósmicas.

Las responsabilidades de las mujeres y su profundo conocimiento, siguen siendo factores invisibles a los ojos de técnicos de la agricultura, bosques y medio ambiente y también de los planificadores e instancias de decisión. La falta de reconocimiento a la sabiduría de las mujeres desde los diferentes sistemas: la familia, la iglesia, la academia, y de los



niveles técnicos e institucionales, hace que los intereses y necesidades de la sociedad no sean satisfechas.

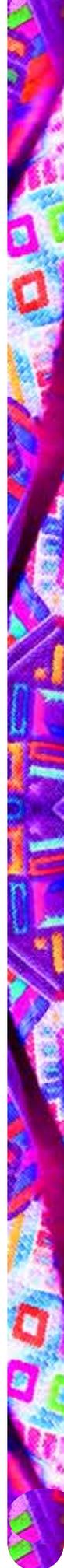
Este libro se publica como un homenaje a todas las mujeres del pasado que hicieron posible con sus conocimientos nuestro paquete alimentario. Es también un homenaje a las mujeres que hoy en día mantienen viva esa herencia esencial para la especie humana; que siguen creando, inventando y construyendo conocimiento y, además, son las responsables de la atención primaria en salud en muchísimas comunidades.

Muchas de esas mujeres siguen manteniendo vivo el idioma, el traje y son garantes de una gran autosuficiencia y soberanía en cuanto a construcción de viviendas, alimentación y vestido, lo que políticamente es como un manifiesto permanente que afirma y reclama los derechos colectivos de los pueblos originarios y los derechos individuales de las mujeres.

Por ello este libro contribuye a concretar, expresar, manifestar y publicar el necesario reconocimiento a todas las mujeres mayas, a los aportes esenciales que han hecho para sostener los elementos de la red de la vida y a las familias, a la sociedad, a la construcción cultural. Este libro quiere poner a la par de las estadísticas con rostro de analfabetismo, de pobreza, de enfermedades, de viudez por la guerra, de violencia familiar, social y estructural, el rostro de la generosidad, la sabiduría, la experiencia y la autoridad.

**Alan Bolt**

*Centro de Entendimiento con la Naturaleza, Calmecatl*





## Nabe' tzij

Con estas voces aquí guardadas se quiere recuperar la conciencia de que la construcción autónoma como mujeres y como pueblos no se puede hacer si las mujeres Mayas estamos relegadas.

El presente libro es el primer fruto de la investigación participativa "Traumas y Tramas Históricas de las Mujeres Mayas", en donde cada mujer de Kaqla que participó, abrió el camino para que, en esta aventura, participaran nuestras madres y abuelas, o las personas que han cumplido ese papel en nuestras vidas, para acceder a sus historias, su conocimiento y su sabiduría cotidiana, así como para reflexionar sobre nuestras propias experiencia para fortalecer nuestro trabajo.

También expresa la necesidad de construir una corriente de pensamiento desde las mujeres mayas; tomando como base nuestra historia, cultura y cosmovisión, junto a conocimientos universales que nos ayuden a comprender y cambiar las diversas situaciones de opresión, y a la co-creación de relaciones en equidad, interdependencia y complementariedad, como sustentos para tener una vida más sana, digna, incluyente y feliz. De ahí la responsabilidad de recuperar los saberes de nuestras madres, de nuestras abuelas y de varias sanadoras.

Son nuestras ancestras quienes de manera consciente o inconsciente han sido los pilares para el mantenimiento de la sabiduría de nuestros pueblos, el idioma, los trajes, las semillas, los alimentos y otros elementos y hechos fundamentales para la vida, desde un carácter político. Ellas son las que han hecho posible mantener lo esencial del sustento humano y la identidad cultural, partiendo de una relación práctica y armoniosa con el cosmos.

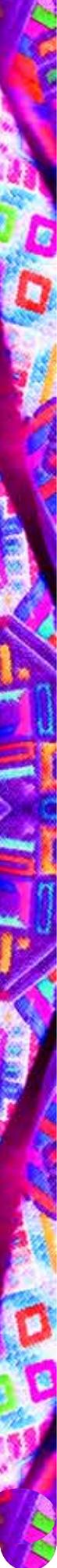
También son las responsables de la atención primaria de nuestras necesidades humanas, mostrándonos con ello métodos y secretos sobre cómo satisfacerlas, frente a esa realidad, en donde los saberes, intereses y necesidades de la sociedad no son cubiertos y no reciben adecuada atención. Ellas, de una manera sencilla y sabia, han construido y construyen satisfactores preservando la memoria histórica y genética de nuestros pueblos.

*Ri e qati't e qamam  
Keb'isonik  
K'o chaqij kichi' xuquje' kinumik  
Maj jun kcha chikech  
Man kakita ta ri oxojlinem ri  
kib'i'  
Jacha' kakib'an  
Ri taq kab' jacha' ri pepe  
Xk'am b'i uk'ok'al pom chi kech  
kamik rumal ri kaqiq'  
Ja' kotz'i'j q'aq'  
Xkik'am ri sipanik  
Xa rumal ri' xe'ki'kotik.*

*Los abuelos y las abuelas  
estaban tristes  
tenían sed y hambre  
estaban olvidados  
no escuchaban  
el eco de sus nombres  
en la dimensión  
de las abejas y las mariposas  
hoy el viento les llevó incienso  
agua flores fuego  
aceptaron la ofrenda  
y se pusieron contentos*

**Rosa Chávez**





Los saberes y secretos de nuestras abuelas y nuestras madres nos muestran cómo ellas no sólo saben cuándo es el día propicio para sembrar, sino saben cuándo es el tiempo ideal para cosechar. Conocen, además, muchas de las propiedades de las plantas y con ellas nos han curado. Sólo tienen que observar el cielo para saber si la lluvia viene pronto, si vamos a tener escasez de maíz o si vamos a tener una noche muy fría. Escuchan, sienten, observan, conversan con el universo. Y aunque no tienen una misión de iyomab' -comadrona o partera- o ajkun -curadora o sanadora-, la mayoría de nuestras madres y abuelas, sí tienen un conocimiento ancestral completo que las ha ayudado a enfrentarse a todos los cambios y situaciones difíciles por las que han pasado.

Hoy es preciso que nosotras, sus nietas e hijas, nos acerquemos más a ese conocimiento, valoremos y comencemos a practicar, recrear y compartir esos saberes, para que sigan manteniéndose vivos y aportar con ello a la construcción de nuestro bienestar y felicidad y a la transformación de nuestra sociedad, para que sea más humana, incluyente y respetuosa de las diferencias, en respuesta a los nuevos ciclos del tiempo.

Los presentes relatos pertenecen a mujeres maya q'eqchi's, kaqchikeles, k'iche's y tz'utujiles, por tanto, la construcción gramatical no está apegada a las reglas del español. Se encontrarán muchos vocablos en distintos idiomas mayas ya que son los que le dan la riqueza a su sentido y a su comunicación. Además, aunque muchas palabras parecen una repetición, en nuestros idiomas la reiteración es una manera de reafirmar lo que se dice. No obstante, aún cuando algunos textos se han modificado, se ha respetado la voz y las reflexiones de las mujeres, así como sus propias interpretaciones y propuestas.

... ¡Ya que somos parte integral del universo  
siendo creaciones de su proceso evolutivo y creativo,  
y que debemos respetar el pacto firmado por nuestros ancestros, mujeres  
y hombres,  
es nuestra responsabilidad:  
evolucionar y crear asumiendo responsablemente el ser parte de esa  
unidad.  
somos sus oídos para escuchar, su boca para decir y cantar, su conciencia  
para florecer!

**Mujeres mayas KAQLA**



## Nab'e tanaj

Li choxa ch'och' nak'ut chi qu li taa k'ul manq  
 Las señales del Universo



I'x

Fuerza femenina. Nawal de las fuerzas creativas del universo, de la conmemoración de nuestro planeta.



Niku'j tsmal rit

Como lana de oveja

“En las nubes se ve si habrá lluvia o si habrá sol. No se puede explicar bien cómo son las nubes. Sólo se ve. Se ve como que estuviera picado el cielo y las nubes están regadas, se parecen a la lana de oveja, así se pone el cielo. Esa es la señal para la lluvia.”

*Las señales climáticas han sido y siguen siendo importantísimas para todos los pueblos agrícolas. Aún hoy, a pesar de que existen institutos meteorológicos gubernamentales, muchas y muchos agricultores han aprendido que deben confiar más en sus propias señales locales que en las predicciones nacionales, dada la creciente variabilidad del clima por todos los cambios del planeta.*

*Esa relación constante con el sol, con el cielo y todos los elementos que hacen posible la producción de alimentos y la vida en general, fueron y seguirán siendo vitales. Frente a la crisis financiera mundial, el presidente del BID (Banco Interamericano de Desarrollo) dijo:*

***“Mi consejo a los latinoamericanos es que vuelvan al campo. Las grandes ciudades son insostenibles.”***



## El sol resplandeciente

*En las tradiciones de los pueblos mesoamericanos todo está vivo, desde el suelo hasta los cerros, desde las montañas hasta el agua.*

*En las traducciones de textos indígenas que se han hecho al español, se han dado versiones inapropiadas que presentan a los pueblos indígenas como politeístas, es decir, creyentes de muchos dioses. Sería más apropiado decir que veían el universo en todo, la trascendencia en todo.*

*Para mucha gente de formación occidental, pero sin formación científica, las afirmaciones de los pueblos indígenas suenan poéticas, folklóricas, bonitas, pero poco realistas. Pero para quienes saben de Física Cuántica, reconocen que todo está hecho de partículas, que hay energía en todas esas partículas; que todo está vivo y que todos estamos unidos por la estructura atómica y la tabla periódica de los elementos. Y las partículas se organizan de acuerdo a ciertos patrones, a ciertas reglas que la naturaleza ha venido estableciendo en el proceso. Todo está en proceso. Nada ha terminado.*

–“Cuando va a llover se ve resplandeciente el camino de nuestro Padre. Nuestro padre se le dice al Sol cuando aparece. Es por donde nace el Sol. Cuando el Sol se baña es cuando viene la lluvia, se pone un kotoka -arco iris- alrededor del Sol, entonces es seguro que viene la lluvia. Otra señal son los truenos. Así es su forma, así ha ocurrido antes, tan así dejan dicho los abuelos.”

### Xotoxik ri qati't

#### Luna inclinada

“Cuando la Luna está inclinada o cuando nace inclinada es señal de que viene la lluvia. Cuando es media Luna y está planita, entonces no tiene lluvia. Si la Luna está inclinada y está nublada por dentro, entonces viene la lluvia.”



#### Luna Roja

“Mi mamá nos enseñó que cuando la Luna está roja, roja, roja es porque los niños se van a enfermar ese día.

--Habrà una enfermedad fuerte. Hoy van a morir niños. Vayan a traer un azadón, nos decía.



Y le pegábamos al azadón, hacíamos ruido, para que se despertara la Luna. Eso es lo que le dejaron dicho mis abuelos.”

## K'o kekib'ij ri staq awajib

### Los pájaros tienen algo que decir

“Lo que dijo mi gran tatarabuelo, mi gran abuelo le enseñó a mi papá las señales. Cuando pasan los awaj –pájaros-, es la señal de que viene la lluvia. Si la lluvia viene pronto las aves pasan cerca, son como palomas. A mí me las mostró mi papá. Decía:

--Ya vinieron los que abren la lluvia, kekanik epetinaq -vienen rápido-. La lluvia ya viene porque están cerca los pájaros, decía. Cuando pasan lejos ¡hay Dios mío! la lluvia se va a tardar en venir. No vamos a tener comida porque están lejos los pájaros.

Y cabal eso era cierto. Cuando los awaj venían cerca, la lluvia caía en mayo. Ahora, cuando nos decía:

--Por favor cuiden con su corazón nuestra comida, cuiden nuestro maíz, este año es de hambre porque las aves están lejos, lejos. Hasta julio va haber lluvia.

Y cabal las palabras de mi papá están en mi cabeza y era cierto, había hambre. El maíz llegaba hasta veinte centavos la libra. No había maíz, hasta el piq' xilote-olote se comía. Yo vi cuando se molía y se cocía el xilote. Un día se ponía en el fuego y se molía, lo juntábamos con nuestra masa, también el ri witzik' -la punta de la milpa-. Kujis le nunan -mi mamá deshilachaba el witzik'- y lo juntábamos con nuestra masa para que abundara, parecía ak'wa -tamal de elote-.”

*Entre los análisis que se han hecho sobre el Tsunami en Indonesia, resalta el hecho que en un pueblo indígena que habita en una de las islas, no hubo muertos.*

*El testimonio de una persona señala que cuando la población de esa isla vio que diferentes especies de animales se alarmaron y buscaron las alturas, sin discutirlo, también la población humana se dirigió a las alturas, siguiendo el ejemplo de los animales. Se salvaron.*

*La Naturaleza sigue siendo nuestra gran maestra. Pero en las ciudades, con la televisión y los diferentes entretenimientos, es común olvidar que estamos en un planeta lleno de generosidad y de peligro al mismo tiempo. Ya no observamos suficiente. Quienes sigan escuchando las montañas y aprendiendo de los árboles y los animales van a poder enfrentar mejor todos los peligros que trae el cambio climático.*



## Much'ulik

“Cuando había temporal -mal tiempo- una montaña que se llama much'ulik hablaba. Entonces queda bien claro, avisa que hay peligro.

--¿Y cómo sabe usted papá?, le pregunto yo.

--Porque mis abuelos y abuelas dicen que si habla el much'ulik hay muerte. Hay muerte cuando habla la montaña, me dijo.

Por eso cuando se movió el much'ulik, cuando hizo como terremoto, mi papá dijo:

--Ahora dentro de un mes o quince días habrá q'eqajab''  
-día con lluvia, amanece nublado-.

El q'eqajab' es la lluvia fuerte que cae de día y de noche. Allí cerca de nosotros hay un cerro que se llama Wentana. Se derrumbó. El q'eqajab' fue la señal que avisó que 50 personas se iban a morir. Hay gente que se quedó enterrada, perdieron su casa.

--Ya vieron pues, nos dijeron.”



## Si aúlla un coyote, si aúlla un perro

“Un día vimos que caminaban los coyotes por las montañas y por eso no se dio nuestra cosecha. Si maúlla un coyote o un perro, anuncian que no habrá cosecha. Nuestros antepasados decían que cuando maúlla un coyote o un perro es porque algo malo va a pasar. De verdad así pasó con la cosecha porque no se dio.



Mi papá dice que los coyotes anunciaron que iba a temblar. Siete días duró el temblor de día y de noche. Las personas salieron de sus casas e hicieron sus ranchos en el patio. Dice que los coyotes bajaron en fila en la tardecita y por el camino del cementerio iban aullando, anunciando el temblor fuerte. Otra vez anunciaron que no habrá frutos en los árboles de durazno y de manzana.”

## Ri xar

“Cuando se iba a morir mi hija, mi marido cuenta que cuando fue a traer al doctor, lo siguió un pájaro que se le llama xar. El xar se movía mucho frente a él, lo que anunció es la muerte de mi hija, eso pasa si el xar lo sigue a uno.

También los perros antes de que mi hija muriera aullaron mucho y yo me dije:

- ¿Qué nos va a pasar?



Se dice que los perros están cuidando a los muertos, por eso los ven. Por eso yo tengo miedo, me da un mal presentimiento. Ahora cuando los perros hacen lo mismo entonces yo pienso que algo malo pasará y mis compañeras dicen lo mismo:

- Mi hija está esperando, pero el ajaw está sobre ella."

*Vendrá la miseria para los perversos rojos, para los perversos blancos que no respetan a los Señores, que desprecian a su madre y su padre; será el fin de su codicia cuando ocurran fenómenos celestiales que, sin embargo, no ocurrirán en todas partes, porque Jun Ajpu', Única-deidad, conoce como llegará el llanto a Ixcantziyo, faz-del-nacimiento-del-cielo-. Por toda la tierra habrá alejamiento y se dispersarán los pueblos, se dispersarán las ciudades; se desatará la cara, se desatarán las manos, se desatarán los pies del mundo... al terminar la codicia, cuando ocurra el despoblamiento, cuando sea la rutina, la destrucción de los pueblos por el colmo de la codicia.*

**Chilam Balam**

### **Ri utiw, Ri tukur**

### **El coyote, el búho**

Cuando fue el terremoto (1976) los coyotes aparecieron, ellos dieron la señal. Pero como nosotras no lo tomamos en cuenta, hasta que sucedió nos dimos cuenta de que los coyotes eso dijeron. Los abuelos nos dijeron pues, pero nosotros no lo tomamos en cuenta. Cuando estos animales ladran o se oyen que cantan los tecolotes muy cerca de la comunidad es porque que van haber muertos, hay peligro o algo va a suceder, entonces hay que estar alertas, hay que estar atentos."



## La Luna siempre nos ha acompañado



### La Luna y sus caras

“Yo no entendía antes, después me di cuenta que hay Luna nueva y Luna creciente, Luna llena y Luna menguante. Luego me di cuenta que son las fases de la Luna, los cuatro movimientos, cuatro semanas. Cada ocho días cambia la Luna, hay Luna nueva, Luna creciente y Luna redonda. ¡Porque bien se mira la Luna!

Si ponemos atención, cuando es Luna creciente está en el lado derecho, cuando está a la izquierda es Luna menguante. La Luna llena se ve bien, porque está redondita. Cuando hay efecto de Luna es cuando nacen los niños. Cuando nacen en la Luna nueva dicen que los niños van a ser flojos y cuando nacen en Luna llena son fuertes, así dicen nuestros abuelos y abuelas. Yo ya lo he visto con mis hijos: el que nació en Luna nueva es flojo y si nació en Luna llena es fuerte. Cuando una se embaraza en Luna llena, el niño crece muy fuerte. También si nace en Luna llena el niño es

*Hoy en día sigue la discusión sobre si la Luna influye o no en diferentes aspectos productivos. Una institución científica que ha hecho experimentos apropiados es el Instituto de Agricultura Biodinámica de Alemania y su personal sostiene que la Luna sí influye en todo lo que se hace con la madera, la siembra y la cosecha.*

*En términos estrictamente físicos, es evidente que influye, ya que la fuerza gravitacional de la Luna afecta la tierra, al mar y a los seres vivos. Sin embargo, muchos temores relativos a la Luna, son sólo eso, temores. Nada más.*

*Cuando hay fenómenos naturales que en el pasado dieron pie a tragedias o coincidieron con éstas, están en nuestra memoria sin la comprensión adecuada.*



*A muchos les parecerá superstición el que la Luna tenga algo que ver en los cultivos. A pesar de los avances tecnológicos en la agricultura, todavía antes de plantar se mira al cielo para planificar las labores más comunes del campo.*

*Con la Luna ascendente y dentro de los primeros días de la menguante, la savia asciende en mayor cantidad. Las plantas serán más vigorosas y los frutos de mayor tamaño.*

*Con la Luna joven o creciente, el dinamismo del agua provoca un aumento del rendimiento y una mayor hidratación de los tejidos; pero provoca, a la vez, una menor resistencia a las enfermedades. En la Luna menguante o vieja aumenta la salud y vitalidad, aunque a costa de un menor rendimiento.*

### **Recordemos:**

- o Luna vieja o menguante. Vieja es cuando va a morir. Momento para podar, arrancar, recolectar. Sembrar las plantas que van hacia arriba.*
- o Luna nueva o creciente. Nueva es cuando nace. Momento para sembrar las plantas que van hacia abajo.*

*A pesar de estas pautas, muchos de los agricultores realizan estas operaciones en el punto medio de los estados de la luna, así no están ni en una extremo ni en el otro.*

Jacob R (2008)

muy listo, es bien entendido, tiene pensamientos buenos. La Luna, es cierto, nos da vida.”

### **Tu'n tk'ant si'**

#### **Para que la leña arda**

“Dicen los antepasados que cuando se corta un árbol para hacer leña, el árbol debe estar sazón y se corta cuando hay Luna llena. Cuando se corta en Luna tierna la leña no arde. Nosotras hemos encontrado leña así, aunque el árbol sea galán, la leña no arde; en cambio si se corta en Luna llena, aunque el árbol esté verde, arde muy bien, eso es así de cierto.”



### **Rawb'al li k'al**

#### **Siembra de la milpa**

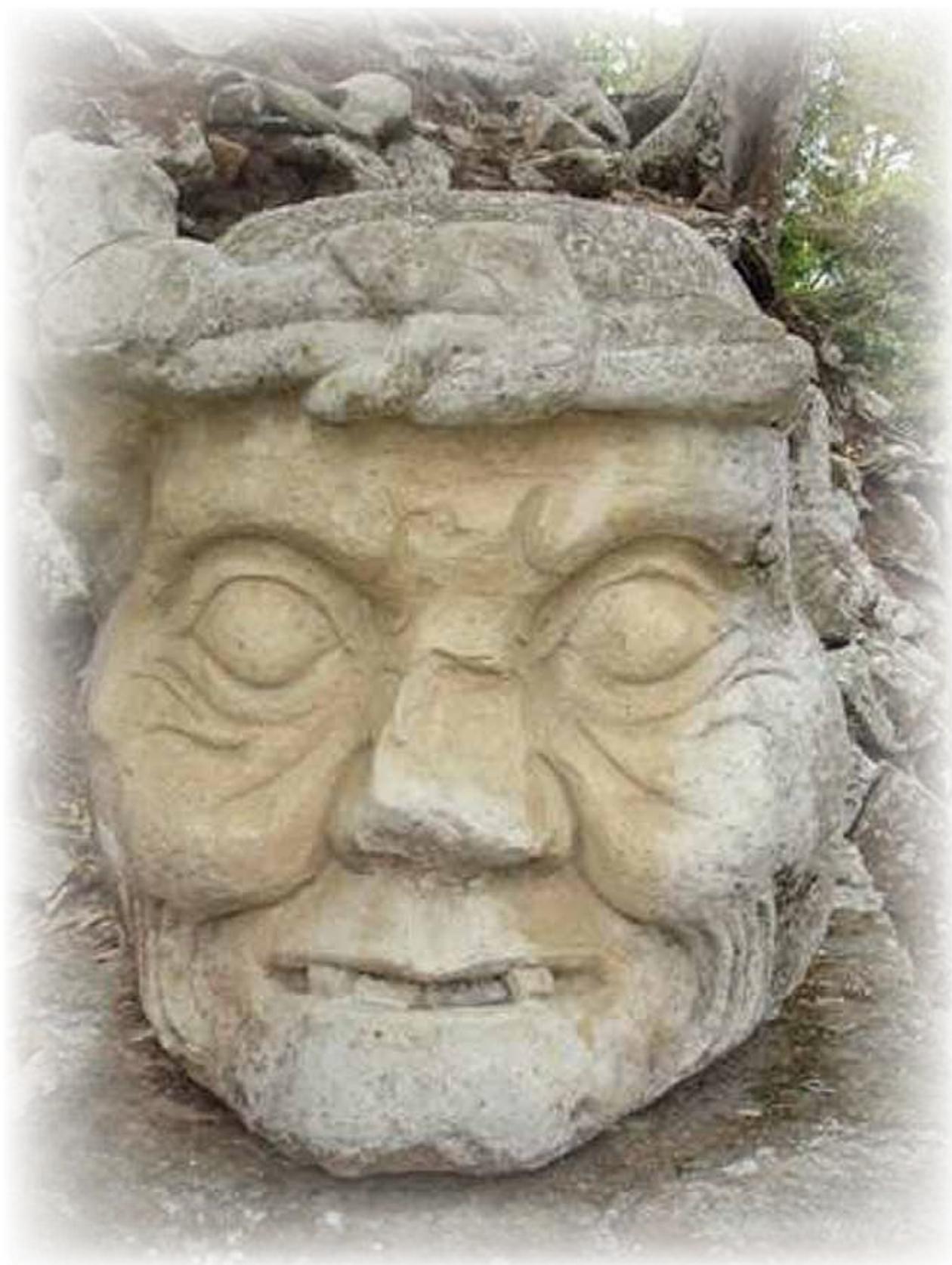
“Cuando se siembra la milpa, también debe hacerse cuando la Luna está redonda. Cuando se siembra con la Luna llena, las mazorcasson bien limpias. Cuando se siembra en Luna tierna, la milpa que da es muy chiquita y sólo hojas es, no tiene elotes. Sembrar tiene su forma, pero nosotros ya no lo hacemos como tendría que ser, se siembra cuando hay tiempo. Peor ahora, ya no se consiguen hombres que siembren.”



## Empollar gallinas

“Cuando se empolla una gallina también hay que hacerlo cuando la Luna esta redonda.”







## Ukab' tanaj

Ixoqi' ye'aq'oman  
Mujeres que curan



**Kawoq**

**Fertilidad, autogeneración, curación. Conciencia comunitaria. Nawal de las comadronas, parteras y sanadoras.**

### ¿Y cómo aprendieron su trabajo las comadronas?

“Las comadronas que nos atendieron ya no están. A mí me atendió doña Jesús Gómez. Doña Margarita ya murió. Ahora sólo están las que ellas enseñaron a ser comadronas. Doña Mina fue instruida. En cambio, antes la misión sí era “encontrada”, y las presentan como comadronas; en realidad era desde su

nacimiento, y si no lo hacen les viene enfermedad.”



**Pa ri nuwachik' Xinriq' wi**  
**En mi sueño lo encontré**

“Cuando inicié mi trabajo fue a través de un sueño, porque cuando me iban a buscar a mi casa no quería hacerlo, me escondía de las personas que me iban a buscar, hasta que me lo mostraron en mi sueño sentí que lo tenía que hacer.

*Nací de comadrona  
a los nueve días  
de mi nacimiento  
el abuelo se fue al monte  
en su morral mi ombligo  
seco como la tusa  
lo colgó en un árbol de  
aguacate  
de allí proviene  
la fuerza de mi espíritu  
y la seguridad de mis pasos.*

*Jun nan Iyom xk'ulan wech  
Chi b'elejeb' q'ij  
Chi inalaxinaq chik  
Ri numam xb'e pa ri juyub'  
Ri numuxu'x pa ri uchim  
Chaqi'j jacha' ri jo'q  
Pa uwi' jun oj xuxekeb'a' wi  
kanog  
Chi la' k'u la' petinaq  
Ri uchuq'ab'il ri nuk'u'x  
Rachi'l ri utak'alib'al ri  
waqan.*

Rosa Chávez



*La medicina, la astronomía y la botánica han sido una combinación fundamental para los procesos de sanación de nuestros pueblos, pero no está completo, sino no se desarrolla desde la espiritualidad, donde recuperamos nuestra relación con el todo, en donde evocamos la presencia y la sabiduría de nuestras abuelas, especialmente las del linaje de Ixchel, abuela de la luna, del agua, del arcoíris, la medicina, de la fertilidad y del parto.*



*La Luna es un satélite que regula los flujos de los líquidos.  
Regula la savia de los árboles y de las plantas medicinales  
Regula la menstruación y los partos.  
Somos concebidos con líquidos  
Crecemos en el vientre materno flotando en líquido  
Nacemos con líquido  
Y sin agua no podemos vivir.*

En el sueño me entregaron a dos niños en mis manos y allí supe que mi misión era recoger a los niños.

Cuando aún no lo había aceptado, sentía que me iba a enloquecer, me mareaba mucho. Cuando iba caminando, si cerraba un poco mis ojos, veía un gran vacío y sentía que me caía. Porque aunque no quería aceptar esa misión, ese trabajo ya me lo habían dado otras señoras. Cuando empecé a responder, a hacer ese trabajo, se fue la enfermedad y a si empecé mi trabajo.”

### **Naj xb'eensut kinxokok k'uula'al** **Cuando recogí al primer bebé**

“Hace veinte años, desde hace veinte años soy comadrona. Pues yo no era comadrona, tampoco soy profesional, por la misma necesidad aprendí a ser comadrona.

Cuando nació uno de mis hijos se tardó mucho la comadrona, no venía, no venía y el bebé ya nacía; entonces yo no podía dejarlo ahí, enfriarlo. Como se estaba enfriando, lo recogí, lo envolví y le recorté su ombligo, y así pude recoger el primer bebé, porque se tardó mucho la comadrona. Cuando ella llegó ya había nacido el niño, ya yo lo había recogido.”



## Llegó la estrella, la Luna y el Sol a abrirme los ojos

"En una noche soñé a una viejita muy especial que me dijo:

--Atendé a las personas por favor, atendé a mis nietos y nietas, yo estoy con vos, por eso agarrá el trabajo, van a venir ancianos, recibilos. Yo estoy con vos, me dijo otra vez.

Ella fue la que me habló y yo la tomé en cuenta.

Se lo conté a una señora y me dijo que tomara el trabajo, en eso yo dejé el negocio. Otro día soñé una casa y ahí del lado oriente llegó la estrella, la Luna y el Sol y ahí se quedaron. En eso apareció una señora que llevaba un manojito de plantas, me dijo que eso era mi trabajo y que cuando llegaran las personas, con esas plantas les tenía que curar. Su cuerpo y manos son bendecidos y puede curar todo tipo de enfermedades. Usted no va a sufrir porque va a poder curar. Yo les agradecí."



## La viejita en mi sueño



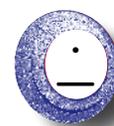
"En mis sueños iba caminando y encontré a una señora viejita que me preguntó:

--¿Estás haciendo tu trabajo? Le dije que no. Entonces ella me dijo:

--Si no hacés tu trabajo te va ir mal.

Yo me quedé pensando y le dije que sí lo iba a hacer. Ella me entregó un tol -una jícara- y me dijo que me hincara y

que orara ante el altar. Oré y después, cuando volteé, la abuelita me dijo



que cortara un manojo de girasoles y que lo colocara frente al altar. Ahí lloré y luego la abuelita me dijo que bailara, lo hice y cuando vi llegaron niños detrás de mí, alrededor había milpa, di una vuelta alrededor de la milpa. Ella me dijo que me hincara frente al altar, ahí fue donde agarré un morral que contenía hueso, hoja de pino y tuza. Me dijo que ese era mi trabajo.”

### **Ri ximoj pamaj**

#### **Fajado de estómago**

Las curanderas, lo que nos hicieron a nosotras cuando tuvimos a nuestros hijos, es que nos fajaban nuestro estómago, ya que, se hinchaba mucho la matriz, entonces, había que ponerla en su lugar. Antes nos cuidaban bien, no se podía una levantar y no se podía estirar bien, sino, con las piernas encogidas para que la matriz no se moviera mucho, ya que, si se movía la matriz, empieza un dolor de pies, no se puede caminar. Lo que nos decían es que hay que entrar en el tuj –temascal- otra vez. Con el tiempo, si una no se ha cuidado, la matriz se sale. En ese caso, lo que se hacía es que, se colgaba a las mujeres, se colgaba y se amarraban sus pies para arriba con lazo y se les masajeaba y se regresaba -la matriz- a su lugar. También el xilote –olote de maíz- se envolvía en una manta y se le ponía debajo del estómago, se amarraba bien; esa es la curación que yo he visto para esa gran enfermedad.



### **Ri k'exeloma' nikitziy kotz'i'j**

#### **Las comadronas que aconsejan candelas**

“Antes que naciera un niño, ya habían aconsejado su candela, se enciende la candela, se enciende el pom, se pide que no le suceda nada, así decían, así hacían las comadronas. También se encienden candelas cuando se componen las mujeres. En donde nace el niño allí se echa el pino, se dejan las candelas, las rosas, todo. Si en realidad tienen dinero matan una gallina y se celebra cuando nace un niño. Si no hay dinero te quedas tirada allí.

Cuando ya sólo faltan uno o dos días para que nazca



el niño, entonces es cuando se encienden las candelas. Así ha sido. Así he visto unas dos o tres veces. Ahora son muchas las patojas que tienen miedo de quedarse en la casa, más quieren ir al hospital, pero las suegras no quieren que vayan al hospital. Hay quienes quieren ir y otras no, por eso las mamás nos han pedido dos o tres veces favor para que aconsejemos sus candelas, nos dicen:

--Hacenos un favor, encendé nuestra candela, porque la patoja es muy necia, al hospital quiere ir. Nosotros no queremos porque queremos recoger todo el envoltorio del bebé, la placenta y todo. Y como la placenta en el hospital la tiran, por eso y para que la patoja no tenga mucho miedo, hemos encendido sus candelas. Encendemos el amarillo, el blanco y el cebo, y ponemos unos dos octavos (aguardiente). Porque en verdad eso se hacía en los nacimientos con las abuelas y los abuelos, y así cuando una escucha ya nació el niño, sin que la patoja sienta mucho dolor y sin que tenga mucho miedo. Así es la forma en que se les puede ayudar.”



*Es comprensible que frente a tanta violencia absurda e injustificable de parte de los grupos dominantes, hasta algunos guías espirituales se hayan sobrecogido de terror y hayan aceptado elementos ceremoniales, textos, interpretaciones, provenientes del cristianismo.*

*Y no es que la doctrina de Jesús tuviera grandes contradicciones con lo que hoy se llama Cosmovisión Maya. Por el contrario, hay elementos en común, como con toda propuesta que trate de impulsar la plenitud humana. Pero sí había contradicciones con la doctrina de la iglesia de entonces (recordemos que era la época de la inquisición) y con la práctica de la fe cristiana que hacían las y los cristianos, discriminando, excluyendo, asesinando, violando, golpeando y condenando al trabajo forzado, mientras se apropiaban de los frutos del trabajo de los pueblos.*



Uk'ab' tanaj



### Los ajq'ijab' también aconsejan candelas

“Lo de la candela consiste en ir con los ajq'ijab' --guías espirituales, concedores del tiempo-, ellos te dicen que hay que hacer el evangelio.”

--¿Ellos te mandan a la iglesia?

--¡Siiii, te mandan a la iglesia!

--¿Y los ajq'ijab' qué hacen? ¿Qué hacían con las candelas?

--Sólo las encienden, las aconsejan, se llama a los montes, a las planicies, se llama al dios'í, sant'íl del niño -derivaciones de dios y de santo. En este caso se refieren 'al dios y a la santidad del niño o niña'-.

Yo sólo con mi hija y mi hijo hice eso, fui con el ajq'ij'. La última vez que lo hice fue con mi hija. Mi mamá fue a consultar. Ella fue a escuchar todo, fue el 15 de agosto cuando pusieron su candela; se hizo una olla de takamäl, fuimos a la mesa (altar). Antes era así, no había medicina, no había cosas, sólo eso se buscaba primero, al ajq'ij'. Y uno de verdad lo creía, mi suegro, efectivamente eso quería.

--Hagan el remedio del niño, te decía.

--Sí, decía una.

--¿Ustedes conocen a los ajq'ijab' que hacen eso?

--Ahora ya murieron, don Daniel Ch'alí, don Simón Upún también ya murió, y mi padrastro fue ajq'ij', el era don José, él sólo el oráculo practicaba.

--¿Qué es el oráculo?

--Papeles, él veía. ¡Hasta dónde llega, esa es su enfermedad!, nos decía él.

--¿Ese papel todavía existe ahora?

--A saber, saber qué pasó con el papel, saber quién lo tomó, o tal vez hay otra persona que lo hace, como ya no los buscamos, ya no nos es útil, a lo mejor hay alguien que los busca.

--¿A dónde están las mesas --altares-

--Pa'minix, es el nombre de un altar. Hay un monte donde estamos (terreno de su propiedad) nosotros: pa'mixk'olob'ej, allí ponían muchas candelas. Ahora, a saber si todavía se hace.”



## Ajlembre

"Lo que he escuchado es que las candelas de cebo son para las parteras muertas. Cuando hay un nacimiento difícil se les llama ajlembre - son las mujeres que murieron dando a luz-. A las mujeres que les cuesta componerse se hace una ceremonia con candelas de cebo para las muertas. Se les recuerda, se les pide que ayuden, diciéndoles:

--Man kak'ol ta ri awalk'ual, taya'a q'ij chike chin yak'ase' -No recojás a tus hijos, dales permiso para que vivan-.

Así como doña Margarita (comadrona), ella era evangélica pero lo hizo, ella aconsejaba."

## Oq'el tuj b'e Llorando por el camino

"Dicen que un día encontraron llorando a la abuela por el camino porque no le regalaron nada. La parturienta cumplió las tres semanas y nadie la recordó, iba cargando con su 'basurita', las plumas de la gallina que se mató para el nacimiento, los huesos, todo lo echó en una olla, la misma que sirvió para quemar la placenta, la ceniza se junta, todo se junta. La restos no se tiran hasta que se haga ri elesan che', hasta entonces se entierra muy temprano para que no se les ponga blanco su pelo a muy temprana edad."



## Elesan che'

"Elesan che' es un ritual que se realiza a las tres semanas de haber dado a luz una mujer. Ya en el marco del cristianismo, a las tres semanas se bautiza al niño. Es cuando se 'levanta' la madre y sale por primera vez después del parto. Después del reposo se realiza una reunión familiar, tratando siempre de tener pino, pom, candelas y flores blancas para el altar, además de comida. El niño es cuidado con más celo durante estas tres semanas y el elesan che' es el ritual que marca su presentación ante el mundo, ante la sociedad.





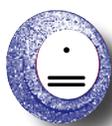
Pero ahora, como dicen nuestras madres y abuelas, 'la abuela llora' porque no se le recuerda, no se le ofrenda por la misión que cumple enlazando los hilos de nuestras vidas.

La preparación y la espera del nacimiento de un niño, estaba ligado profundamente con la espiritualidad, con la forma de relacionarnos con nuestros antepasados, y de cómo los tiempos y los espacios, tienen efectos en nuestras vidas. Por ejemplo, pedir a las abuelas y abuelos, que ya han regresado, que abran el camino, que faciliten el parto; recordar a los muertos y pedirles que no se lleven a ninguno de los dos en ese momento de dolor y vida; la preparación de la madre para

ponerse en paz con ella misma y con sus mayores; el recibimiento del niño con candela, con luz para la vida, en medio de los elementos que son signo de fiesta como son el pino y el pom.

También está el tratamiento del envoltorio (placenta) del niño, como algo sagrado, la energía que lo fue alimentando durante su formación hasta materializarse en un ser con un camino trazado. El tratamiento de todos los elementos que formaron parte del nacimiento, desde los huesitos de la comida que se le preparó a la madre durante su reposo, hasta los elementos que formaron parte del espacio donde ocurrió el parto y donde estuvo la madre y el niño es tratado de una manera particular, porque todo tiene efecto sobre el destino del niño.

El ritual para cerrar el ciclo de espera y recibimiento de un niño finaliza tres semanas después del parto y es cuando se entierra a temprana hora todo lo que se ha juntado durante ese tiempo. Porque la hora en que se haga este ritual también tendrá un efecto sobre el pelo del niño. Y por último la convivencia familiar, cuyo ofrecimiento central es la comida, que según las abuelas, es la forma de agradecer a la abuela, a la dos veces madre, la que entrega a su nieto en esta tierra."



## La placenta debe ser recogida

"Hay otro caso que he visto hace poco, una señora se compuso en el hospital, pero como en el hospital sólo se deja a la enferma... Te dicen:

--A tal hora venís a preguntar cómo está.

Y... se queda sola tu enferma. Lo que sucedió con la placenta de este niño, es que el día en que nació el niño es un número muy grande en el calendario maya y cuando ajustó los cuarenta días, había que realizar el elesan che', como se decía en aquellos tiempos, porque ahora ya sólo dicen "cuarenta días".

Cuando se hizo la quema para agradecer el nacimiento ¿qué fue lo que pasó?: la placenta era reclamada por las abuelas y abuelos en el fuego delante de nosotros; el envoltorio de candela que se sentó en el fuego no ardió todo, no agarró fuego, sólo lo de afuera se quemó un poquito, pero por dentro no... ¿por qué?, porque su diosí'il rusanti'il (su energía, su sacralidad) del niño era muy grande y no fue recogido todo. Por eso es necesario cuidar la placenta.

Una comadrona nos contó que ahora la mamá o la suegra puede pedir en el hospital que la placenta sea recogida y, entonces, ya se arregla todo en tu casa. Esta es una forma de ayudarse uno en su vida. Porque las madres dan otra vida en la tierra y para que no haya dolor y sufrimiento se debe pedir permiso a las abuelas y abuelos. Ayer dijeron:

--Sufrí cuando nació mi hija, dijo una señora. Y la otra dijo:

--¡Es por castigo!

Y es cierto, todas somos pecadoras, todas, no nos damos cuenta que le hacemos caras a otra, o la miramos con desprecio, o hablamos a sus espaldas, esas son nuestras faltas. Pero antes, para nuestras abuelas y madres, todo eso era muy grave y ahora para nosotras no significa nada. Entonces, cuando te componés (tener el parto) de manera tardada o tienes un parto muy dificultoso es cuando te dicen:



*Todos los pueblos colonizados internalizaron elementos de los colonizadores.*

*La religión cristiana fue impuesta por los invasores. Fue parte del procedimiento quemar los libros ancestrales y asesinar a los hombres y mujeres sabias acusándolas de brujería, nigromancia y otras acusaciones absurdas.*

*Es comprensible, por tanto, que en muchos pueblos indígenas se mezcle el conocimiento científico sobre medicina con ceremonias cristianas que aparentemente no tienen nada que ver con los síntomas reconocidos y que tampoco la doctrina oficial de la Iglesia católica los reconoce como parte de la vida cristiana.*

*Es probable que en la práctica de ir a misa para que “te saquen en el evangelio”, estemos viendo un sincretismo particular, relacionado con aspectos psicológicos que pueden tener relación con cambios hormonales durante la adolescencia (“le buscás marido”) o con la formación del carácter o malestares generales (“si es muy enojado, muy llorón, le buscás una persona algo tranquila que lo domine”).*

--Híncate ante tu mamá, híncate y pedí perdón ante tu suegra para que te compongás.

Ahora todas las patojas son estudiantes y de eso presumen, por eso es que muchas se van al hospital y como dicen las abuelas: ‘¡Ahí mirás como salís!’. Las mayores son las que no quieren ir al hospital.

Por eso, cuando hay un nacimiento se encienden las candelas blancas, amarillas y cebo para el hijo que se espera, para pedir perdón antes que llegués al dolor. Es una forma de abrir camino delante de las abuelas y abuelos.”

### **Ni chap pa ruchi'**

“Cuando a un niño le duele la garganta, hay que tocarle **su garganta ni chap pa ruchi'** -es una presión que se le hace a la garganta con un dedo-.

A un recién nacido hay que agarrarle su garganta sólo con el meñique, ahora si es un niño ya grandecito entonces con el dedo índice. Es muy importante ‘agarrar la garganta’. Muchos han muerto por ese dolor de garganta. Ahora lo prohíben y no está bien que lo prohíban. Hace años sólo eso se hacía, no había que ir con el doctor. ¿Qué les pueden dar?

Para agarrar la garganta de los bebés se usa leche materna, a veces hierbas, alcohol y agua de cal, se echa en el dedo en la garganta. También el ajeno se usa como agua.”



## Hay que subir la mollera

"Muchas veces cuando hay un movimiento brusco, por ejemplo, cuando vamos en la camioneta y la camioneta salta mucho, la mollera de los bebés se cae, por eso es que hay necesidad de 'subir la mollera'. Yo lo he sentido, a mi me lo hicieron una vez y era cierto. Cuando me la levantaron sentí que quedó hueco.

Ahora hay otro problema, hay niños que ya nacen con la mollera caída, se les cae cuando aún están dentro de la mamá. Peor ahora, sólo sentadas se están las mujeres, escribiendo en la computadora y como la cabeza del niño está hacia abajo, eso hace que la mollera se caiga. Si no se cura, se pone peor. Por eso es necesario que la comadrona le suba la mollera al recién nacido todas las veces que recibe temascal. Así hizo la comadrona con mis hijos, un día sí, un día no, les levantaba la mollera.

Ahora es prohibido hacer eso. Antes a los niños se les levantaba la mollera, se les sobaba el estómago para que se les quite el dolor. Ahora ya sólo a base de estudio es que se aprende algo, ya no es como ha sido, que uno trae su trabajo (misión)."

## Ri k'ixwi'



### Pelo espinado

"El k'ixwi' da cuando te mantenés muy triste, tenés mucho sueño, sólo durmiendo te estás; estás desganada, no comés. También lo ves en el pelo, se pone descolorido, todo alrededor de la cabeza está 'k'ixpinudo', 'k'ixpinudo', -k'ix=espinas, pelo como espinas- es como el pelo de gato, así aparece entre tu pelo.

*La práctica médica es uno de los puntos de conflicto entre la sociedad nacional y los pueblos indígenas.*

*En Guatemala, se ha ratificado el **Convenio 169**, que reconoce los Derechos Colectivos de los pueblos indígenas y que en su artículo 25 dice:*

#### **Artículo 25.2.**

*Los servicios de salud deberán organizarse, en la medida de lo posible, a nivel comunitario. Estos servicios deberán planearse y administrarse en cooperación con los pueblos interesados y tener en cuenta sus **condiciones económicas, geográficas, sociales y culturales, así como sus métodos de prevención, prácticas curativas y medicamentos tradicionales.***

*A pesar de este artículo, ONG y autoridades de salud preparan parteras sin tomar en cuenta la construcción cultural de las comunidades.*



*Es parte del sincretismo impuesto el que personas dedicadas a conservar las tradiciones científicas y filosóficas de los pueblos indígenas, usen en sus ceremonias elementos y textos que provienen del cristianismo.*

*500 años de dominación brutal no pasan en balde. En esos siglos se ha olvidado la usurpación de las tierras comunales de los pueblos, el trabajo forzado en las fincas o para hacer caminos, iglesias, casas patronales...*

*Pocos recuerdan esa historia y conservan la amarga lección de que para sobrevivir hay que obedecer a los dominadores.*

*¿Es necesario ser cristiano para sobrevivir? ¡Todos a bautizarse!*

*¿Es necesario ir a misa y rezar a imágenes de aspecto hispano para sobrevivir? ¡Todos a misa y a rezar, a organizar cofradías y a celebrar las fiestas de esas imágenes extrañas!*

*Algunos, a pesar de la represión violenta, siguieron visitando los viejos lugares ceremoniales, para armonizarse con los 4 puntos del universo, para sentir la fuerza de la Madre Tierra, para sentir el viento y escuchar en él las voces de todos y todas las asesinadas.*



*Y a pesar de hacerse cristianos y rezar a los santos, esta represión ha continuado por más de 500 años.*



Hay que curarlo rápidamente, para que se sane, si no, ri k'ixwi' ku solkopij rib' -las espinas del pelo se voltean- y da asientos, los pelos se ponen paraditos, paraditos y cuando ya pasó mucho tiempo, entonces los pelos se doblan, eso ya es para la muerte.

Cada pueblo conoce lo que le es útil. Por eso cuando te asustás, te viene el k'ixwi', para curarlo te vas a misa, "te sacan en el evangelio", se le busca una esposa o esposo, pero en realidad son padrinos. Tres veces vas a misa, hacés comadre y compadre con los padrinos. Si es una mujercita le buscás marido. Si es muy enojado, muy llorón, llorón, le buscás una persona algo tranquila para que lo 'domine', es para equilibrar las energías.

Ri k'ixw'i, da por susto, da por tristeza y por lombrices. El del susto se ve cuando el niño no quiere salir en la oscuridad; el niño no quiere quedarse solo. El de tristeza es sólo dormir, no tiene ganas de jugar, no quiere salir a caminar un poquito, sólo detrás de la mamá quiere andar. El de las lombrices, se ve en el comer, el niño no quiere comer; sólo chucherías quiere y sólo un poquito come y lo deja. Cualquiera de estas tres formas les provoca hinchazón.

Mi hijo se hinchó, le puse dos veces el evangelio, una vez lo puse por la subida -chua juyú, otra vez lo puse por Villa Linda. Esas dos veces hice compadre y comadre, para que él se curara, le pusieron remedio en la cabeza, seis veces se lo pusieron.

El evangelio lo que hace es tuwursex -bendecirlo-, después escuchás misa con el niño, llevás tu candela y la enciendes. Cuando el niño aún es pequeño

lo cargás, y si ya es algo grande hay que sentarse junto a él. El padre – sacerdote- no hace nada, sólo uno sabe a qué va y se hinca con él y sólo se le dice: que las velas son para el evangelio.

El evangelio yo lo he visto así: nuestra madre y nuestro padre cuando llevan a un enfermo a la iglesia, llegan cuando va a empezar el evangelio, que es la lectura de la misa. Es cuando enciendes la candela, se arrodilla junto con su mamá, o su papá, o con quien lo lleve, o su madrina. Al finalizar la misa, cuando terminan los bautizos al medio día, hasta ese momento ye tuwursexken, -los bendicen- y ya sólo agua bendita les ehchan a los niños, con las candelas encendidas. Se hace tres veces, tres domingos, hasta la tercera vez entonces se deja la candela en la iglesia. Sólo una candela se usa durante las tres veces.

Por ejemplo una criatura de seis, ocho meses y no se calma de estar llorando en las noches, un niño llorón, entonces se hacen los tres evangelios. Nosotras le decimos marido o mujer, así se le dice, pero en realidad son padrinos o madrinas, a la mujercita se le busca padrino y si es hombrecito se le busca madrina.



Si la criatura es de carácter fuerte se le busca una madrina o padrino que sea muy paciente y para una criatura que sea muy decaída, se busca una gente que sea muy brava (para equilibrar su energía). Así lo dijeron los antepasados y así lo creímos; a nosotros así nos acostumbraron. En Tecpán sólo los lunes o viernes hacen el evangelio. En Patzún sólo los domingos.

Ahora ya no se da ri k'ixawi' como antes, antes todo el tiempo la gente lo padecía, ahora ya nunca encuentras (casos) así. Ahora sólo leche y leche toman, porque el k'axawi es como que si no tuvieras fuerzas. Eso era desnutrición, se hinchaba la gente, pero en estos tiempos hay alimentos que toman los padres, antes no."



## La placenta habla

“Lo que he escuchado decir es que cuando se recibe a un niño, la comadrona ve cuántos niños va a tener la mujer y sabe si el siguiente que viene es niño o niña. La mamá o la suegra piden a la comadrona que por favor mire la placenta, para saber si vendrán niños o sólo niñas. Efectivamente se ve.

Cuando son varones son como puntos negritos, si son niñas son blanquitos. Se ve en el cordón o en la placenta.

Cuando nació mi primera hija, la comadrona me dijo:  
--Siete hijos vas a tener. Las primeras son dos mujeres y que después vendrán los varones.

Y fue así, esa es una comadrona de verdad, cuando ajaw le ha dado su don. No es como ahora, que si yo quiero ser comadrona estudio para eso y quienes les enseñan son ladinos y ellos (los ladinos) prohíben muchas cosas. No es ajaw quien les ha dado su trabajo, quizás por eso es que las patojas encuentran muchos problemas en su vida porque han estudiado para ser las comadronas, y no cumplen con su misión.”

### **“LOS LADINOS SIEMPRE PROHÍBEN COSAS”**

*¡Cuánta razón tiene esta frase dicha por una compañera entrevistada!*

*¡En una frase tan sencilla se condensan y reflejan los 500 años de dominación y de rechazo a las diferentes maneras de ver el mundo!*



## Un consejo para las mamás

“Una se tienen que quedar cuarenta días en reposo, pero sólo siete días tenemos que estar en cama, saliendo de los siete días hay que levantarse. ¡Ja, bueno fuera que nos dejaran en cama!, ¡Peor para mi mamá! Ella no nos daría permiso para acostarnos, diría:  
--Tener un hijo no es enfermedad, ya se terminó el dolor, vayan a moler.

Eso sí, k'ó rawasil -tiene su secreto, su cuidado-, por eso una se tiene que cuidar por cuarenta días, no salir, ni hacer esfuerzos. Imagínense que nos acostemos cuarenta días, tek'uri' ke pe' ri nojim yab'il chiqe -entonces si nos enfermaríamos poco a poco-. El nojim yab'il es cuando la enfermedad va entrando sin que una se dé cuenta, no da hambre, da escalofríos y a veces una se hincha, entra la enfermedad en nuestro cuerpo. Lo primero que viene es la haraganería.”



## Ajito' -Empacho-

*Los baños de vapor han sido considerados beneficiosos por la mayoría de las escuelas de medicina, puesto que se ha comprobado cómo, a través de la atmósfera húmeda y cálida que produce, se abren los poros, se genera una sudoración abundante y eso permite la eliminación de toxinas acumuladas en el cuerpo.*

*El calor húmedo permite, además, la eliminación de flemas y contribuye a incrementar la circulación sanguínea. Si a este vapor caliente le sigue un baño frío y luego, una vez más, el vapor caliente, los contrastes de temperatura contribuyen también a la relajación muscular, lo que permite un verdadero descanso.*

*Diferentes pueblos han tenido los baños calientes de vapor como elemento medicinal importante. En Europa se practicaba desde los romanos, quienes tenían baños termales muy famosos. Los noruegos, los finlandeses, los suecos, los turcos, los árabes, tienen igualmente baños de vapor.*

“El masaje, eso era lo que se hacía antes. Nuestra mamá era ajkun -curandera-. Ustedes ya no lo vieron, nos hacía masaje, nos masajeaba con jabón de coche en la mañana. Cuando teníamos ajito' nos masajeaba nuestros pies, nuestras manos y todo; nos destripaba nuestro estómago, donde había bodoques; así como hacen ustedes, así nos hacía ella, para que nuestro cuerpo se suavizara. Eso es lo que se hacía antes, esa es la medicina de la tierra y es mejor que la medicina de la farmacia que hace mucho daño. Mi hija es una buena curandera, dicen que tiene un nawal bien bonito, la llaman la doctora de hierbas.”



## El tuj es nuestra mejor medicina

### Ri tuj

#### El temascal

“A mí me enseñaron que el temascal es un espacio sagrado, por eso cuando entramos al temascal es necesario poner candelas y pedir para que se limpie nuestro cuerpo y sacar todo lo malo que se tiene en el cuerpo. Antes las abuelitas decían:

--El temascal es nuestra madre y nuestra abuela, es como el vientre de nuestra madre, porque allí nos purificamos y salimos limpios de todo.

Por eso las comadronas tenemos que exigir el uso del temascal. No tenemos que dejarlo. El tuj es alegría y es abuelita porque la Luna refleja hacia el temascal y se pide que ahí se queden todas las enfermedades.

El temascal sirve para curar la bajada o caída del vientre.

Para sacar el frío del cuerpo se tiene que soplar el ano y la vagina; se suben los pies hacia arriba y se dan golpecitos en la plantas. Luego se soba desde los pies hasta el vientre, pero siempre para arriba. Esto se hace tres veces.”



*En el mundo actual existen las corporaciones transnacionales, las cuales son más poderosas que muchos países. Esas corporaciones poco a poco han ido copando los diversos espacios. Cada día somos menos autosuficientes y tenemos más costos, más problemas de salud, menos seguridad alimentaria.*

*Hemos ido perdiendo nuestra autosuficiencia y dependemos cada vez más de lo que se compra con dinero.*

*Eso ha llevado a que la mayoría de las personas piensen que tener mucho dinero es lo mismo que tener mucho valor como persona. “Tanto tienes, tanto vales”.*

*Cada vez más gente toma consciencia de esto y toma las medidas necesarias para cambiar. Desde hace unos 28 años se están formando comunidades que no quieren que el dinero mande en sus vidas. Y muchas comunidades de los pueblos indígenas siguen viviendo de acuerdo a viejas normas comunitarias basadas en el respeto y la solidaridad. En muchas comunidades indígenas las autoridades son las que sirven al pueblo, no las que mandan.*

*Respetamos a esas autoridades por su servicio, por su cuidado con la comunidad, no por su dinero.*

*El temascal y otros elementos de la medicina tradicional nos ayudan a ser autosuficientes y a no depender del dinero.*

## **Wuq maj, b'elaj maj tuj chuj**

### **Siete veces, nueve veces en el temascal**

“Las patojas ahora ya no quieren entrar en el temascal, antes todo era el temascal. Ahora ya no se hace, ya no se quiere el temascal y también lo prohíben los doctores. Yo todavía lo hice cuando nacieron mis hijos, son cinco, sólo con temascal me bañé. Cuando llega la hora del parto, se prepara el temascal para bañarse con el bebé, eran siete veces seguidas las que tenías que entrar al temascal.

Al bebé se le pone en el temascal un día sí, un día no. El fuego para él no es tan fuerte; es sólo para que se bañe.

Otras mujeres van nueve días al temascal. Para mí el temascal es mi doctor; no hay enfermeras, no doctores, no inyección, no pastilla. Yo no tomé otras cosas durante los nueve hijos que tuve. ¡Cómo te fortalece el temascal! En verdad que se te calienta tu cuerpo, en verdad que te vuelves liviana, tus manos y tus pies; así sentimos, en realidad ya no hay dolor, efectivamente sí hay alivio.”

## **Richin nachaqarisaj ri**

### **Para secar bien las heridas**

“Otra cosa que hace el temascal es que seca rápidamente el ombligo del bebé, no se infecta. Algunas mamás, cuando tienen a su bebé, les ha quedado una herida; por eso es necesario que le soplen en el temascal, para que lo caliente se vaya al vientre, porque si no se entra al temascal se llena de frío el vientre.



A mi nuera le pasó una vez. Cuando ella llegó conmigo, su hijo tenía quince días de nacido y su estómago parecía un chilacayote tierno, un ayote tierno. Estaba deforme su estómago, yo me asusté al verlo. ¡Dios mío qué tiene el estómago del niño!

--Es frío lo que tiene, dije yo.

Lo metimos al temascal dos veces, plano se quedó su estomago, le soplé el culito y le puse una manta encima. Sólo el culito le soplé. Ninguna otra cosa. El niño ahora ya está grande."

### Tachajij rute' ri apam

#### Para las que se les sale su matriz

"Mi mamá fue comadrona. Un día un señor la fue a traer y le dijo:

--Haga el favor de ir a ver a mi señora, ¡está muy enferma!

Al verla mi mamá dijo:

--Se le salió la matriz.

Ella contó que parecía candela, ¡estaba colgada hacía afuera! Como mi mamá era muy decidida, le metió la matriz a la señora y le hizo como cinco o seis temascales. La señora se compuso completamente y todavía tuvo otro hijo.

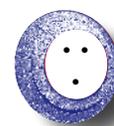
A mi mamá no le se murió ningún niño. A ninguna mujer la mandó al hospital. Otra experiencia que tuvo es que el niño venía parado. El niño ya se moría.

--Ahora se muere, pensaba.

Entonces utilizó su mano, le hizo su camino... y tilín hizo el niño, salió. Ya estaba morado, ya estaba para morir, entonces le agarró fuerte sus orejas y hasta entonces revivió el niño.

--Hay varias maneras de hacer, decía ella.

Mi mamá era mujer sencilla, pobre, analfabeta, ni siquiera una letra aprendió."



*La espiritualidad es un elemento cultural indispensable para consolidar nuestro ser y la institucionalidad de nuestros pueblos, porque su práctica genera cambios, científicamente demostrables, en el cerebro y en el cuerpo, dando paso a la energía de la voluntad, al conocimiento, a la alegría, a la responsabilidad.*

*Recupera valores claves para la vida, señalando lo que nos ayuda y lo que no, generando la práctica de lo que es bueno para la red de la vida, como en las siembras, la cosecha, la selección de semillas.*

*Nos vincula nuevamente con ciclos lunares y solares, estableciendo una relación armónica con el universo en general y con la red de la vida de nuestro planeta.*

*Fortalecer nuestra espiritualidad cambia nuestras actitudes, nos ayuda a trascender las luchas de poder, los intereses personales y la baja autoestima étnica.*

*La espiritualidad recupera y reintegra la energía corporal, energética, a través de procesos curativos, individuales y grupales, fortaleciendo la capacidad de quienes han sufrido traumas, para curarse y transformar sus dolores en energía positiva para las transformaciones que todas y todos necesitamos.*

*Nos ayuda a que muera lo que ya no necesitamos.*

## **Richin ruchuq'a' ri k'iynem**

### **Para que el cuerpo crezca fuerte**

“Nuestros abuelos nos enseñaron que cuando nace un niño, hay que poner un tuj para la madre y el hijo. Cuando baja la brasa hay que entrar cuatro veces. Entonces nos dan nuestra medicina: altamisa, hierba buena, y la tomamos, es para que nuestro cuerpo esté fuerte. Dicen nuestras abuelas:

--Hay que poner el tuj para que la ajkun nos dé masaje y nos sobe nuestro cuerpo. Allí nos soban nuestros pies y los ponen para arriba, para que se suavice con el jabón de coche y la lejía. Lo soban bien, así como hacen ustedes, bien nos curan, entonces sudamos, sudamos mucho pero mucho. Cuando nos levantamos nos tapan y sentimos que estamos débiles, pero nuestro cuerpo está fuerte.

Por eso las señoras de antes sus cuerpos eran fuertes, porque entraron al tuj. Como decía la abuelita Chabela: el tuj es la medicina. Con nosotras no se compraba medicina, no como ahora, ¡sólo medicina! y la medicina es droga. Por eso ahora cuando tomamos una medicina nos provoca un malestar, nos cura una cosa y va hacer daño en otro lado. La medicina que ha sembrado nuestro ajaw es 100% natural y eso hay que tomar.”

### **El tuj cura de todo**

“Yo recuerdo que a mi papá si le dolía el estómago, pedía que le preparemos un temascal y al terminar estaba listo un pocillo de café negro, café amargo y se lo tomaba; al siguiente día ya no le dolía su estómago. Si estaba cansado también así lo hacía, el temascal quita el cansancio. Si tenía calentura igual se metía al temascal.”





### Tojok chiru li tzuul taq'a- La ofrenda a los cerros

**En la tradición Q'eqchi' pedir la fuerza y el trabajo de los y las niñas es lo primero.**

“Cuando se sabe que una mujer está embarazada le hacen sus ceremonias para que el bebé que se está formando esté bien y sano, y para que a la mujer no le pase nada durante el tiempo de gestación. Se les da a conocer al ajaw, a todos los cerros y a las montañas, para pedir toda la fuerza para ellos y que sepan que un bebé se está esperando. Cada mes hacían sus ceremonias.





Una anciana me contó que cuando estuvo procreando a sus hijos y cuando sus nueras resultaban embarazadas, cada tres meses les hacían sus ceremonias para pedir permiso al tz' uul taq' a -los cerros y las montañas- y a toda la naturaleza, para que ellos -los cerros- tengan conocimiento que hay niños que están creciendo; para pedirles fuerzas y que esos niños sean buenos; para saber qué vocaciones van a tener en esta vida y que así sean preparados cuando vengan a realizar las diferentes funciones, ya sea para la iglesia, o para hacer otras cosas, y conozcan su futuro po'ol cha'himal.

Antes los niños eran más tranquilos, quietos, no eran tan abusivos o mal portados como los niños que hay ahora. Tal vez así es el comportamiento de los niños de ahora debido que ya no realizan sus ceremonias, ya no piden por ellos."



## Gracias una, dos, tres veces

“Cuando nace un bebé hay que buscar una flor que se llama Retama. Hay que acostar al bebé y se le hace masaje. La comadrona primero lo satura con candelas y la retama, agradece. Dice:

--Gracias nene por haber nacido, gracias por haber venido a esta tierra, te doy la bienvenida.

Hace una ceremonia la comadrona; después se los pasa a los abuelos y a las personas mayores de la familia, luego se baña al bebé. Todos los abuelos están presentes y la mamá está descansando, todos hacen peticiones para el bebé, hablan del día en que nació y piden para que no sufra en la tierra.

La retama se queda con el bebé y las candelas se encienden en la iglesia. Esto se hace el mismo día que nace.”

*“Nosotras podemos decir que las ceremonias son un espacio para meditar, hablar con la verdad, ser transparente con nosotras mismas. Es una forma de desahogo, de vaciar el cuerpo y llenarlo de nuevos retos y nuevas verdades. Limpiar nuestra energía, llenarla de energía nueva y para restaurar nuestra vida:*

*Nimalaj Ja' cha jamab'a ri nu be', cha wesaj ri k'ax ko che ri wanima' cha wila' b'a ri nukaslama, kepe b'a jorjotem pa ro ri wanima', kepe b'a ri k'asem*

*Gran poder del agua te pido que limpie mi camino, que saques el dolor que hay en mi corazón, mira mi vida. Que venga la frescura a mi corazón, que venga la bondad.*

*Y eso entra en tu corazón, en tus oídos, en tu ser y algo va cambiando.”*



## Hierbas y flores que curan



### Para la hinchazón

“A veces uso ruda, romero o geranio. Llevo flores para los que están enfermos; uso rosa blanca o rosada y la tiro al río. Yo curo con candela, no pongo rojo, ni negro, sólo blanca y amarilla; si es hombre uso amarillo y si es mujercita blanco.”

### Cólicos

“Una señora llegó con muchos cólicos, dijo que estaba embrujada, pero no, son las enfermedades que nos afectan. Cocí la cáscara de una naranja sidra y le eché un poquitín de bicarbonato, después de haberlo tomado empezó a eructar y sacó todo el aire que tenía por dentro. Luego mezclé ruda y agua florida, la saturé tirándoselo por atrás y con eso se curó.”

### Cuando una herida no cicatriza

“Cuando una herida no cicatriza o cuando uno tiene un nacido, se le pone una rodaja de tomate y entonces esa herida cicatriza, se seca con el tomate, va pasando el microbio que tiene ahí y con eso se cura.”

### Para que el bebé nazca luego... achiote

“El achiote sirve para cuando el bebé no quiere nacer, no quiere nacer y entonces se toma hoja de achiote para que el bebé nazca luego y para que la mamá no sufra de dolor.”



### Apazote para las lombrices

“Para las lombrices yo no doy plantas fuertes. Yo sobo con jabón negro.”



Como las lombrices están debajo de las costillas, por eso se soba para que se junten. También hay que echarles pomada alcanforada en su nariz, cabeza, orejas y garganta. Hay que machacar el apazote, pero primero hay que dorarlo y cocerlo; luego se echa en un pan francés y se coloca sobre el ombligo y con eso se embolsan las lombrices.”

### Para el desmayo de los niños

“Cuando los niños se desmayan hay que cocinar romero con dos dientes de ajo y se les baña en eso para que vuelvan, también se puede tomar el agüita.”



### Mal de ojo

“Cuando a los niños les da el mal de ojo, allí en nuestra comunidad, lo que hacen nuestras mamás es pasarle doce chiles, chile Cobán, redonditos, y ruda. Se envuelven en un trapo y se pasa sobre el niño y luego se pone en el fuego. Cuando nosotras asamos chile y nos acercamos al fuego el olor que

causa es tan fuerte. Pero cuando el niño tiene mal de ojo, esos doce chiles no sacan ningún sólo olor, es como que fuera una braza más; entonces esa es la seña de que el niño tiene mal de ojo. Mientras se está pasando el trapo hay que decir algo (como una oración) para que se le quite todo lo malo.”

### Uq'oxomal le ik'

#### -Dolores de la luna-

“Cuando tenemos dolores menstruales o cólicos, el pericón, illa en K'iche', es bueno tomarlo, alivia los dolores y no es necesario tomar medicina química y otras cosas.”

*Kinb'isonik xuquje' kinna'o  
chi k'o numak  
Naj kpe wi ri nuk'axk'olil  
Maj nunumik  
Aninaq kinkosik  
Je k'o xa' inyawab'  
Je k'o xib'in ib' chi wech  
Je k'o xa' ink'agom  
Xewi are ta la' le kkinriq ri  
ak'alab'  
Are ri kkinriq ri nima'q winaq*

*Me siento triste y culpable  
mi problema viene de afuera  
no me da hambre  
me canso mucho  
me enoja rápido  
siento que estoy enferma  
como de susto  
estoy ojeada  
tengo mal de ojo  
pero no el de los patojitos  
sí el de la gente grande.*

Rosa Chávez



### Con agua de higo



“Lo que yo sé, cuando los niños se están muriendo por el dolor de la garganta, hay que preparar agua limpia y preparar agua de hojas de higo. Eso se cuece y se le echa un pedazo de ocote. El agüita se pone en un trasto limpio y con las manos bien limpias se agarra la garganta del niño, se lava la garganta, se le saca la flema que tiene en la garganta, porque eso es lo que molesta. Mejor si el niño vomita porque saca todo, sobre todo la espuma que tiene en la garganta. Cuando ya no sale nada, es que ya está limpio. Hay que hacer esto

dos veces. También se le da un vasito con agüita de higo y un poco de miel. Una, dos o tres veces hay que hacerlo. Es necesario que saque la flema, la suciedad que está allí es la que tapa la garganta.”

### Para las lombrices

“Para lombrices no hay que gastar mucho dinero, sólo se necesita una cabeza de ajo. Hay que tomarlo como pastillas por tres días. Lo otro es la pepita de aguacate, tres pepitas de aguacate se asolean y se tuestan en el fuego; luego hay que molerlas en la piedra. Se hace bien finito. Como ya se tomó el ajo por tres días, hay que tomar un vaso del polvo de pepita de aguacate y adiós lombrices.”

### Chaparrón amargo

“Como dice mi hija, para el dolor intenso de estómago, se toma chaparrón amargo, así le dicen a unos palitos pequeñitos. Hay que cocer cinco palitos, se toma medio vaso bien caliente y mata los microbios. Eso es muy bueno para nuestro estómago. Entonces yo digo que dentro de nuestra comunidad hay que levantar a la medicina natural, porque la medicina química ya nos da un poco de miedo comprarla, es pura droga, nos da dolor de cabeza, nos arregla nuestros pies pero en otro lado va hacer averías.”



## Para los que se asustan

“Cuando dos personas están teniendo relaciones sexuales, si alguien los asusta, dicen que tienen que bañarse en la zarzaparrilla -aj paar-. Sólo he escuchado que esa es la medicina; la persona que se enferma de eso se hincha, yo nunca vi.

Existe el susto por medio de las relaciones sexuales, chillil, cuando lo asustan a uno durante el momento en que está teniendo las relaciones. Uno se da cuenta cuando la persona empieza a toser y le da fiebre, frío. Le pasó a una niña de trece años cuando la iban a violar, a los tres días la niña se puso grave. Trece ramitas, kisaq'ib, saq' rax, q'eq kisaq'ib -q'eq'chi-, estas plantas se encuentran detrás de la casas, se cocinan y se dan de tomar. Con eso se puede curar. El guaro con canela también se le puede dar a la persona.”



## Es necesario llamar al espíritu y la energía

### Pidiendo a la energía que regrese

“Cuando una persona está asustada se tiene que llamar a su energía, se le pide a la energía que regrese, que se levante la fuerza, la energía del corazón, la fuerza y la energía del cuerpo, donde se asustó la sangre. Hay que llamar tres veces a la energía.

Cuando una persona está asustada se pone enferma, le da fiebre y le da frío. El susto lo pueden padecer los niños o las personas grandes; pueden ser asustados por un perro o por cualquier otra cosa.

Si una persona está asustada se le llama tres veces. Si sabe que está asustado por eje de gallina y perro, se quema la pluma de gallina y el pelo del perro. Si uno no lo puede hacer tiene que llevar a un guía o curandero para que lo llame. Lo que dicen los abuelos es que entre los niños también se pueden asustar jugando. Entonces se arrancan tres pelos del niño, se envuelven en copal pom y se queman tres veces para llamar al niño.”



*Muchas de las formas que tenemos ahora para sanar ya estaban en la práctica de nuestras abuelas y abuelos...*

*“pero las dejamos a raíz de que nos han dicho que esas prácticas de curación son inútiles. Y nosotras fuimos aceptado que así era, por eso dejamos poco a poco de practicarlas. Y ahora resulta que, por ejemplo, hay muchas instituciones que ofrecen cursos de sanación, a los que vamos varias de nosotras, y lo más sorprendente es ver cómo personas ladinas, en muchos casos profesionales, aplican las prácticas de nuestras abuelas y abuelos. ¿Y nosotras vamos a aprenderlo con ellas? A nivel de mi cuerpo y mi corazón sentí mucho desahogo, pero a nivel personal como mujer indígena me dio mucha tristeza porque estas prácticas y sabiduría de nuestros ancestros no las valoraba en manos de ellos.”*

*Las mujeres de Kaqla hemos estado haciendo algunas acciones para recuperar y recrear estas prácticas, aunque hace falta mucho por hacer. Un primer intento es realizar actividades con comadronas, para hacerles un simbólico reconocimiento porque han sido pilares de nuestras comunidades y para conocer su experiencia, su sabiduría y su determinación por defender su conocimiento y sus dones. Nos desafían a nosotras, las que nos creemos mejor que ellas, por haber estudiado una carrera universitaria, a revisar el camino a seguir. Poco a poco, quizás unas más, otras menos, hemos ido valorando y aplicando tanto las prácticas reaprendidas, como otras nuevas para nosotras, en nuestras reuniones o talleres, y nos llena muchísimo, nos ayuda a crecer. Reto y desafío diario durante nuestra existencia.*

## Dejó mi reemplazo

“Recuerdo que mi mamá me acostó a medio día justo donde cae el agua en la orilla de la casa y luego con una escoba me pasó barriendo, soplando en todo el cuerpo, lo hizo tres veces o sea tres días. Recuerdo un poco que en el río me asustó una culebra, entonces ella me llevó al río donde me asusté y me dio



de beber tres tragos de agua. Me dio tres chicotes y luego dejó el reemplazo allí; el reemplazo lo hizo con cera de panal de cha'qchaw. Preparó un muñequito; le puso sus pies, sus manos y me quitó algunas cejas para ponerle. Luego lo enterró donde me había asustado y ahumándome con el copal me trajo de regreso a la casa; cuando veníamos dejó el chicote debajo de la mesa donde está el altar.”

## Ya no quería comer

“Para nosotros los adultos es muy importante que se haga la cura del susto. Lo que yo hago es buscar dos o tres varejones para llamar al espíritu, a la energía. A mí me lo han hecho. Me sucedió hace mucho tiempo: me caí en un barranco grande, me asusté y hacía quince días había nacido mi bebé. Me caí porque iba a dejar a mis cabras a la orilla del camino, la tierra se movió bajo mis pies y caí al barranco. Luego me empezó el dolor de estómago, ya no quería tortillas,



ya no quería carne, ni hierbas, frijoles, ya no comía nada. Hasta las sagradas tortillas me parecían que estaban shucas (descompuestas). Ya no quería nada. Había pasado el tiempo y yo no sentía que estuviera asustada... hasta que por fin me llegó la información en mi corazón. Entonces busqué unos varejones de membrillos y le dije a mi suegra que me llamara.

--Lo hacemos tres veces, me dijo mi suegra.

--No, con una vez es suficiente, llámeme, hágalo duro, dije yo.

Le di los tres varejones a mi suegra, me llamó y santo remedio se me quitó el susto.

Así se hace con los niños, si no se puede llevar al niño en donde se cayó, se lleva su faja. Es sencillo el remedio. Con un doctor no te curás. De balde.

--¿Y qué es lo que se les hace?

--Te pegan, te pegan y te dicen: levántate, al espíritu pues, no te quedes aquí, vamos a la casa y te dan dos o tres chicotazos.

El varejón se guarda en la cabecera del niño, cuando se seca se pone al fuego. Cuando uno quiere se acompaña con rosas. El que está asustado deja pétalos de rosas blancas y toma un poco de agua, allí donde se asustó.

--¿Solo la faja de niño se lleva o se lleva ropa también?

--Su camisa, pañal, cualquier cosa que el niño use. Se le dice levántate, vamos. Es a la ropa o faja del niño a la que se le pega con los varejones en el lugar donde se asustó.

--¿Y si ya no puedes regresar a donde fue el susto, qué se hace?

--Vas a la orilla de un pozo, o junto a la pila, lo llamas y decís ven, ven a tu lugar... te asustaste, ven."

### Con una tinaja

"Antes dentro de la tinaja te llamaban. Lo hizo mi mamá, no sé a quién llamó, pero ella gritaba su nombre en la tinajera. Así se regresa tu espíritu."



## Detrás de la puerta



“Mi hija le tenía mucho miedo a la oscuridad, miedo a la noche. Ni bien entraba la noche y ella me agarraba, yo la tenía que cargar y allí se estaba conmigo. No quería que se apagaran las luces y mucho tiempo sufrí con ella. Le conté la situación a mi suegra...

- ¡Ah!, en la tarde la vamos curar, me dijo.

Entonces sacó a todos los patojos, puso a dos hombres de un lado y a las mujeres del otro lado, quedamos por pareja. Coció en un vasito ruda, pericón y otras hierbas; echó un octavo de anís (licor) y lo revolvió en el agua, le echó ceniza y siete brasas, las apagó, luego se puso detrás de la puerta y agarró a la niña, agarró el trago y

le empezó a soplar en su cara. Primero ella se asustó, se quería salir, pero después se dejó. Lo hizo tres veces pero sólo por la noche, detrás de la puerta, se metía y le sopló tres veces. No sopló muchas veces, sino tres veces.”

### **Mu**

Mu significa energía negativa. Antes los abuelos usaban el romero y el tallo de ajo, cuando éste se reventaba era señal que había energía negativa. El mu es como el espíritu que se presenta que, por lo general, es fuerte. Es más bien el espíritu de los árboles viejos y los cerros, que indica que uno tiene que hacer un pago por haber tomando algo de ellos. Puede haber un efecto negativo energético cuando no se respeta la existencia de un árbol o un cerro.



Cuando una persona está desequilibrada, hay plantas para darle. Había un hombre que estaba mal emocionalmente. No estaba bien en su hogar, con su pareja. Él dice que por medio de las ceremonias se logró curar, que todo fue bien después. 'Como pidieron les fue dado', dice mi mamá.

*“Por el poco acceso a la carretera es que se nos dificulta para ir al centro de salud y muchas veces no contamos con recursos para movilizarnos.”*

*“Llegamos a una comunidad, cuando nos fuimos la señora no tenía nada. Empezó a vomitar por todo el camino, se desmayaba por el camino. Al llegar a su casa la ahumaron, ella fue tocada por el mu -una energía negativa- ¡Se pudo curar!”*



## Secretos y secretitos para ayudar a otros

*En todas las sociedades se producen interpretaciones mágicas, es decir, creencias que tienen que ver con lo maravilloso y no con el conocimiento científico sobre cómo funciona el cuerpo humano, el planeta o las plantas.*

*En muchas sociedades se venden amuletos, cristales, reliquias recién hechas, agua con algún poder. Y muchas personas creen en eso o al menos creen parcialmente. Nuestras neuronas tienen una energía extraordinaria que puede ser estimulada por cualquier cosa, hasta por elementos mágicos. Así que hay cosas mágicas que parece que funcionan.*

*Sin embargo, es preferible rescatar el conocimiento de la medicina ancestral: problema, síntomas, tratamientos con hierbas, con temascal, con masajes, con acupuntura, con procesos psicológicos, etc. Sin embargo, no podemos descartar nada. Hay que experimentar y llevar documentación de los experimentos.*

Para los que tartamudean: Una tortilla con hoyo

“Una mi hermana que tenía tres años y no hablaba, quería hablar, pero no podía, le costaba que le salieran sus palabras. Mi mamá decía:

--¿Saber qué le vamos hacer?

La quería llevar con el doctor, pero no teníamos dinero. Alguien le dijo:

--Eso tiene su curación. Hay dos cosas, si no funciona una, hay que hacerle la otra. Una manera es hacer una tortilla grande, grande, y en medio de la tortilla hay que hacer un círculo, después te pones en la puerta y desde ahí la llamas. Si tu hija se llama Juana, entonces le hablás desde la tortilla.

--¡Juuuuuaaaaannnaa chatija’ ri lej, Juuuuuaaaaannnaa chatija’ ri alej! ¡Juana vení come tu tortilla! Después come toda la tortilla enfrente de vos.”



## El loro y el tamal

“Tenés que buscar una casa en donde hay loros, entonces hay que llevarle un tamalito al loro. Te llevás a tu hija para que mientras el loro come su tamalito, tu hija va comiendo lo que va votando el loro, va recogiendo del suelo los restos de tamalito, eso es todo y va hablar. Y así fue que habló, ese es el remedio.”

## La piedra de moler

“Lo que se hace con nosotros es que cuando una muele, en las orillas de la piedra de moler hay agua o masa que cae en las esquinas de la piedra. Eso se recoge y se pone en un guacal o en vaso y se busca una caña de carrizo pequeña, que es como un tubo. Se usa como pajilla para tomar el agua de masa y hay que hacerlo durante ocho días, hasta que se le aclare el habla. Y sí se superan, sí vuelven hablar. Con la masita que cae de la piedra se hace el atol y se va tomando poco a poco.”



## Kye qe nchetz'alín tuj watb'il

### Para los que se orinan en la cama

“Yo tuve un hermano que a los 6 años se orinaba todavía, entonces una nuestra familiar nos dijo:

--Hay que buscar un xkub' -tenamaste, tres piedras del fogón- y buscar un patán

-mecapal-. Se le dice al niño que cargue el xkub' y que salga a venderlo, que lo ofrezca, ka lo'q jun xk'ub, ka lo'q jun xk'ub ¿alguien quiere comprar un tenamaste? Al niño no se le dice la razón de ir a vender el tenamaste. Si pregunta, se le dice que es porque no hay dinero. Entonces, cuando la gente lo ve, la gente sabe la razón y se ríen de él; la gente sabe que él se orina y sólo así se le quita.”



### Para que no te “comás” a tus hermanitos



“Yo soy la hermana mayor y a mí se me murieron mis hermanitos. Lo que hizo mi abuela, ella era *ajq’ij*, ponía su *worb’al ja’* -la ofrenda-, sus flores, porque hay días para poner la ofrenda. Entonces, como muchas veces se habían muerto mis hermanitos, una vez prepararon mi pollo, me buscaron un pollo pequeño y llamaron a mi padrino. Tuve que cargar al pollo y me fui con los vecinos a mostrar que me iban hacer mi pollo.

La gente sabía por qué se hacía eso; sabían que es porque me como a mis hermanitos. Entonces cargué al pollo para mostrarlo, mi padrino me acompañó. Al otro día nos sentaron en la puerta y comimos al pollo. Yo le di a mi padrino, pero sólo poquito, yo me comí casi todo. Y eso era para que ya no me comiera a mis hermanitos. Y fue cierto, después de eso ya nacieron mis hermanitos. También se hacen nueve tortillas y se dan unas sus flores y un poquito de trago.”

### Para los hermanos que se pelean

“Cuando los hermanos se pelean mucho, se pelean y se pelean, se busca una gallina negra y, antes de prepararla, cada uno tendrá que cargar a la gallina por un rato. La que prepara el pollo tiene que sazonar al tanteo, no tiene que probar la sazón y si sale bien, bueno; si no, es la suerte de los niños.

Después se junta a los hermanos en medio del patio de la casa y se les



pone el pollo en enfrente, también se hacen tortillas. Se les pregunta:

--¿Qué van a comer primero? ¿Las tortillas o el pollo?

Y ellos responden:

--¡Vamos a comer el pollo!

Entonces se lo empiezan a comer todos juntos. Es como ver a los zopilotes; lo jala uno, lo jala el otro por allá, por aquí y sólo así, santo remedio. El pollo tiene que ser pequeño y negro; tiene que ser un pullu, un pollo joven, porque ellos son patojos.

Yo no sabía por qué mis hijos hacían así, se empujan, se jalan el pelo, se aruñan, ka ki maj kib' chirij kiwa -se arrebatan la comida-. Cuando llega la comida uno la jala y el otro también; quieren la misma comida aunque se les dé lo mismo. Hasta que un señor me dijo:

--Hay una razón para que los niños hagan eso. Aquí en esta casa hay ti'tikil -hay una espina, algo malo, malos espíritus y por eso se pegan-.

Por eso mi hermano puso incienso en cada esquina y luego fue a traer agua bendita y lo echó en todo el espacio de la casa, en cada esquina. Iba diciendo: -Queremos que el bienestar entre y que todo lo malo se vaya.

Eso es lo que les hicieron y ya se quedaron más frescos, tranquilos. Todavía se pelean ahora, pero no como antes."

### Aire en el estómago

"Cuando una tiene aire en alguna parte del cuerpo y hay dolor, mi mamá lo que hace es agarrar una candelita y la corta a la mitad, la deja chiquitita. Después esa candela se pega a una ficha de a 25 centavos o de de un quetzal y se pone en la parte donde está el dolor. Por ejemplo, si uno tiene el aire en la espalda allí se coloca; luego se pone un vaso de cristal encima de la velita hasta que se apague la candela, esto se hace unas cinco veces y se va el aire."

*Este método de ventosas (vasos con una moneda y una vela) para curar los aires, que son tensiones musculares o de tendones, proviene de la alta edad media, cuando ya se habían popularizado los vasos de cristal (fundiendo en hornos muy calientes arenas ricas en sílice) y se introdujo en América Latina con los médicos españoles. Los pueblos mesoamericanos originarios no tenían ni vidrio ni velas. La técnica de las velas también vino con la colonia española. Lo que más se usaba para iluminar en el mundo precolombino eran las teas de ocote.*



## Kamawuar Sonámbula

“Cuando alguien camina dormida, a eso se llama kamawuar. Yo tengo una hija que era kamawuar. Se levantaba dormida de noche, le echábamos agua y no funcionaba. Su papá un día fue atraer una palangana de agua grande y la puso a la orilla de su cama y cuando se levantó ¡puuj!, metió sus pies en el agua. ¡Hiiiiiiiiii!, hizo, y nunca más lo volvió hacer.”

## La cáscara de huevo y la menstruación



“Cuando nace una niña se hace un xajamb`el --secreto-, para que cuando crezca no tenga mucha enfermedad (menstruación). Aún cuando ya son grandes se les puede hacer. Yo he visto que cuando revientan los pollitos, hay una telita dentro del huevo, tiene como sangrita, es delgada, delgada. Con ella hacen una bolsita, como de piel de maíz, entonces se lo dan a la niña, y le dicen: --Trágate esto.

Se toma con un poco de agua para que cuando le venga la primera menstruación no le baje mucho. Tu abuelita me dijo:

--Cuando tengas a las mujercitas, les das de beber agua en la cáscara de los huevos, en donde acaban de reventar los pollitos, para que estén “secas” y no menstrúen mucho. También cuando dan a luz, no les baja mucha hemorragia porque ya las han curado.”



## Pujido

"Cuando los bebés tienen pujido, cuando son recién nacidos, cuando hacen como gatos, a eso se le llama pujido. Entonces hay que destaparles toda su espalda y se les echa leche materna en toda su espalda y el otro día amanece bien."

## Niños con cola

"Hay casos de niños que se dice que vienen con su cola, nunca lo había visto. ¿Qué será eso de la cola?, me preguntaba yo. Vi a un niño que se lo llevaron al hospital por una semana y dijeron que lo iban a operar y su mamá dijo:

--¿Cómo va hacer que van a operar a mi niño sí solo tiene cinco años?

Se lo llevaron a San Pedro Jocopilas y no fue mucho el dinero que se gastó. Sólo se compró un jabón de coche. La curandera con el jabón de coche le metió la colita para arriba y la puso en su lugar. La colita era la puntita de la columna vertebral que se había salido. El niño ya no comía, el niño ya no podía hacer su popo, sólo llorando se mantenía; sangraba cada vez que iba al baño. Hay que hacerlo dos veces y es la única solución para eso. Esas son cosas que se hacen que nosotras hemos visto."

## Yutik

### El amarrado... de los pequeños

--¿Por qué se envolvían a los bebés?

--Para que no sean tentones, para que sean atentos, trabajadores. Si no se amarran tocan de todo. Si a los niños se les amarra es para que caminen bien, para que caminen parejo. Por eso decía mi mamá, no usen esos pañales de los que se usan ahora, porque les abren sus piernas (muestra con sus manos forma de arco) y eso sí es cierto. Antes hasta nos enseñaban a caminar.

*La leche materna ha sido reconocida por muchos pueblos y por la medicina moderna como una fuente natural de antibióticos y anti bactericidas, además de ser portadora de elementos nutritivos. Sin embargo, de madres desnutridas no sale buena leche.*

*El pujo o pujido proviene muchas veces de alergias o procesos infecciosos en los bebés, precisamente porque la madre no se alimenta bien.*



--Cuando caminen, caminen recto no hay que separar las piernas, caminen bien, por eso los amarraron. Por eso sacábamos agua en el barranco, porque eso ayuda bastante a mantener la espalda recta. Nosotras bajamos -ten, ten, ten-, con fuerza, caminábamos parejo.

--No tuerzan sus pies, parecen zopilotes, nos decían."

## Para seguir curando y no perder la fuerza

### Recomendaciones de las abuelas

#### Para cortar los dolores

"Yo me ayudo con limón, lo corto y luego me lo hecho en todas las manos y la cabeza. Esto corta todos los dolores que salieron de la paciente. Sirve para que no se me pegue."



#### Altamisa

"Cuando toco a una persona o trabajo con un grupo, como uno no sabe las penas o las enfermedades que traen y para que no se me pegue, uso la altamisa en mi bolsa, porque si no, agarramos su historia."



#### Cuarzo

"Yo siempre cargo mi bolsita con piedras; el cuarzo que hay de diferentes colores. Cuando viene una mala energía se quiebra, cuando esto sucede cambio las piedras o las pongo bajo la luna para que se recarguen de energía, se curen y me sigan protegiendo."



### Protección para atención de partos

“La protección que utilizo antes de asistir a un parto es la mezcla de ruda con alcohol y la echo en mis manos y mi cabeza antes de tocar a una paciente.”

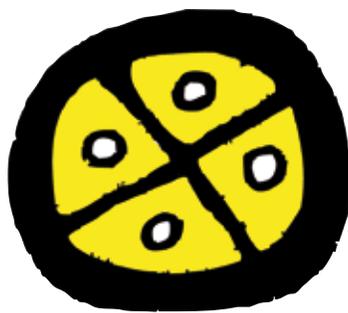




...

## Urox tanaj

Xi ki sipaj kan kipixab'  
Nos regalaron sus consejos



Q'anil

La semilla, vida y creación. Supervivencia de la cultura.

Li chanru' naqok'si xb'iomal qana' loqlaj ch'och'  
Recurrir a lo que nos provee la madre naturaleza o tierra

### Por qué las personas se enferman

“Cuando decimos Yajel, quiere decir que algo que no esta bien, es estar enfermo, es como que está en crisis nuestro sistema, algo que no esta funcionando bien en nosotros, es la enfermedad pues. Cuando nos peleamos, cuando nos enojamos, entonces desde allí viene toda nuestra enfermedad, desde ese momento se lleva en el corazón y se tiene muy dentro, allí lo tenemos guardado.

¿Por qué las personas se enferman? Muchas veces las personas se enferman cuando no se alimentan muy bien o cuando no se dan los cuidados necesarios. También uno se enferma cuando tiene tantos problemas y no se sabe cómo resolverlos. Poco a poco se le va el sueño, el hambre y eso afecta el estómago porque se vuelve gastritis y con el sueño se mantiene de mal humor la persona y eso hace sentir mal a los demás, por su actitud.

*Mi mamá dice que mis abuelos se peleaban mucho antes, se peleaban en las fiestas, dice que se macheteaban. Ahora que ya entendemos algo, creo que por eso se enfermaban mucho por no sacar el dolor que llevan dentro.*



Otra forma de enfermarse es cuando hay peleas en la casa, envidias, cuando una persona no está bien emocionalmente, o cuando tiene problemas y no sabe como liberarse de ellos. Poco a poco se vuelve enfermedad y con el tiempo eso afecta.

Cuando nos enfermamos, no estamos preparadas para algo que nos va a atacar. Si las personas estuviéramos preparadas, si ofrendamos ante los cerros y montañas, entonces sí estamos en comunicación con ellos y no fácilmente nos vamos a enfermar.

Además el tiempo ha cambiado; hay tanta contaminación y eso nos afecta porque aumentan las plagas. Como se han botado tantos árboles se ha afectado el clima en todas partes.

También se enferma uno por muchas preocupaciones, por pensar y pensar sin buscar salidas. Cuando uno no llora se enferma más y cuando yo lloro se me quita un poco. Y los problemas que se dan, las discusiones, cuando aparecen los chismes, se inventan cosas que no son ciertas, eso duele, y también nos enferma. A mi esposo le dijeron que yo estoy saliendo con uno de mis primos, que ni siquiera me hablo con él, cuando me lo dijo mi esposo me dio risa, pero la persona que hizo ese invento lo hizo solo para que ya no me permitieran salir.”

*Cuando mi hermana se iba a morir, por ejemplo me empezó a doler la cabeza, ella se despidió nos dijo no se preocupen, nos quisimos mucho, nunca nos peleamos. Desde entonces empecé a pensar por qué se va a morir? desde ese tiempo me empecé a enfermar.*

“Nosotras ahora ya no valoramos la vida, cuando damos a luz ya no nos cuidamos como debería de ser. Antes se cuidaban más, se bañaban siempre en agua caliente, siempre calentaban su agua para lavarse y, si hacían algo, siempre usaban agua caliente. Ahora nosotras nos bañamos en agua fría y cuando tenemos nuestras relaciones sexuales no nos cuidamos. Yo digo que es por eso que nos andamos quejando, porque nuestro cuerpo esta frío.”



“Una no se cura, y pues como trabajamos tan duro, el cuerpo se va debilitando. Una mujer resulta embarazada, se ve tan decaída porque no come como debería, debe alimentar al bebé que lleva dentro de ella. Porque no nos cuidamos durante el parto y también nos enferma la forma en que nos tratan.”

“Quizás ya es por el tiempo, de las ciudades vienen las enfermedades, vienen de otros países y nos atacan, somos como el sujew -neblina después de la lluvia que bota las cosechas-, trae muchas enfermedades.”

“Nos enferman las penas que tenemos en la vida y nos afectan todo el organismo, ya que a veces no le encontramos salidas para resolver nuestros problemas.”

### ¿Qué significa estar sana?

“Cuando una está sana es diferente, el cuerpo está bien –kau-. Cuando alguien está sana, se mira; la persona se siente bien, está alegre y animada, tiene color su rostro.

Naq' kaw junaq na k'utun chiru -cuando la persona está sana- se ve en su cara y en el cuerpo, su sangre está bien, se ve alegre, ¡contenta pues! Se le nota tan rápido cuando la persona está bien.

En q'eqchi' salud se dice: kawilal, que significa fuerza.

Cuando uno está sano, trabaja con alegría y trabaja mucho. Tal vez los cuidaron desde pequeños y no han sufrido. No aguantaron hambre.

*Antes comían sano, no comían lo que comemos ahora. No utilizaban los abonos, ni fertilizantes para las diferentes siembras. Consumían malanga, aguacate, yuca, bananos y otros sin abono.”*



## **El li q'ooq ya no se puede curar, el aw'aas sí se puede curar**

“Li q'ooq' significa las lágrimas de todo lo viviente a lo que uno le hizo daño y que luego repercutirá en la vida de uno. El aw'aas se cura, muchas veces uno desea comer algo cuando esta esperando; o no le gusta, le da asco, eso sacan los niños después, entonces con eso mismo se puede hacer el awas. Si es de cerdo se mata un cerdo y se le pasa al niño la sangre; se le echa un poco en el cuerpo y se cura. La enfermedad que se da por el awas se cura porque a veces una durante el embarazo no come lo que se le antoja.”

“En caso de los niños, cuando se enferman, muchas veces uno los lleva con el médico, pero a veces no es necesario. Una de mis nueras, cuando se enferman sus hijos, rápido va al doctor y yo le digo que no, porque quiere dinero. Le digo que sobe al bebé; que lo ponga de cabeza y que le sobe sus manos, espalda y piecitos. Hay que juntar todo y, luego, con un manojito de apazote amarrarlo en el estómago cuando se duerme. Aunque tenga vómitos y diarrea con eso se quita. Muchas madres jóvenes ya no hacen eso.”

“Una mi hija tuvo tres veces aborto, cada vez que resultaba embarazada, abortaba. No se encontraba remedio para ella. Sólo se lo hicieron, dicen. A mi hija la iba a pedir un joven, y mi hija se estaba preparando, pero en eso se adelantó otro a pedirla, y ya no la dejó, hasta que la tuvimos que dar. Al otro muchacho le dolió mucho porque no logró pedir a mi hija.

Después, cuando ella resultaba embarazada abortaba. Tres veces le pasó lo mismo, tuvimos que llevarla con el médico y con curanderos pero no se lograba curar. Buscamos a un señor que realizó ceremonias para ella en los cerros y hasta allí logró tener a sus hijos. Ahora ella tiene 2 hijos y 2 hijas, con la ceremonia y la medicina que le dio, llamó su energía y con eso curó a mi hija.”

“Cuando una enfermedad sólo fue deseada o mandada por otra persona, una tiene que buscar a otra persona para que lo sane, si no lo sana uno se puede morir”.



“Para quitar el miedo y los dolores del corazón se sana haciendo ceremonias, tomando medicina natural y haciendo un recordatorio de la razón del dolor, así como lo hemos hecho ahora.”

*Eso me dio mi mamá cuando empecé a menstruar, dice que, como es caliente la medicina, una se tiene que tapar la cabeza y dice que eso regula la menstruación.*

“Hay que sanar todo el cuerpo, hacer los masajes que nos ayudan mucho, porque muchas enfermedades que tenemos es difícil de curarlas con los medicamentos químicos. Ahora, rápido acudimos con los doctores y te dan medicamentos, pero muchas veces te dejan más enfermedad, uno no sabe si es para la enfermedad que uno tiene. Le dicen a uno que tienen que operar por cualquier enfermedad.”

“Ahora ya no consumimos las plantas medicinales. Si nos enfermamos rápido vamos a comprar las medicinas de las farmacias. Compramos la medicina que elaboran los ricos y estamos haciendo de menos lo que es nuestro. Sólo estando unidas y nosotras mismas, si nos apoyamos entre nosotras en nuestra comunidad, utilizando medicina natural, nos podemos ayudar.”

### ¿Cómo se curan las enfermedades?

“Antes los abuelos usaban medicina natural. Lo único es que los abuelos casi no decían con qué curaban. Muchos daban a la enferma la medicina natural ya elaborada. Mi abuelo iba a la montaña a cortar plantas medicinales y pedía permiso. Lo hacía como si estuviera hablando con alguna persona, pero de lo que nunca me di cuenta es qué la clase de plantas buscaba.”

“Pues yo trabajo con medicina natural y las pacientes que tengo las he curado con plantas. Es afectiva, lenta pero segura, y la persona tiene que tener mucha fe.”

“Uno tiene que acudir a personas que saben curar o tienen conocimiento sobre las enfermedades. Antes una se fajaba, le daban medicina caliente, eran sólo de plantas. Yo digo que ahora ya vivimos todos amontonados en la comunidad y por todo lo que comemos, respiramos aire contaminado, ya no usamos las plantas medicinales.”



“Mi mamá me comentó que desde antes lograban curar a una mujer, cuando le baja mucha menstruación, le dan un tipo de plantas que se parece al zamat. Que crece en el suelo. Antes, dice, que buscaban los días para poder engendrar un hijo, también respetaban esa vida - na k'ee xkaajba' cha'aq ri'ix lix yuameb' -.

Nosotros ahora ya no respetamos la engendración de los hijos. Procreamos a los hijos sólo así nomás. Ya no hay respeto. Y como comemos lo que sea, todo es comprado, eso trae enfermedad. Al consumir todo eso, le pasamos la enfermedad a la vida de los hijos cuando estamos esperando. Me doy cuenta ahora que las mujeres jóvenes van a la tienda y por tiras compran las chuchearías que no tienen nada de vitaminas. Eso comen cuando están embarazadas, que no nutre al niño que están esperando.”

“Para la persona que tiene este problema del susto será necesario que un anciano la lleve a medio día o a las seis de la tarde, para que vaya a recoger el espíritu en el lugar donde se asustó. El susto se cura llamando el espíritu o energía de la persona. Cuando se llama la energía se pide que regrese, que se levante la fuerza y energía del corazón, la fuerza y la energía del cuerpo. Donde se asustó la sangre, llamar tres veces, pero tiene que ser al medio día. Se ve cuando la persona está asustada, se pone enferma, le da fiebre y frío.”



## Xi ki sipaj kan kipixab' Nos regalaron sus consejos

"Estas son las semillas de nuestros antepasados porque ellos nos dejaron buenos consejos y antes había una buena educación porque existía la espiritualidad maya; entonces estábamos bien aconsejados.

Cuando venía una señora grande, una abuela, se le besaba su mano. No como ahora, le decimos a nuestra mamá desde lejos: ¡buenos días mamá!, y estamos paradas hasta por allá.

Antes la educación era bien bonita porque había mucho respeto, eso es lo que vale, eso es necesario en la Tierra, el respeto. Hay que decir buenos días mamá, dar la cabeza, besar la mano a los tíos. Yo le beso su mano a mis tías, aunque tengo mis hijas grandes, pero cuando llegaban les agarro su mano y se las beso y ellas me dicen:

--No, Martina, no nos saludes así.

--¡Pero si ustedes son más grandes que nosotras, tía! Ya tienen blanca su cabeza, se lo merecen. Merecen que le besen la mano, les digo yo.



*El respeto a los derechos humanos de cada quien es algo esencial para que una sociedad funcione. Ese respeto se manifiesta también en el reconocimiento a los aportes hechos por las personas a lo largo de su vida.*

*En sociedades donde hay opresores y oprimidos, dominantes y dominados, como en América Central, los pueblos oprimidos, como los pueblos indígenas, mantienen relaciones internas de respeto, especialmente a las y los ancianos, que se van deteriorando en la medida en que los grupos dominantes y sus ideas se ven como ejemplo a seguir.*

*Cuando eso pasa, ya no hay necesidad de ejércitos para dominar. Entre los mismos y las mismas indígenas que sufren la dominación, se maltratan y se discriminan. A eso se le llama internalización de la opresión.*

*En sociedades así de divididas, las mujeres indígenas suelen ser las que más sufren discriminación, incluso por los hombres indígenas.*



*De Paxil, de Cayalá, así llamados, vinieron las mazorcas amarillas y las mazorcas blancas.*

*Estos son los nombres de los animales que trajeron la comida: Yac [el gato de monte], Utiú [el coyote], Quel [una cotorra vulgarmente llamada chocoyo] y Hoh [el cuervo]. Estos cuatro animales les dieron la noticia de las mazorcas amarillas y las mazorcas blancas, les dijeron que fueran a Paxil y les enseñaron el camino de Paxil.*

*Y así encontraron la comida y ésta fue la que entró en la carne del ser humano creado...Y de esta manera se llenaron de alegría, porque habían descubierto una hermosa tierra, llena de deleites, abundante en mazorcas amarillas y mazorcas blancas y abundante también en pataxte y cacao, y en innumerables zapotes, anonas, jocotes, nances, matasanos y miel...Había alimentos de todas clases, alimentos pequeños y grandes, plantas pequeñas y plantas grandes.*

*Los animales enseñaron el camino. Y moliendo entonces las mazorcas amarillas y las mazorcas blancas, hizo Ixmucané nueve bebidas, y de este alimento provinieron la fuerza y la gordura y con él crearon los músculos y el vigor del ser humano. Esto hicieron los Progenitores, Tepeu y Gucumatz, así llamados.  
Pop Wuj*

Cuando una tiene 70, 75 ó de 60 años para arriba, ya hicimos algo sobre la Tierra. Pero ahora la gente no vive mucho tiempo: por la medicina, por la droga que toman, rápido se mueren. Por eso ya vimos como es el respeto en la Tierra, no podemos dejar tirada la espiritualidad Maya, es un gran regalo que ha dado nuestro gran ajaw, el respeto.”

### **Ti'tz'ok re xk'anjelankil li ch'och' Permiso para trabajar la tierra**

“Con las ceremonias también se pedía por la salud de las personas, se pedía permiso para poder botar los árboles o para trabajar algún pedazo de tierra. Tenían que pedir permiso tres días antes de empezar a trabajar la tierra, debido a que golpean a la naturaleza para limpiar el lugar de la siembra. No iban así nomás. Tenían que quemar sus candelas, quemar copal para que no hubiera problema, para que no pase nada en el trabajo, para que salga bien todo lo que se va a hacer y para la cosecha.

Así hacía mi finado esposo antes que empezara a trabajar y antes de sembrar el maíz. Antes de hacer las rosas quemaban su copal pom, quemaba una libra de copal pom en las cuatro esquinas del terreno. Todo ese conocimiento se lo transmitió un anciano donde él creció. Él no tenía papá cuando creció, pero el anciano le dijo todo y él supo recoger todo lo que le dijeron, y lo practicó durante su vida.



Cuando nos tocaba sembrar, él iba al terreno a quemar su pom a las cuatro de la madrugada y empezaba a sembrar doce matas de semilla de maíz en medio del terreno. Se velaba la semilla antes de sembrar, se mataba un pollo mediano para la ofrenda; se molía cacao para echar



a la semilla y para ofrendar a los cerros -tzuul taq'á-. Eso fue lo que hacíamos antes. Pero ahora ya no se hace eso.”

## Uk'ux jal

### El corazón de la mazorca

“En la casa de mi mamá y mi papá, cuando ya mero se iba acabar la tapisca, los trabajadores dejaban apartado un pedazo de terreno y lo rodeaban, hacían una rueda en las milpas y apartaban las milpas cuaches, las que tenían dos cargas. Luego buscaban a un niño y lo columpiaban. Lo columpiaban hasta acostarlo en un surco. Mientras tanto iban gritando, a la vez que movían sus mecapales en el aire. Iban tapiscando la milpa, tapiscando el maíz hasta dejar enterrado al niño debajo de la mazorca. Ese maíz era el que se dejaba en el centro, como el corazón del maíz, junto con una piedra grande, que tenía su nariz y sus ojos, era un Iq que le dicen. También dejaban una cruz, eso se hacía a medio día. En el rastrojo había mazorca deshojada y con hojas, mazorcas grandes y pequeñas. Las pequeñas eran las que se comían primero.

*El paquete alimenticio mesoamericano que comprende el maíz, frijol, amaranto, chíca, tomate, chile, y numerosos elementos más, entre frutas y hierbas, además de animales como el chumpe (guajolote), fue sobre todo la obra de las mujeres.*

*Tardaron entre 2,500 y 3,500 años en dotarnos de nuestros alimentos, tal cual los conocemos ahora. Se requirió de intuición, constancia, disciplina y convicción para ir mejorando cada elemento. Así transformaron el teocinte hasta tener lo que llamamos maíz. Hizo falta generación tras generación de mujeres transmitiendo sus conocimientos para que el trabajo continuara.*

*Mujeres observando, experimentando con la siembra y con la cocina, descubriendo las mezclas bioquímicas adecuadas para tener una buena alimentación y una buena salud. No hay nada como la gastronomía de un pueblo para saber de la creatividad y el trabajo científico constante de sus mujeres*





En la casa siempre se ponía incienso para las mazorcas. La que más lo hacía era la abuela; sólo amanecía, daba gracias porque había amanecido, ponía su pom, ponía candelas de cera.

Con nosotros la mazorca tiene un gran valor, igual el maíz, el frijol, todo. Y los trabajadores también tienen una gran importancia porque son los que recogen la mazorca. Ese día se hace una gran comida con la mazorca del corazón del maíz, se hace iq' pach-carne en salsa de tomate con achiote, maza y chile envuelto en tuza - y chuchitos. Se lleva tambor y se acompaña la comida con licor, pero el licor sólo es para acompañar. Alegre, alegre se hace, se agradece al mundo, se deja a los niños en el centro;

se pone tambor para agradecer, para que cuando vengan los terremotos no se lleven el corazón del maíz.

### La medicina de la tierra nos hace fuertes

Por eso la medicina de la tierra es la mejor, es mejor porque nos hace más fuertes. A la gente de antes no le dolía nada en su cuerpo. Así como hace Don Marcario, ya está entrando a los 100 años y no está jorobado, camina con su espalda erguida y da vueltas en el mercado y anda solo.

Como dicen nuestros abuelos: xa xukochij la -ya se lo ganó, es tu premio, tu regalo-, y ese testimonio ya lo vimos con ellos. No les duele nada, no le duelen sus huesos.

- *Los pobres del mundo dependen de los productos biológicos para cubrir el 90% de sus necesidades de alimento, combustible, medicinas, vivienda y transporte.*
- *Unos 1.400 millones de personas, en su mayoría agricultores pobres, especialmente indígenas, han usado y mejorado sus propias semillas por tradición, desarrollando muchas variedades autóctonas para cada planta cultivada.*
- *Alrededor del 75% de la población mundial recurre a medicinas tradicionales para la atención primaria de su salud*

**FAO**





¿Cómo está nuestro cuerpo ahora? Las patoñas están creciendo con el químico. ¿Qué se come ahora? No como antes, los terrenos eran cultivados por nuestras madres y padres; sacábamos el abono de bajo de las vacas y lo regábamos en el terreno. ¡Cuántos mandamientos podíamos cultivar así! ¡Puro criollo! Con la fuerza de la tierra crecían los elotes. La abuelita nos decía que fuéramos a traer elotes en el monte y nos íbamos a traer elotes amarillos de este tamaño (señala con su mano como dos cuartas de largo). Cuando se asaban en el fuego goteaba el jugo amarillo de los sagrados elotes. Pero ahora, ¿Qué pasa con los elotes? ¡Se secan! Igual pasa a nuestro cuerpo, por eso nos duele tanto nuestro cuerpo y hasta los niños se quejan.

Antes la gente era muy fuerte, sus huesos eran fuertes, fuertes, porque sólo cosas criollas comían, leche criolla, pollos, todo era criollo. No como ahora que comemos pollos de luz. En un ratito ya están listos. Ya no tienen sabor, no son como los pollos que están en el monte que corretean y son ricos porque comen monte. Pero el pollo comprado en la tienda no sirve, parece un trapo.

La carne de res era otra cosa. La abuelita Chabela la hacía un cordón y la asaba, tenía mucho jugo y goteaba. Ahora la carne que compramos, cuando la asamos se seca. Ahora se le echa un poco de aceite para que se dore un poco. De veras las cosas de hoy ya no sirven, el valor de antes ya se acabó, ya se acabó, ya no hay nada.



**Permanecen los factores causales de la crisis:**

- *Sistemas de investigación agrícola poco asertivos, pensando en el mercado más que en la comida.*
- *Erosión acelerada de la biodiversidad.*
- *Erosión genética de la alimentación.*
- *Opresión y discriminación contra las mujeres rurales.*
- *Reservas bajas de alimentos.*
- *Población creciente.*
- *Demanda creciente.*
- *Baja productividad.*
- *Baja producción por cambios climáticos (poca o excesiva agua por cambios en los patrones de lluvia, más ataques de hongos e insectos).*
- *Desperdicio consumista.*

De veras, ahora estamos en el dolor, como dijeron nuestros abuelos:

--Tengan cuidado cuiden con su corazón su vida, cuiden sus tierras porque va llegar un día, que vamos a sufrir.

Y es cierto, ya se va a terminar la lluvia, ya no tenemos nuestras tortillas. ¿Qué vamos hacer? El agua ya no llega y hay razón, ¿De dónde va a venir si ya no llueve? ¿Sienten ahora que cuando entra la noche hay mucho calor? No como antes en El Quiché, cuando venía el invierno había frío.

--Se enfriaba la tierra, decían nuestros abuelos.

Entonces salía el agua. Hoy se está secando la tierra. Por eso hoy lo que tenemos que hacer es respetarnos entre nosotros, nos tenemos que querer. Hay un estado crítico entre nosotros y es en todos lados no sólo aquí y eso lo estamos viendo.”



## Mi sach k'anoq

### Algo que no hay que olvidar

“Yo digo, como ustedes ya empezaron a llevar este camino, eso que ustedes están haciendo hoy, la espiritualidad es mucho mejor, hay respeto para su mamá y las personas mayores, no sólo para los antepasados. ¿Por qué será que ellos van hablar desde abajo de la tierra? Ellos ya son ceniza, son tierra, son polvo, aquí en la tierra es donde tenemos que hacer el bien, porque aquí es donde tenemos que empezar, eso yo digo. Ese camino que tienen ahora, respétenlo pues, hay que respetar a la gente, hay que respetar todo lo que está en la Tierra.”



*Se asienta el 11 Ahau con el 13 Ahau. Esta es su palabra y lo que manifiesta el contenido de su carga: Ixcantzijo, Faz-del-nacimiento-del-cielo, es el asiento del Katun 11 Ahau, presente estará allí su Estera, presente estará allí su Trono. Allí mostrará su palabra, allí mostrará su dominio...*

*El 11 Ahau es el que comienza la cuenta porque es el katun que transcurría cuando llegaron los extranjeros que vinieron del oriente cuando llegaron; los que trajeron el cristianismo que hizo terminar el poder en el oriente y llorar al cielo y llenar de pesadumbre el pan de maíz del katun. Degollado será en su época Yaxal Chuen, Gran-mono-artífice, Ixkanyulta', Preciosa-garganta. Dispersadas serán por el mundo, las mujeres que cantan y los hombres que cantan y todos los que cantan. Canta el niño, canta el viejo, canta la vieja, canta el hombre joven, canta la mujer joven.*

*Cuando lleguen sus Hermanos Menores, cuando lleguen sus Hermanos Mayores, cambiarán entonces sus bragueros-ceñidores, cambiará su ropa, cambiará el blanco del braguero-ceñidor, cambiarán los colores blancos de sus ropas los malditos extranjeros barbudos. En Ixcantzijo, Faz-del-nacimiento-del-cielo, se establecerán. Sus sacerdotes adoran a un Dios encarnado que será adorado por todos los confines del mundo cuando venga y extienda su poder sobre los huérfanos de madre, sobre los huérfanos de padre. De jaguar será su cabeza, de venado su cuerpo. Extendido por todos los pueblos principiará el gobierno dañoso en Ixcantzijo, Faz-del-nacimiento-del-cielo. Ésta es la carga del 11 Ahau. Chilam Balam*



## Una espiritualidad para mejorar nuestra sociedad Construyendo la autodeterminación y respetando y amando el planeta



En las cosmovisiones indígenas hay elementos para la espiritualidad, pero la mayoría de estos elementos vienen de las costumbres y de la memoria de quienes han tenido esa responsabilidad.

Equivocadamente se piensa que la espiritualidad se vive sólo en las ceremonias y muchas personas piensan que espiritualidad y religión son la misma cosa.

Sin embargo:

- La espiritualidad es la capacidad de ver y tratar de entender el planeta y cada uno de los componentes del o los ecosistemas en que vivimos, con respeto, recordando siempre que somos uno y que lo que les hacemos nos lo hacemos a nosotros y nosotras.
- a espiritualidad es la construcción de conocimientos prácticos y generales para poder actuar en armonía con la montaña, el suelo, el agua y todo el planeta.





La espiritualidad tiene mecanismos prácticos: la observación, el estudio del planeta y el universo, la aplicación de esos saberes y las ceremonias en las que recordamos y repetimos esos saberes.



➤ Son parte de los mecanismos prácticos de la espiritualidad:

- La recuperación y conservación de las semillas ancestrales



- La recuperación y conservación del agua limpia en quebradas, ríos y mares.



- La recuperación y conservación de los bosques y la diversidad de todas las formas de vida, hasta aquellas a las que les tenemos miedo.
- La organización respetuosa de los derechos de todas y todos para la autodeterminación y la alegría, revisando en nuestra historia los sufrimientos padecidos y los errores cometidos.
- La celebración de la vida en todas sus formas, especialmente a través de las artes que nos unen y nos hacen recuperar nuestra comunidad.
- El conocer nuestras capacidades y potencialidades y crecer y crecer y crecer como las ceibas, cada vez más alto, hacia la luz. Crecer en bondad, crecer en inteligencia, crecer en conocimientos, crecer en capacidad de organización, crecer en solidaridad, crecer en autonomía, venciendo nuestras limitaciones y cambiando nuestra manera de sentir, de pensar y de interpretar lo que vivimos.





- Todas y todos vivimos malas experiencias, pero frente a eso podemos desarrollar nuestras propias respuestas, más allá de las reacciones instintivas. ¿Difícil? Sí, pero esa libertad es la mayor vivencia de espiritualidad, porque así hacemos honor al universo creador.



••••

## Ukaj tanaj

Al final de este b'aqktun  
Aj t'japun b'aj ba'qtun



Aj

Nos recuerda la ceremonia de la abuela de Ixmucane', cuando ella llora ante el cañaveral, para que las cañas -sembradas por sus nietos Jun Ajpu e Ixbalanque antes de descender a Xib'alba' (Inframundo)-, reverdecieran como señal de que estaban con vida.



*Los Chilames eran sabios que interpretaban las profecías, el conocimiento de los hechos presentes y futuros, lo cual era posible, dado que sabían que el tiempo no es lineal, sino una sucesión de ciclos cósmicos, sin principio ni fin, interrumpidos por cataclismos o catástrofes que significan el retorno al caos primordial. Sabían que los acontecimientos, dependiendo de estos ciclos, podían repetirse. Es así como los libros del Chilam Balam, directamente relacionados con los calendarios mayas, exponen predicciones acerca de esos ciclos de destrucción y renacimiento, en donde nuestras ancestras y ancestros nunca creyeron que el mundo se acabaría, ya que siempre creyeron en la regeneración cíclica del universo.*



## ***... y ahora, al final de está cuenta larga***



➤ ... y ahora, al final de está cuenta larga

➤ No habrá juicio final ni trompetas, ni destrucción del planeta en el 2012.

➤ El planeta seguirá su ciclo y la vida seguirá de mal en peor si nosotros no cambiamos.

➤ Debemos dejar atrás el miedo, la victimización y la timidez y dar a conocer nuestros saberes, nuestros

requerimientos en información, nuestros derechos y nuestra manera de tejer la vida comunitaria corrigiendo lo que haya que corregir.

➤ Comencemos el nuevo ciclo con la alegría de estar creando la felicidad de nuestras comunidades.

➤ Celebremos la vida.

➤ Celebremos la espiritualidad con ceremonias que hablen de lo que sabemos, de lo que nos proponemos, de lo que necesitamos corregir y de nuestros derechos.

*Somos hijas e hijos del universo  
estamos hechas, como todos los seres vivos,  
de los elementos de las estrellas que estallaron y  
generaron todos los elementos químicos del universo.*





*Somos mujeres Mayas,  
aquí estamos y como no nos hemos muerto todavía,  
¡Algo podremos hacer para eliminar la pobreza, el  
hambre, la discriminación, la servidumbre  
y la victimización!  
¡Algo podremos hacer, crear y cambiar!*







Listado de mujeres: abuelas, madres, tías que participaron en la investigación:

- María Catalina Arcón Puzul - Cholotio
- - Francisca López
- Dominga Hub Rey
- María Medrano López
- Filomena Quib
- Martina López Gómez
- Juana Bin Xoy
- Abelarda Tiul -q'eqchis-
- María Hilaria Cum Tzajan
- Magdalena Ical Caal
- Teresa Batz Batz Patal
- Susana Chub
- Justa Pérez Laynez
- Marta Coc
- Paulina Zapeta Medrano
- Sofia Yoj
- Ana María Acán Tepaz
- Carmen Sacrab
- Alejandra Micaela Ujpan de Lidia Chun Chub



- Tomasa Chub
- Lorenza Caal
- Otilia Caal
- Elena Macz Batz
- Catalina Chub Caal
- Albertina Caal
- Julia Sacrab
- Vicente Ical
- Julia Isabel Par Gutiérrez  
-occidente-
- Olga Camila Tzul de Castro
- María Tzul Tzul
- Faustina Ajanel Vicente
- Magdalena Morales Alvarez
- Toribia Jesus Batz Tacam
- María Roberta Batz de Barreno
- Julia Sucuquí Chinol
- Juliana Candelaria Sucuquí  
Chinol
- Juana María Pacheco
- Susana Rosales Aguilón Vda.  
Pérez
- Braulia Aguilón (Josefa)
- Lucía Rosales Aguilón
- Rita Trinidad García Luis (Juana)
- Celestina Batz Tay
- Pascuala Mercedes Faustina  
Menchú García
- Agustina Taquitzal Tzic
- Y varias comadronas...



## Bibliografía:

**ADRIÁN RECINOS.** (Traducción) Popol Vuh, Las antiguas historias del Quiché. 1984. México: FCE / SEP.

**BARRERA VÁSQUEZ, ALFREDO y SILVIA RENDÓN** (traductores), El Libro de los Libros de Chilam Balam. Traducción de sus textos paralelos. México: Fondo de Cultura Económica, 2001.

**CENTRO DE ENTENDIMIENTO CON LA NATURALEZA. RESERVA DE BIOSFERA DE BOSAWAS.** Crisis mundial de alimentos. Razones para recuperar las semillas ancestrales. NICARAGUA. 2009.

**JACOB RGUEZ.** LA INFLUENCIA DE LA LUNA EN LOS CULTIVOS - AGRICULTURA. [WWW.XELSO.COM/.../LA-INFLUENCIA-DE-LA-LUNA-EN-LOS-CULTIVOS](http://WWW.XELSO.COM/.../LA-INFLUENCIA-DE-LA-LUNA-EN-LOS-CULTIVOS) -. FEBRERO DE 2008

**ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO.** Convenio N° 169 de la OIT, sobre pueblos indígenas y tribales en países independientes. 1989.

