

拳 太 極

Asociación Tao Tien

www.lanzadera.com/taotien

PRÁCTICAS DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG:

Centro Cívico "Las Columnas" c/ Pureza, 79. SEVILLA
Teléfono 954 99 15 89

Universidad Popular. Casa de la Cultura. ALCALÁ DE GUADAIRA
Teléfono 955 61 14 88

Sala Itálica. c/ Alcalde Isacio Contreras, 2-B, Local 9 (La Florida).
SEVILLA. Teléfono 954 53 45 68

Seminarios: Sala Habis. c/ Vázquez López 15, 1º.
HUELVA. Teléfono 959 233 466

Monitor: José Antonio Vera de la Poza
Teléfonos 651 02 86 31 y 954 09 12 22

TAO TĪ TIEN

ASOCIACIÓN DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG

Vinculada al Instituto de AA. MM. Fcas. Bodhidharma



SHENGDONG: EMPERADOR ROJO, S. XXIX A. C.

BOLETÍN N° 10 - SEPTIEMBRE 2004 (EQUINOCCIO DE OTOÑO)
(ámbito provincial), Sevilla

TAO TIEN INFORMA

Como en otras ocasiones, damos cuenta de aquellos asuntos que consideramos de interés para los taochis, haciendo una breve reseña de las actividades más significativas que estamos desarrollando en la actualidad y de las previstas para los próximos meses.

Informamos en primer lugar de que nuestra Asociación ha recibido del Excelentísimo Ayuntamiento de Sevilla, una subvención destinada a fomentar un mayor dinamismo físico en personas de todas las edades y sexos. Desde la junta directiva la acogemos con agradecimiento, al representar un acicate para mejorar en el cumplimiento de los objetivos de Tao Tien, que como todos sabéis son eminentemente sociales. En esta línea figura uno de nuestros objetivos que es el de ampliar la difusión de este boletín, a escala regional y nacional.

Nuestra asociación desarrolla su labor en los lugares siguientes:

- Universidad Popular de Alcalá de Guadaíra.
- Centro Cívico las Columnas (Triana).
- Sala Itálica (La Florida).
- Sala Habis (Huelva), seminarios.
- Universidad Pablo Olavide (colaboraciones intermitentes).
- Hemos solicitado colaborar en el futuro Centro Cívico los Remedios.

Programa de formación 2004/05:

- Formación continua de monitores
 - Forma de Tai Chi Chuan de 108 movimientos (considerada la más emblemática y completa).
 - Forma de Tai Chi de espada de 16 movimientos.
- Grupo del tercer nivel y monitores
 - Desarrollo de las aplicaciones marciales de la forma Djing Wei.
 - Desarrollo de elementos propios del Nei-Kung (arte del poder interno).
 - Forma de 24 movimientos.
 - Fundamentos del Tui shou (empuje de manos sobre pies fijos).
- Grupos del primer y segundo niveles:
 - Estudio de las primera y segunda formas (Djing wei y Find wei).
 - Shaolin Cosmos, los siete animales, etc.

También desde esta sección queremos dar la bienvenida a los nuevos compañeros que se incorporan en septiembre. ☺

Un saludo a todos.

Tao Tien

Sumario

Editorial	2
Tratado sobre el Tai chi chuan	3
Un tesoro de Baoding	7
La religión o cosmovisión maya (II)	11
Sobre el valor de la inutilidad	18
Tai chi: Gimnasia Laboral (II)	21
Fheng shui	24
Tai chi chuan y salud	27
Cuentos clásicos orientales	29
Meditaciones para encontrarse con uno mismo	30
Nuestra portada: Shengdong	31
Tao tien informa	32

EDITORIAL

Las vacaciones de verano pueden ser un buen momento para encontrarnos con nosotros mismos, dedicando más tiempo a aquellas actividades que más pueden ilusionarnos y gustarnos: estar con familiares y amigos, viajar, leer un buen libro o practicar Tai Chi serían algunas de las muchas cosas con las que podríamos disfrutar.

La práctica del Tai Chi, como bien es sabido, es un buen soporte para la meditación, y ésta, a su vez, un magnífico medio para asomarnos a nuestro mundo interior y situarnos en nuestro centro. Cuando la práctica podemos realizarla en un ambiente más natural, sea el campo, la playa o la montaña, tanto mejor, pues tenemos la oportunidad de poder asimilar una energía mucho más pura y fresca que nos fortalecerá física y anímicamente.

El verano puede ser una buena oportunidad para profundizar en la práctica, pues ésta nos hace más sensibles y receptivos hacia todo lo que nos rodea, logrando un mayor conocimiento de nosotros mismos. Así, podríamos recordar lo que está escrito en el frontis del templo de Delfos en Grecia: *“Conócete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses”*. ☺



José Antonio Vera de la Poza
Presidente de Tao Tien

NUESTRA PORTADA

A Fu Xi le sucedió Shengdong o Shen Nung, conocido como el Emperador Rojo, vivió en el siglo XXIX a. C. Es considerado el autor de la descripción de los meridianos de acupuntura y se dice que podía ver los recorridos de los canales energéticos que discurren por debajo de la dermis y sus ramificaciones internas a través de los órganos.

Desarrolló la agricultura y escribió varios tomos sobre las cualidades curativas de diversas plantas. Meditando sobre el hexagrama Yi, tuvo la inspiración que le condujo al invento y posterior desarrollo del arado. Por esto Shengdong es venerado en China como el padre de la agricultura. Los ocho trigramas o pa kua se habían convertido en los 64 hexagramas del I Ching o manifestación del tai chi. El I Ching comenzó a utilizarse habitualmente como oráculo de meditación y se le consultaba ante las situaciones difíciles.

Shengdong, además de estadista y filósofo fue el sistematizador de la medicina herbal china. Se dice que probó un gran número de plantas para averiguar sus efectos y aprender su uso.

A él se atribuye el Herbolario (Pen Tsao), el primer tratado de medicina de que tengamos noticia. Parece ser que el original del Herbolario contenía referencias a 365 diferentes plantas, entre las que se cita el cáñamo. Descubrió que las flores de la planta hembra son, de todas las de las plantas, las que contienen más energía yin. Por ello se recomiendan para tratar las deficiencias yin, y específicamente como alivio a las menstruaciones dolorosas. Las plantas hembra deben crecer separadas de las plantas macho, para conseguir el efecto completo. El yin de las flores de las plantas del cáñamo es mucho más puro si no ha habido polinización por las plantas yang, (macho).

El emperador Shengdong estableció una sociedad agrícola estable en la antigua China al inventar la carreta y el arado, domesticar el buey, uncir los caballos y enseñar a preparar terrenos cultivables con incendios. Su catálogo de 365 especies de plantas medicinales tuvo un gran valor. Y su aprecio por la soja le llevó a declararla como una de las cinco cosechas sagradas. Es curioso que las propiedades beneficiosas de la soja cobren ahora total actualidad, casi cinco mil años después, al conocerse algunos de sus excelentes beneficios para la Salud. ☺



El ego es un mono que salta a través de la selva:
 Totalmente fascinado por el reino de los sentidos,
 cambia de un deseo a otro,
 de un conflicto a otro,
 de una idea centrada en sí misma a la siguiente.
 Si lo amenazas, realmente teme por su vida.

Deja partir ese mono.
 Deja partir los sentidos.
 Deja partir los deseos.
 Deja partir los conflictos.
 Deja partir las ideas.
 Deja partir la ficción de la vida y la muerte.
 Permanece simplemente en el centro, observando.

Y después olvídate de que estás en él.

TRATADO SOBRE EL TAI CHI CHUAN

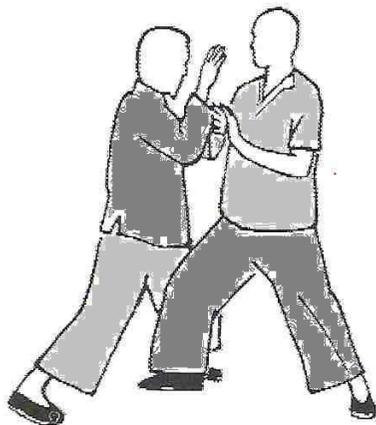
Este es el título de la obra ya clásica e imperecedera del maestro Wang Zong-yue (1.733-1.795), en la que encontramos los fundamentos filosóficos, la esencia, del Tai Chi Chuan. Todos los estilos conocidos y que englobamos bajo la denominación de este arte marcial interno, se remiten a dicha obra como la autoridad indiscutible sobre el tema.

Al estar escrito el original en chino clásico -muy conciso y de gran profundidad conceptual-, la traducción no resulta nada fácil de comprender, aunque para facilitar las cosas y que sea más asequible, pasamos a exponerla en fragmentos numerados. Dice así:

1. El cosmos nace del vacío, es la fuente del movimiento y la quietud, la madre del yin y del yang. Debido al movimiento hay separación; debido a la quietud hay integración.
2. No existe exceso sin igual; si hay contención hay dilatación. Cuando el adversario es vigoroso me vuelvo delicado: es el principio de la carrera. Cuando estoy en posición favorable y la del adversario es desventajosa surge el principio del ceñimiento.
3. Si los movimientos son rápidos, reacciona con la velocidad adecuada; si son gráciles, síguelos graciosamente. Aunque las variaciones son infinitas sólo existe un principio fundamental.



4. Con la dedicación a la práctica desarrollamos el arte de comprender la fuerza; al comprender la fuerza desarrollamos aptitudes maravillosas. A menos que dediquemos mucho tiempo y esfuerzos a practicarla no seremos capaces de aplicar espontáneamente este arte maravilloso.
5. Mantén la cabeza erguida y excluye los pensamientos que no vienen al caso. Concentra la energía vital en el campo energético del abdomen. No te encorves ni te inclines. De repente nos mostramos y súbitamente desaparecemos.
6. Si hay peso a la izquierda, vacíala: si hay peso a la derecha, evítala. Al incorporarme me vuelvo alto y al bajar la postura me torno profundo. Cuando avanzo me alargo y cuando me repliego adquiero velocidad.
7. No se puede añadir una pluma ni posar una mosca. El adversario no me comprende, pero yo lo entiendo. El motivo radica en que el gran guerrero siempre vence.
8. Existen muchas artes distintas; básicamente sólo hay las de lo fuerte contra lo débil, lo rápido contra lo lento, el uso de la fuerza contra los que tienen menos fuerza. Son naturales, no proceden del arte profundo.
9. El empleo de cuatro *tahils* (medida equivalente a unos 30 gramos), contra mil *katies* (medida equivalente a unos 400 kilos), no depende de la fuerza pura. Al ver la forma en que un anciano maneja a muchos jóvenes se demuestra que la velocidad puede ser inútil.
10. Mantén el equilibrio ágil como una rueda. Hundirse inclinado es torpe y la doble pesadez resulta incómoda.
11. Los que han practicado muchos años y no saben neutralizar la fuerza del adversario son vencidos porque no han superado la debilidad de la doble pesadez.
12. Para superar dicha debilidad tenemos que conocer el principio de lo duro y lo blando. El ceñimiento es la carrera y la carrera es el



CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES

CUENTOS DE DERVICHES

El nombre de la sogá

Una vez vi a un zagal que se acercaba hacia mí con una oveja corriendo detrás de él.

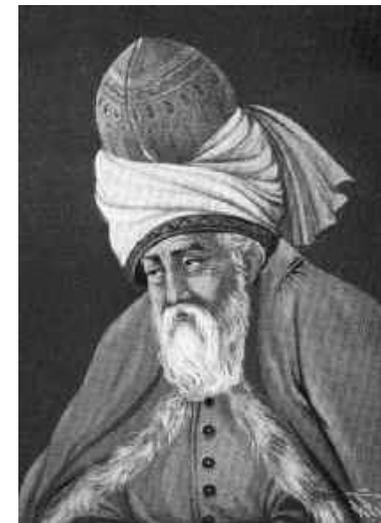
-No puedo imaginarme que una oveja te siga tan de cerca -le dije-. Parece que la llevas atada con una cuerda.

El chico se rió y dejó libre al animal, que correteó retozando alegre.

Luego el chico hizo el ademán de moverse e inmediatamente la oveja corrió hacia sus tobillos, siguiéndole.

El chaval sonrió y le dio un poco de cebada.

-Teníais razón hombre sabio -dijo-. Pero, como veis, el nombre de la sogá es amabilidad. ☺



Recopilado por M^a Ángeles Sanz Cuesta

contacto con el paladar, por encima de los incisivos, se estimula el flujo salivar, incorporándose la saliva de forma lenta y regular a los alimentos, colaborando en la digestión de los mismos.

El estado de quietud que proporciona la práctica del Tai Chi Chüan, ayuda a confortar el estómago y los restantes órganos que colaboran en que el proceso digestivo se desarrolle de manera correcta, extrayendo los nutrientes de los alimentos eficientemente.

La respiración abdominal, regular, lenta y profunda, proporciona un masaje a los órganos internos, tonificándolos y ayudando a regular su actividad. De igual modo, el flujo de Chi continuo y regular contribuye a suministrar la energía necesaria para su correcto funcionamiento.



El hígado, verdadero laboratorio del cuerpo, que participa esencialmente en la digestión, es considerado tanto por la medicina china como por la occidental de suma importancia para la salud. Pues bien, ciertos movimientos de la forma como por ejemplo el barrido que se realiza al ejecutar *Dan bian* (látigo simple), se considera particularmente beneficioso para este órgano. De igual modo, se estima que la realización de *Dao juan hong* (rechazar al mono), mejora la función renal. No obstante, la realización de un mismo ejercicio para obtener un beneficio específico, no debe realizarse sin la supervisión de un maestro.

Para finalizar, diremos que se considera que la forma de Ti Chi Chüan de 108 movimientos, es el máximo exponente de esta disciplina en relación con la salud, ya que regula y armoniza los 108 meridianos que recorren nuestro organismo. ☺

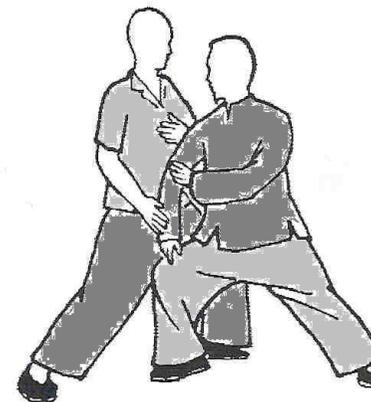
Fidel Iglesias Quintero

ceñimiento. El yin jamás se separa del yang y el yang nunca se separa del yin. El arte de comprender la fuerza sólo es posible cuando el yin y el yang están en armonía. En cuanto accedemos al arte de comprender la fuerza, el entrenamiento nos vuelve cada vez más capaces.

13. Hemos de comprender las técnicas del contacto de los brazos para avanzar como queremos. Al principio podemos experimentar el deseo de ceder, aunque a menudo cometemos el error de ceder cerca o alcanzar lejos. En este caso equivocarse en una fracción de centímetro es como errar mil kilómetros. No se puede explicar, de ahí este tratado.

A continuación, pasamos a la explicación del tratado, para lo cual nos hemos apoyado fundamentalmente en los comentarios del maestro Wong Kiew Kit, máximo representante del Instituto Shaolin Cosmos. Dice así:

1. El cosmos nace del vacío (*Wu ji*), concepto éste con el que los chinos se refieren a la realidad suprema. Es el todo y la nada, lo indiferenciado,



dejando de serlo a partir del momento en que hablamos de cosmos, o sea, el principio de diferenciación de las cosas: el yin y el yang, la quietud y el movimiento, lo oscuro y lo luminoso, etc. Estos dos aspectos arquetípicos se refieren a los aspectos opuestos y complementarios de todos los fenómenos del universo. En consecuencia, el cosmos es la madre del yin y del yang.

El yin y el yang rigen todos los procesos de transformación del universo. En virtud del movimiento, el *chi* -la energía que penetra todas las cosas del universo- se dispersa y forma nebulosas; en virtud de la quietud, el *chi* se une y forma partículas.

2. Cuando el *chi* se comprime se expande; cuando se expande comprime el *chi* en otra parte. Por consiguiente, no existe exceso sin igual; si hay contención hay dilatación y a la inversa.

El yin y el yang están presentes en todos los aspectos del Tai Chi Chuan y también en la clasificación de las aptitudes y patrones en

“blandos” y “duros”. Así, en un combate, ante un adversario fuerte me vuelvo suave, lo cual no significa ausencia de fuerza. Ésta se denomina “blanda” por contraste con la fuerza mecánica del adversario, que es “dura”. Ante una potente técnica de puño del adversario, sin responder frontalmente ni bloquearlo, bajo la postura echando el cuerpo hacia atrás, provocándole el vacío y desviándolo simultáneamente con mi mano hacia un lado. Este es el principio de la “carrera” o ceder.

Al fallar la técnica de puño y el adversario retirar la mano, pongo la mía en contacto con la suya o con su brazo, aprovechando su impulso hasta conseguir una posición favorable. Este es el principio del “ceñimiento”.

3. La técnica del “ceñimiento” refleja la armonía del yin y del yang: si el adversario se retira con rapidez, avanzo a la velocidad adecuada; si intenta apartar mi mano a uno u otro lado, lo sigo. El adversario puede reaccionar obedeciendo a incontables variantes, pero el principio fundamental es el mismo.

En nuestro próximo Boletín comentaremos los diez restantes fragmentos de este clásico del Tai Chi Chuan. Sirva lo expuesto hasta el momento, como materia para una fructífera reflexión y puesta en práctica de lo que se desprenda de la misma, reafirmando así, una vez más, nuestra condición de taochis filósofos. ☺

José Antonio Vera de la Poza



TALISMÁN DE LA MONTAÑA SAGRADA DEL NORTE

TAI CHI CHÜAN Y SALUD

La fisiología china se basa en tres elementos dinámicos: la energía (Qi), la sangre (Xue) y los líquidos orgánicos (Jin Ye).

La sangre circula en los vasos, los líquidos orgánicos en la carne y las aponeurosis y la energía en los meridianos.

Por su parte, el Qi (energía o aliento), es el principio dinámico que anima al cuerpo vivo. El Qi circula por todo el organismo a través de unas rutas específicas llamadas meridianos.

El Qi procede del Jing, que es la energía vital, la más sutil y pura del cuerpo. En un sentido más restringido, el Qi, designa también la respiración, el aliento respiratorio, o bien, el efecto de este aliento sobre el Jing, energía esencial que se transforma en Qi y después en Shen, etapa de refinamiento más sutil y espiritual. En esta fase se materializa este principio espiritual y se puede exteriorizar del cuerpo físico.

Estos cinco elementos están relacionados entre sí, de manera que la síntesis de cada uno de ellos depende de los otros, siendo el Shen el escalón más alto. Cualquier anomalía en alguno de ellos hace que se interrumpa el proceso y la salud se resienta.

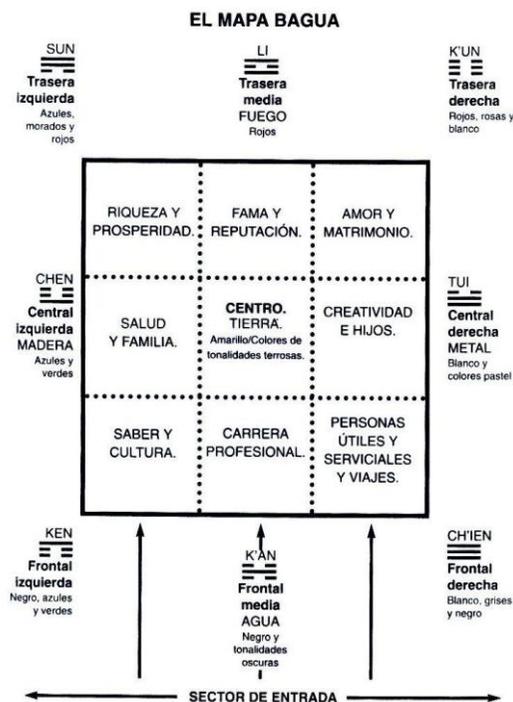
La medicina occidental también contempla esta interdependencia, de manera que si se produce alguna alteración en los órganos que intervienen en la digestión o en la eliminación, todo el organismo quedará afectado.



El Tai Chi Chüan actúa positivamente sobre la digestión, facilitándola. Esta influencia comienza en la boca, que como sabemos es la primera fase en el proceso de digerir los alimentos, pues al mantener la lengua en

occidente, y que probablemente sea el causante del auge actual del Feng Shui.

Hoy en occidente se utiliza el Feng Shui tanto en decoración y en proyectos arquitectónicos, como por algunas empresas que empiezan a comprender que el "ambiente" es algo más que una decoración casual o aleatoria, y que muchas de las enfermedades o malestares que nos son inexplicables pueden tener su origen en algo tan sutil como una defectuosa ubicación de los distintos elementos de un despacho.



En muchas ocasiones no podemos cambiar la estructura de una casa, o evitar que diferentes líneas eléctricas interfieran en nuestro chi, pero sí podemos poner en práctica pequeños trucos que el Feng Shui pone a nuestra disposición y que propiciarán una mayor armonía a nuestro entorno y a nuestra vida.

La armonía es un estado de la conciencia, que se expresa en actos y la belleza en lo físico es siempre un reflejo de la belleza espiritual, así llenar de belleza y armonía nuestro entorno se convierte en algo más que un pequeño arte, es el arte de vivir y dejar vivir: es convivir. ☺

Alicia Rodríguez Berenguer

UN TESORO DE BAODING

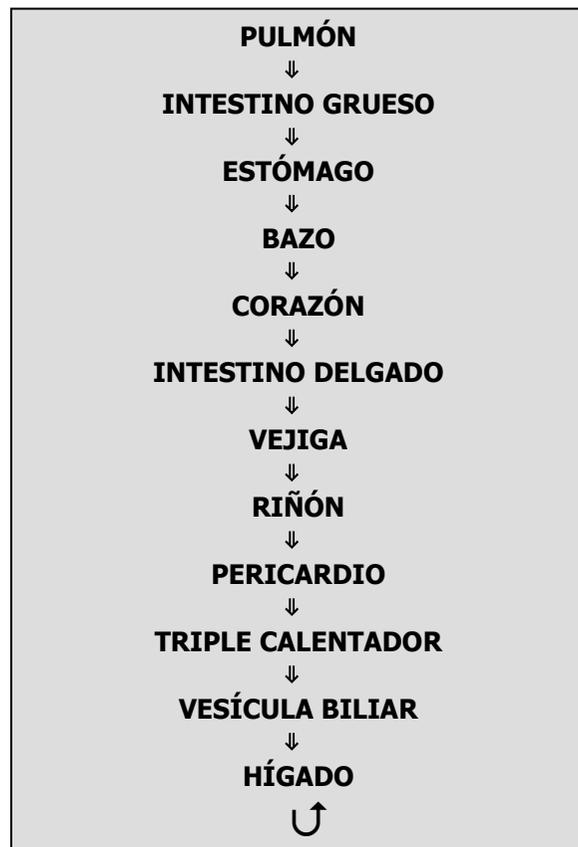


Muchas veces, las cosas sencillas guardan grandes propiedades que si no nos detenemos a valorar, pueden pasarnos desapercibidas. Este es el caso de las bolas de la salud, conocidas también con otros nombres como: bolas de la tensión, del loto, de la melodía, de la terapia, del ejercicio, de Chiming, de Baoding, de Qigong, de la meditación, de Cloisonne, del hierro, del milagro, bolas reflejas, Baichi (bolas valiosas), Baodjan Chu (bolas de la salud). Seguro que muchos de nosotros las hemos visto, se venden a pares, dentro de un vistoso estuche en diversas tiendas o en la semana de Asia, en un conocido gran almacén. Al margen de comentar lo llamativas que son, quizás no nos hemos entretenido en conocer si tienen alguna utilidad, como mínimo quedan muy decorativas en un rincón de nuestra casa.

Su origen data de la dinastía Ming (1368-1644), y han sido hechas con rigor, siguiendo la tradición, en Baoding, China. Son consideradas uno de los tres tesoros de Baoding. Pero ¿en qué consisten exactamente?

Para entender un poco su funcionamiento debemos remitirnos a la Medicina Tradicional China (MTC), que como hemos mencionado en otras ocasiones, se basa en la percepción de las energías que regulan las funciones vitales, como primer objetivo, a la hora de evaluar a un paciente. Desde hace más de 4.500 años los médicos chinos han descrito los canales o meridianos energéticos y puntos de acupuntura. Existen doce canales o meridianos principales que se relacionan con determinados órganos

internos. El *Chi* (energía), y el *Xue* (Sangre), circulan por el organismo siguiendo una ruta determinada, indicada en el siguiente cuadro:



La función de los Canales es transportar el *Chi* y el *Xue* para nutrir todos los tejidos y formar una estructura orgánica e integral. Aunque la intensidad con la que circula no es la misma a todas horas, esta energía vital *Chi*, se puede estimular con acupuntura. Por otro lado, cualquier obstrucción a la libre circulación del *Chi* implica una perturbación que puede reflejarse en los ámbitos físico, anímico o espiritual.

Aunque no hay pruebas científicas contrastadas por trabajos occidentales, las bolas de la salud se vienen empleando desde hace más de 1000 años en hospitales chinos para acelerar la recuperación de los enfermos, existiendo escritos sobre sus beneficios para la salud. Al hacer

El cometido del Feng Shui es armonizar al hombre con el entorno, y para ello estudia el movimiento del chi, la energía que reside en los diferentes lugares y como interactúa, los nudos energéticos, y tendrá en cuenta elementos como la orientación, el color, la forma de los objetos, de las habitaciones, así como la función que vamos a realizar en cada una de ellas.

En su evolución se distinguieron fundamentalmente dos escuelas: la de la forma y la de la brújula, la primera usaba para estudiar las localizaciones la forma de las montañas, piedras y ríos; y la escuela de la brújula utilizaba para localizar el lugar más propicio la brújula llamada Luo Pan.



En la Escuela de la Forma se tiene en cuenta fundamentalmente la teoría del yin-yang y la de los cinco elementos. Uno de sus aspectos más característico es el de los cinco animales celestiales que a su vez se asocian a colores y direcciones geográficas.



La Escuela de la brújula estudia sobre todo la orientación, utilizando la brújula china, así como el cuadrado mágico chino. Tiene vertientes conocidas como el Ba Zhai o escuela de las ocho casas y Escuela de Xuan Kong o de las estrellas volantes.

Y en ella además de la brújula se tienen en cuenta fechas y astrología china.

Podemos destacar también por su éxito el método tibetano atribuido a Lin Yung, llamado

también del Bagua, que por su facilidad se ha extendido sobre todo en

FENG SHUI

Para hablar de Feng Shui, cuyo significado literal es viento y agua, y cuyo significado simbólico se refiere al viento y al agua subiendo a la cumbre para orientar hacia la armonía, debemos en primer lugar referirnos al Chi. La tradición china nos habla de la energía que recorre todo el universo a la que llama chi, a esta energía o vitalidad universal los japoneses la llaman ki, y será el pneuma griego, el prana hindú o el aliento del dragón del que hablaba Merlín.

Existen distintos tipos de chi, el chi terrestre (que en occidente llamamos fuerzas telúricas), el chi celeste (o energías astrales) y el chi humano: La relación entre los tres tipos de chi dará lugar a energías positivas (sheng chi), o negativas (shar chi). Chi es una energía en movimiento, que circula o se estanca, y que en su movimiento va creando puntos de positividad o negatividad, el Feng Shui tratará de armonizar estas energías y sus relaciones.

Al arte del Feng Shui se le atribuyen miles de años de antigüedad. Lam Kam Shen sugiere su aparición sobre el 3000 a.C. y otros

recientes hallazgos lo llevan más hacia atrás en el tiempo. Es evidente que una ciencia tan remota en el tiempo ha evolucionado hasta nuestros días de múltiples formas, adaptándose con el paso de los siglos a las necesidades y formas de vida de las diferentes generaciones. Parece ser que su primer uso consistió en la búsqueda de lugares para enterramientos. Es conocida la importancia que el pueblo chino daba al culto a los antepasados,

pues existía la creencia de que los difuntos se convertían en los intermediarios entre los poderes celestes (divinos) y los hombres. Posteriormente este conocimiento se aplicó a la búsqueda de los mejores terrenos para los cultivos, y después a la elección de los lugares para habitar, trabajar, etc.



girar las bolas en la palma de la mano, mediante el masaje que realizamos de forma suave a los dedos y a las manos movilizamos nuestro *Chi*. Los diez dedos de la mano según la MTC, están conectados con el nervio craneal y con los órganos vitales del cuerpo, ya mencionados anteriormente (corazón, hígado, bazo, pulmones, riñones, vejiga de la orina, estómago e intestino). Así, con el masaje de las esferas se vuelve a estabilizar el canal energético en el campo físico, extendiendo su efecto a los otros dos, anímico y espiritual. Con esta acción tan sencilla y un control de la respiración, se relaja el cuerpo, se aumenta la concentración, se estimula la circulación sanguínea, se reduce la presión arterial, se mejora la memoria, se alivia la fatiga, se adquiere agilidad en las manos, se fortalecen los dedos, se previenen las enfermedades y dolencias propias de la vejez (Artritis, Alzheimer), e incluso nos pueden ayudar a meditar. Si nos acostumbramos a dedicar unos minutos al día para ejercitarnos con ellas, podemos hacer un paréntesis saludable en el trabajo, en casa, o durante un viaje.

La Profesora Mónica Simone (Argentina), ha desarrollado un sistema, a la vista de los beneficios obtenidos tras años de investigación en MTC y diferentes técnicas de masaje, relajación, etc., al que denomina Sistema *Kung Fu Chio*, en el que se emplean las esferas de la salud como vía de relajación útil no sólo para el paciente sino para el propio terapeuta.

Estas bolas originalmente se fabricaban en piedra (mármol), o jade y eran macizas. Posteriormente, se han construido en metal o acero inoxidable, pudiendo estar huecas. Las de piedra, jade o metal suelen ser lisas, mientras que las de acero inoxidable suelen venir decoradas con dibujos lacados muy llamativos. Su tamaño es ligeramente superior a una pelota de golf y existen varios diámetros: Grande: diámetro de 55 mm; Mediano: diámetro de 50 mm y Pequeño: diámetro de 45 mm e incluso hay también pares de tamaños más pequeños, entre 30 mm y 35 mm.

En un principio, la bola era maciza (las de piedra), posteriormente se ahuecó su interior (acero inoxidable), colocando en su interior, una placa metálica que produce un suave sonido al moverla entre los dedos. En cada par de bolas se diferencian dos sonidos, una de ellas con un tono más bajo, *Yin* y el de la otra más alto, *Yang*. El sonido de las esferas va sintonizando los centros energéticos y desde allí va equilibrando nuestro cuerpo físico y la mente, generando un "escudo de protección", en el que las vibraciones que producen desorden energético no llegan, debido a la armonía con las vibraciones de bienestar.

Para realizar el ejercicio se estira la palma de la mano y se colocan

sobre ella las dos bolas; a continuación se estiran los cinco dedos en secuencia para hacerlas rotar y girar, a la derecha o a la izquierda. Con estos movimientos conseguimos que los músculos se contraigan y se relajen armónicamente. El ejercicio básico, como ya se ha mencionado, consiste en mover las bolas una alrededor de la otra sobre la palma de la mano. Será fácil moverlas a la derecha en la mano derecha y a la izquierda en la mano izquierda. Empezando en el sentido de las agujas del reloj y después al contrario. Las bolas deben siempre estar en contacto pero no chocarlas entre ellas. Se aconseja realizar este movimiento entre 1 y 3 minutos. Y luego cambiar de mano. Es recomendable empezar a utilizar las más pequeñas y después ir pasando a los tamaños más grandes. Un consejo, empezar a ejercitarse sobre una superficie blanda, ya que con bastante probabilidad se nos escapan de la mano y se puedan dañar. Posteriormente, un ejercicio más difícil es hacerlas rotar sin tocarse entre ellas. Conforme aumenta el dominio de la técnica se pueden emplear tres o cuatro bolas a la vez. El mantenimiento de las bolas terapéuticas, según la fábrica del Equipo de la terapia de Dingzhou, provincia de Hebei, China, es sencillo. Deben mantenerse en un lugar limpio y seco, evitar colisiones violentas y en caso de no utilizarlas durante mucho tiempo es recomendable cubrirlas con cera o grasa.

En conclusión, estas bolas terapéuticas tienen muchas ventajas: no son caras, son fáciles de adquirir en herboristerías o grandes almacenes, los ejercicios son sencillos y requieren poco tiempo, nos benefician sobremanera permitiéndonos armonizar nuestro cuerpo con nuestro ánimo, así como otros beneficios físicos e incluso emplearlas en la meditación. No son difíciles de mantener ¿Dónde está el “problema”? Quizás en la necesidad de cumplir a rajatabla estas tres premisas fundamentales a la hora de querer obtener resultados: **Confianza** en lo que realizamos, **Paciencia** en su realización y **Constancia** en realizar los ejercicios varias veces al día, todos los días. ☺

M^a Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta

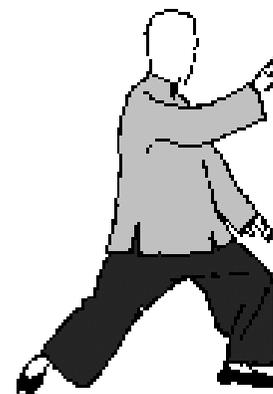
Bibliografía:

Ab Williams (1997). *El libro completo de las bolas chinas de la salud*. Ediciones Binkey Kok, Holanda. ISBN 9074597033
Hans Hoting (2000). *Bolas chinas de la salud: Ejercicios prácticos*. Ediciones Binkey Kok, Holanda. ISBN 9074597033
Profesora Simone. Sistema Kung Fu Chio. (Argentina). www.circuloaleph.com/instituto/esf.htm

específicos para cada órgano.

Con respecto al atuendo y al espacio necesarios para la práctica, ya hemos hablado en el artículo anterior, pero lo recordamos brevemente: la ropa debe ser la misma que utilizan los trabajadores durante su jornada laboral y el lugar de práctica lo más cercano posible al puesto de trabajo. Es también importante que la práctica se realice con música (siempre la misma), para que inconscientemente solo con oírla la gente se sitúe y retome el trabajo del día anterior, además de amortiguar ruidos molestos.

Lo ideal es que la empresa apoye el proyecto por medio de los responsables de recursos humanos, e incluso animaríamos a realizar una estadística sobre la evolución del camino emprendido.



La fórmula que parece más lógica para llevar la GL a la empresa, es introducirla los mismos trabajadores, para ello el monitor debería ser un miembro capacitado de la plantilla, donde uno de los valores más importantes es la constancia. Para ello participaría de los talleres específicos para la GL que Tao Tien podría impartir, el monitor tendrá la satisfacción de comprobar que avanza mientras sus compañeros le siguen.

En estas líneas hemos ofrecido una somera idea sobre la GL, con el ánimo de mover conciencias en el mundo del trabajo, alentando a cualquier colectivo tanto empresarial como sindical y a las administraciones públicas, a recorrer esta vía por explotar, con el objetivo de prevenir y reducir los accidentes y enfermedades laborales.

Si algún lector está interesado en recabar más información o hacer aportaciones a este proyecto, puede dirigirse a la dirección de correo electrónico nef403@msn.com. ☺

Jose María Luque Martín

empleados saludables, haremos un breve bosquejo sobre los beneficios que la práctica del Tai Chi Chuan puede aportar a las personas en general:

- El éxito del Tai Chi Chuan se basa en que no cansa, tensa y destensa la musculatura del practicante de una forma armoniosa, y no exige sobreesfuerzos al organismo.
- La tabla de ejercicios es muy extensa, por ejemplo a una pequeña serie de ejercicios de Chi Kung, utilizados como complemento a la forma, cómo es Shaolin Cosmos, que consta de diez movimientos, podemos dedicar años de estudio.
- Con la práctica continuada se obtienen resultados a corto plazo.
- No produce lesiones (quien suscribe el artículo en seis años de practica no ha conocido una lesión de ningún practicante).

Con respecto al tiempo necesario para la práctica, se considera, que con “sólo” diez minutos al día antes de comenzar la jornada, es suficiente para que el trabajador pueda obtener los beneficios que aportan estas técnicas venidas de China. Es importante hacer hincapié en que para quién nunca ha practicado ningún tipo de gimnasia oriental, como artes marciales internas o yoga, resulta insólito que no se apliquen esfuerzos físicos que produzcan cansancio, pudiendo ocasionar cierto desconcierto en el practicante, por ello, para que se introduzca con verdadera efectividad en el buen desarrollo de esta gimnasia, se le pide al practicante seriedad y que durante esos diez minutos, no analice y se deje llevar, “dejar fluir el cuerpo”.

La gimnasia debe estar centrada principalmente en ayudar a corregir los movimientos incorrectos y prevenir las lesiones debidas a esfuerzos mal realizados, tales como levantar cargas, posiciones estáticas continuadas, trabajos en espacios reducido, etc., y aliviar los dolores que producen los trabajos repetitivos, preparando las formaciones musculares involucradas en la actividad diaria.

En el Tai Chi Chuan se concede una atención especial a la columna vertebral, como sostén de toda la estructura ósea cuidando la espalda especialmente con ejercicios lumbares, dorsales y cervicales, sin olvidar brazos y piernas, realizándose estiramientos que proporcionan mayor movilidad a las articulaciones.

Quizás el gran acierto de esta gimnasia basada en la Medicina Tradicional China, es la atención que se presta a los órganos internos, ya que además de que el estiramiento y contracción de músculos y tendones produce en ellos un verdadero masaje que los tonifica, existen ejercicios



Terminábamos el artículo anterior con el resumen de las principales características que distinguieron a la religión maya. A continuación, profundizaremos en las mismas.

En la forma de entender la religión, entre los mayas se pueden distinguir dos mentalidades paralelas y contradictorias entre sí. Existía una religión del Estado, religión fría, oscura, dogmática y ligada a los grandes centros y a la élite del poder; y como contrapartida una religión popular campesina. Asistimos a una religión oficial en la que el sumo sacerdote ejecuta sus ritos en lo alto de una elevada pirámide, lejos de la muchedumbre. Buena parte del ritual se realiza en el interior de los diminutos templos, donde sólo hay espacio para un puñado de sacerdotes y jefes. La religión estatal poco interesaba al campesino maya, pues este, siempre en estrecho contacto con la tierra, necesitaba de una religión

menos abstracta, de unos aliados sobrenaturales concretos que le ayudaran a luchar contra la selva invasora, la sequía, las plagas de insectos y las incursiones de aves u otros animales terrestres.

La religión maya es *animista*, siente *entusiasmo* al ver a dios por todas partes. El maya es animista de todo corazón, cree que toda la creación es viva y activa: árboles, piedras y plantas son seres animados que le ayudan o se le oponen. Ejemplo de ese animismo es el tremendo respeto que los mayas sienten por la naturaleza, así, cuando para hacer la milpa se abate la selva piden perdón a la tierra por desfigurar su faz, lo mismo hacen cuando cazan un animal. Ese animismo prevalece en la actualidad, pues entre los mayas tzotziles existe la creencia de que cuando se tala una selva, algunos árboles caídos van al cielo a quejarse a los dioses. Los mayas-quichés creen que el maíz teme a los terremotos y cuando se produce algún seísmo llaman a voces al maíz para calmarlo. Otro ejemplo encantador de ese animismo en los mayas actuales nos lo proporcionan algunas investigaciones, como la de Guiteras, que dice así: *“los mayas que hacen instrumentos musicales oran mientras trabajan para que la obra sea perfecta, y dan (untan), a sus instrumentos un poco de licor para ponerlos contentos”*.

En cuanto a la relación de los hombres con los dioses, se halla muy extendida la idea de que existe un contrato entre el hombre y sus dioses. Los dioses ayudan al hombre en su trabajo y le proporcionan alimento y a cambio los hombres han de pagar a los dioses las acciones (beneficios), divinas por adelantado. Así pues, la oración maya se dirige a fines materiales, al respecto nos ilustran estas palabras de Eric Thompson: *“No me imagino a un maya rezando para poder resistir a la tentación, para amar mejor al prójimo, o para entender mejor la voluntad de dios o de sus dioses. En su religión no hay un concepto de bondad; lo que se pide a los dioses es con un corazón ardoroso; y no con uno contrito”*.

Conviene resaltar como una característica más de la religión maya, los preparativos que se hacían cuando se acercaba una gran ceremonia. Dichos preparativos eran tres: continencia, ayuno y confesión. Respecto a la *continencia* tenemos interesantes testimonios que datan de la época colonial, concretamente procedentes de fray Bartolomé de Las Casas, quien refiere que en la Alta Verapaz (Guatemala), los varones acostumbraban a apartarse de sus mujeres y residir en casas especiales durante 60, 80, ó 100 días antes de alguna festividad grande. Durante ese período de tiempo los hombres ayunaban, no se bañaban, se ennegrecían el rostro con hollín y se sangraban continuamente; y ni siquiera había que

TAI CHI: GIMNASIA LABORAL (II)

Continuando con el artículo sobre la Gimnasia Laboral (GL), del boletín anterior, nos centraremos en el Tai Chi Chuan como GL práctica; con ello no queremos decir que este arte marcial interno sea la única actividad que puede estimular el desarrollo psicofísico del trabajador, pero si diremos que puede ser un buen instrumento para conseguir este objetivo.



Antes que nada nos fijaremos en los aspectos que debemos tener en cuenta para motivar al personal laboral. Para identificar estos aspectos, hicimos un sondeo entre personas que no practican ninguna actividad física, con el fin de conocer los motivos para no realizarla, obteniendo como resultado tres clases de inconvenientes: físicos, psicológicos y económicos. A continuación indicamos cuales son los factores negativos detectados:

1. Realización de ejercicios agotadores.
2. Una corta tabla de ejercicios (aburrimiento).
3. Desmotivación por no obtener resultados rápidos.
4. Lesiones por acelerar el proceso.
5. Coste económico.
6. Falta de tiempo.
7. Falta de voluntad.

Recordando lo que se expuso en el artículo anterior sobre los beneficios económicos que para una empresa representa tener unos

-Si está tan dedicado a no ser de ninguna utilidad ¿qué está haciendo allí, junto al templo del pueblo?

-¡Shhh! No digas nada más. Sólo está descansando allí. Si nos quejamos y lo criticamos acabará pensando simplemente que no le comprendemos. Aún si no estuviera en suelo sagrado ¿supones que lo cortarían? Se protege de una manera distinta que la gente común. Si tratas de juzgarlo con parámetros convencionales, ¡estarás muy lejos de la verdad!”



Añado un comentario del traductor Burton Watson porque me parece que establece una sutil e interesante distinción: “El templo, o altar de la tierra, se situaba siempre en un bosquecillo de hermosos árboles. Por lo tanto el roble servía a un propósito al dar un aire de santidad al lugar”.

Espero que hayáis disfrutado de esta parábola y os haya hecho reflexionar desde un punto de vista diferente del habitual. ☺

Graciela Noemi Kruszewski

pensar en las mujeres en dichas ocasiones. En cuanto al *ayuno*, variaba su severidad según los lugares, épocas y acontecimientos a celebrar, fray Diego de Landa nos refiere que éste consistía en abstenerse de comer sal, chile y carne. En otros lugares, Bartolomé de Las Casas nos menciona severos ayunos consistentes en comer sólo granos de maíz secos y frutas. Por último, *La confesión* era una forma de purificación personal que se realizaba de forma pública antes de la participación en una gran ceremonia y también cuando la persona estaba a punto de morir.



También se realizaban sacrificios o “*p’a chí*”, que en yucateca significa literalmente “abrir la boca”, lo cual consistía en untar la boca del ídolo con sangre del corazón de la víctima. Los sacrificios adoptaban diversas formas, tales como ofrenda de la propia sangre, o de la de víctimas animales o humanas, o bien de productos o cosas inanimadas. Sacarse sangre de diversas partes del cuerpo era un acto de penitencia y sacrificio muy común en todo el ámbito maya. La práctica del sacrificio humano era muy frecuente, pero jamás en la escala a la que llegaron los aztecas, igualmente carecemos de pruebas de canibalismo.

Características de los dioses mayas

Los dioses mayas se nos presentan como espíritus puros, lejos de las preocupaciones sexuales de las divinidades helénicas, este hecho hubiera repugnado a los mayas, tan amantes de la continencia, jamás sus dioses se verán envueltos en lances amorosos. El único vicio de los dioses mayas es la eterna exigencia de gratitud que, reiteradamente, le exigen al hombre. Según Eric Thompson en su obra *Historia y Religión en los mayas*, sus principales rasgos fueron:

- La mayoría presentan formas híbridas, con mezcla de rasgos animales y humanos.

- Un dios tiene cuatro personas distintas y cada una de ellas representa un punto cardinal, uno de los cuatro elementos de la naturaleza, o uno de los cuatro colores que simbolizan los momentos del día (blanco-amanecer, amarillo-mediodía, rojo-atardecer, negro-noche). Esta cuadruplicidad de los dioses mayas se manifestó en el culto a un cierto tipo de “cruces” que simbolizaban los puntos cardinales y las cuatro personas que existen en un mismo dios. Por ello, la cruz cristiana, impuesta por los españoles, fue adorada sin resistencia alguna.
- Los dioses presentan todos un aspecto dual: dualidad moral, todo dios es bueno y malo; dualidad en la edad, así que todo dios es a un mismo tiempo joven y viejo; dualidad sexual, de manera que todo dios es masculino y femenino; dualidad categórica en el sentido de que un mismo dios puede pertenecer a dos categorías diametralmente opuestas (por ejemplo el dios sol es dios del cielo durante el día y del infierno durante la noche ya que en ésta desciende al inframundo a iluminar a los muertos con su apagada luz).
- Existe una divinización de los días y de otras divisiones cronológicas. Un día es un dios; el mundo es creado por trece días, obteniendo cada día por su hacer un protagonismo divino y creador.
- En los dioses mayas existe una fuerte capacidad mimética, los dioses podían fundirse con divinidades ajenas, sobre todo ante las imposiciones del catolicismo de la época colonial: la diosa lunar se identificó con María, el sol con Jesús, los ángeles y santos con los “chacs” o dioses del agua.
- Los objetos inanimados estaban habitados por espíritus que, a veces, llegaban a alcanzar la categoría divina.
- También existió un culto divinizador de los antepasados tribales, sobre todo en la época del período posclásico y en Yucatán a raíz del creciente militarismo que experimentaron los mayas de esta época y área geográfica.
- Hay también una gran adoración al Jaguar, denominado “Balan”, a estos se les atribuía un papel protector, así pues cada ciudad estaba custodiada por cinco balanes ubicados en los cuatro puntos cardinales y en el centro de la misma.
- Existía un orden social divino paralelo y similar al orden social humano: dioses superiores y dioses menores que ejercían de mensajeros y sirvientes.
- Un mismo dios tenía infinidad de nombres y advocaciones; por ello a los mayas no les resultó difícil denominar a sus dioses con nombres o advocaciones cristianas impuestas por la colonización: el sentir

hay textos igual de valiosos. La historia dice así:

“El carpintero Shih fue a Ch’i y cuando llegó a Caña Torcida vio un roble dentado junto a un templete del pueblo. Era tan ancho que podía cobijar varios miles de bueyes y medía cien varas de circunferencia, sobresaliendo por encima de las colinas. Las ramas más bajas se elevaban a ochenta pies del suelo y una docena de ellas podrían haberse convertido en botes. Había tantos visitantes que el lugar parecía una feria, pero el carpintero ni siquiera echó un vistazo y siguió adelante sin detenerse. Su aprendiz observó el árbol largo rato y luego corrió detrás del carpintero Shih y le dijo:

-Desde que levanté mi hacha por primera vez y te seguí, maestro, nunca vi madera más hermosa que ésta. Pero ni te molestas en mirar y sigues adelante sin detenerte ¿Por qué?

-Déjalo, no me hables de él -dijo el carpintero-. Es mala madera. Haz barcas con ella y se hundirán; haz ataúdes y pronto se pudrirán; haz utensilios y se partirán; haz puertas y ventanas y siempre estarán destilando resina; haz columnas y la polilla se las comerá. No es un árbol con madera útil, no puede usarse para nada. ¡Así es como ha podido vivir tanto!

Cuando el carpintero Shih regresó a su casa el roble del templete se le apareció en sueños y le dijo:

-¿Con qué me estás comparando? ¿Me comparas con esos árboles inútiles? El cerezo, el peral, el naranjo, el limonero, el resto de los árboles y arbustos frutales, una vez su fruta madura se la quitan, y al quitársela sus ramas grandes quedan rotas y las pequeñas maltrechas. Su utilidad torna sus vidas miserables y así no pueden llegar al final de sus días. Así mueren antes de tiempo. Ellos mismos se han atraído los malos tratos que les propina el mundo. Y es lo mismo con todas las demás cosas.

En cuanto a mí, desde hace mucho vengo tratando de no servir para nada, y aunque he estado en peligro de morir, finalmente lo he logrado. Ello es de gran utilidad para mí. Si hubiese servido para algo ¿cómo hubiera podido crecer tan corpulento? Es más, tanto tú como yo somos cosas ¿cómo, pues, te atreves a juzgar de las cosas? Tú, un hombre inútil a punto de morir ¿cómo sabes que yo soy mala madera?

Cuando el carpintero Shih se despertó, relató su sueño. Su aprendiz le dijo:

SOBRE EL VALOR DE LA INUTILIDAD

He leído una historia que quisiera compartir con vosotros porque contrasta vivamente con el concepto de casi absoluto pragmatismo que hoy en día tenemos sobre la utilidad de personas o cosas. Esta parábola hace que nos preguntemos sobre el valor que esa supuesta utilidad tiene para la conservación de la propia vida.

Este relato es de Chuang Tzu quien, a causa de las diferencias entre la escritura antigua y la moderna, también aparece como Chuang Tse, o Zhuang Zi. Tzu, Tse y Zi significan “maestro”; así Lao Tse significa maestro Lao, Chuang Tse es maestro Chuang y Kung Tse (Confucio), maestro Kung. Poco se sabe de su vida; se cree que nació alrededor del año 365 a.C. y que murió sobre el 290 a.C. Sus textos -editados como “El libro de Chuang Tzu”- conforman, junto con los de Lao Tse, las bases del conocimiento del pensamiento filosófico taoísta y su lectura es, además, una fuente inagotable de placer por la originalidad y la belleza poética que encierran. Seguramente reconocerán su texto más famoso cuyo principio incluyo a continuación: *“Antiguamente Chuang Tzu soñó que era una mariposa... De pronto se despierta... Ya no le era posible averiguar si era Chuang Tzu que soñaba ser mariposa, o era la mariposa que soñaba ser Chuang Tzu...”*



Chuang Tzu

La narración que quería transmitir pertenece al Capítulo IV del citado libro, uno de los siete que con certeza escribió el maestro, aunque en los restantes capítulos, hasta completar los treinta y tres que lo componen,

profundo (la cosmovisión profunda), era y sigue siendo maya, aunque se adoptaran nombres y formas rituales católicas.

Principales dioses del panteón maya:

Itzam-Na: Se trata del dios creador de la especie humana, representado de dos formas: como reptil y como anciano venerable. Este dios sería el equivalente al *Quetzalcoatl nahual*.

Dios Solar: Jamás aparece como dios creador, éste es el hijo o la creación de otra divinidad. El dios sol nos ofrece la típica dualidad maya: es dual en la edad representándose como joven y viejo; es dual en lo moral, siendo maléfico cuando abrasa las cosechas a causa de la sequía, pero, al mismo tiempo es benéfico porque con su luz protege al hombre de las tinieblas; es dual categóricamente ya que es dios del cielo durante el día y del infierno durante la noche. No existen pruebas de que este dios fuera entre los mayas objeto de un culto guerrero como en la zona Nahual (sobre todo entre los Aztecas).

Diosa Lunar: Según fray Diego de Landa era considerada la diosa de la medicina y de las enfermedades. Igualmente era la diosa del parto y era costumbre poner su ídolo debajo del lecho de la mujer que iba a dar a luz. El culto a la luna se asimiló rápidamente (en época colonial), con el culto a la Virgen María, hecho que también sucedió en otras culturas (la diosa egipcia Isis (luna). Con el triunfo del cristianismo hubo de mimetizarse con la deidad femenina de la cultura “trionfadora”, o sea, la Virgen). La diosa lunar también se relaciona con el agua, la luna es denominada en múltiples ocasiones, “señora del mar”, “la del medio del cenote”, “la que está en el lodo”, “la que sale de la arena”. Por último, la luna es la diosa de la tierra y de sus productos



Dioses de la lluvia (Los “Chacs”): A estos se les daba especial culto en el Yucatán, dada la geográfica árida y kárstica donde el agua sólo se halla en el interior de la tierra (cenotes), por ello era muy codiciada el agua de la lluvia, obra de los Chacs. Su nombre significa “los que riegan o los que

orinan". Los Chacs son igualmente los dioses de las milpas (maizales), ya que si estos no enviaban las lluvias no habría cosechas. Los Chacs tendrán infinidad de nombres y de advocaciones, por ello fue muy fácil incorporar a los santos católicos al panteón maya, ya que los mayas seguían adorando a sus "chacs" bajo los nombres católicos de "San Francisco", "San Miguel", etc. El culto a los chacs es universal: tanto por parte de la élite como por parte del campesinado; esta convergencia de creencias es fácilmente comprensible, puesto que la sequía era una constante causa de angustia para ambos en la mitad norte de la península del Yucatán.

Dios del Maíz: La relación del campesino maya con el maíz es muy íntima, pues existe una relación mística entre el hombre y su milpa que,



como dice Eric Thompson: "el milpero y el maíz crecen juntos como la encina y la yedra". En general, el dios del maíz es un ente pasivo, víctima de asaltos, y el hombre es el aliado del maíz en el rechazo de muchos ataques, porque con sus intercesiones y ofrendas a los Chacs atrae las lluvias sobre su sediento compañero, espanta a los animales selváticos, erradica las malas hierbas, y naturalmente, con el mero

acto de plantar hace que el maíz adquiera vida; a cambio el maíz alimenta al hombre y a su familia. De todo lo dicho, se deduce que era un sacrilegio no sentir cariño por el amigo y aliado dios del maíz, así pues en la cosmovisión maya no sólo eran los malos los que se casan con mujeres de un grupo prohibido, los ladrones, homosexuales y asesinos, sino también todos los que desperdician el alimento.

Los guardianes invisibles o Balanes: Cada una de las cuatro puertas de la ciudad estaba guardada por un balán o jaguar, existiendo además un quinto balan en el centro de la ciudad. La misión de los balanes era la de proteger a los habitantes de la ciudad de los enemigos o animales peligrosos.

TEXTOS MAYAS

La creación del mundo en los mayas: divinización del tiempo.

El tiempo en los mayas nació y tuvo nombre cuando no existía el cielo ni había despertado la tierra.

Los días partieron del Oriente y se echaron a caminar.

El primer día sacó de sus entrañas al cielo y a la tierra.

El segundo día hizo la escalera por donde baja la lluvia.

Obras del tercero fueron los ciclos de la mar y de la tierra y la muchedumbre de las cosas.

Por voluntad del cuarto día, la tierra y el cielo se inclinaron y pudieron encontrarse.

El quinto día decidió que todos trabajasen.

Del sexto salió la primera luz.

En los lugares en donde no había nada, el séptimo día puso la tierra.

El octavo día clavó en la tierra sus manos y sus pies.

El noveno día creó los mundos inferiores.

El décimo día destinó a los mundos inferiores a quienes tienen veneno en el alma.

Dentro del sol, el undécimo día modeló la piedra y el árbol.

Fue el duodécimo día quien hizo el viento. Sopló viento y lo llamó espíritu, porque no había muerte dentro de él.

El decimotercer día mojó la tierra y con barro amasó un cuerpo como el nuestro.

Así se recuerda en Yucatán.

Creación del mundo y del hombre según el "Popol Vuh" (El libro Sagrado o Biblia de los Antiguos Mayas)

Éste es el relato de cómo estaba todo en suspenso, todo en calma, en silencio; todo inmóvil, tranquilo y los espacios celestes estaban vacíos.

Éste es el primer relato, la primera narración. No había ningún hombre, ni animal, aves, peces, cangrejos, árboles, piedras, grutas, barrancos, hierbas ni bosques; sólo existía el firmamento.

Sólo había inmovilidad y silencio en las tinieblas, en la noche. Solo el Creador, el Hacedor, y los antepasados, estaban en el agua rodeados de luz...

Entonces planearon la creación, y el crecimiento de los árboles y matorrales y el nacimiento de la vida y la creación del hombre...

Empezaron a hablar de la creación y de cómo hacer a nuestros primeros padre y madre; de maíz amarillo y maíz blanco hicieron la carne; de masa de maíz hicieron los brazos y las piernas del hombre. Sólo masa de maíz entró en la carne de nuestros primeros padres... que fueron creados. ☺

María Dolores Pérez Murillo