

EL TEMAZCAL PARTICIPATIVO Y EL DIÁLOGO DE SABERES

THE PARTICIPATORY TEMAZCAL AND THE DIALOGUE OF KNOWLEDGE

Abraham Puga Olguín*

Francesco Panico**

Irán Soto-Campos***

Édgar Eduardo Ruiz-Cervantes****

Enrique Vargas-Madrado*****

RESUMEN

Necesitamos buscar caminos en la salud que integren conocimientos pertinentes y efectivos. El Temazcal tiene un papel relevante en este sendero, así como en la investigación-acción participativa transdisciplinaria. La salud sustentable puede generarse a través del Temazcal participativo generando dinámicas de autocuidado mediante la cooperación social. En el presente texto reflexionamos el escenario del Temazcal en torno al diálogo entre tradición y las formas vernáculas actuales que la cultura mexicana posee. Bordamos reflexiones en torno al poder y la participación en los procesos de la tradición y la salud, ámbitos centrales para reconstruir la comunidad y las sociedades hacia la salud y sustentabilidad humana.

Palabras clave: Proceso salud-enfermedad, participación, medicina integrativa, curación, sustentabilidad humana.

* Unidad de Salud Integrativa, Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes, Universidad Veracruzana. Líneas de investigación: medicina sistémico-integrativa y psiconeuroinmunología <abpuga@uv.mx>.

** Universidad Veracruzana. Líneas de investigación: Territorialidad y poder en contextos rurales y mineros; Cosmología y territorialidad precolombina. <dialogosu-niversitariosuv@gmail.com>.

*** Unidad de Salud Integrativa, Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de saberes, Universidad Veracruzana. Línea de investigación: medicina sistémico-integrativa. <irso_@hotmail.com>.

**** Unidad de Salud Integrativa, Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes, Universidad Veracruzana. Líneas de investigación: Facilitación de Círculos de Diálogo, Formación de Facilitadores y Sustentabilidad Humana y Organizacional. <edgruiz@uv.mx>.

***** Unidad de Salud Integrativa, Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de saberes, Universidad Veracruzana. Líneas de investigación: salud sustentable, ecopedagogía y procesos participativos. <gaiaxallapan@gmail.com>.

ABSTRACT

We need to look for ways in health that integrate effective knowledge. The Temazcal has an important role in this path, as well as in transdisciplinary participatory action-research. Sustainable health can be generated through participatory Temazcal generating dynamics of self-care through social participation. In this text we reflect on the Temazcal scenario around the dialogue between tradition and the current vernacular forms that Mexican culture possesses. We embroider reflections on power and participation in the processes of tradition and health; central areas rebuild community and societies towards human sustainability.

Keywords: Health-disease process, participation, integrative medicine, healing, human sustainability.

Recibido 08 de diciembre de 2021
y aceptado 29 de junio de 2022

INTRODUCCIÓN

México es heredero de saberes milenarios, conocimientos que vienen de lejos, al menos de cuando los seres humanos establecidos en el Altiplano Central (en específico, en el Valle de Tehuacán) domesticaron el maíz (Bonfil Batalla, 1990; Meza Gutiérrez, 1994; Portilla, 2006). Con el pasar de los siglos, los pequeños centros de poder se tornaron en grandes civilizaciones, nacieron grandes sistemas políticos y económicos. El trazo de sus ciudades, como el de las primeras aldeas, respondía a un orden cósmico, cuyas fuerzas invadían constantemente la esfera del quehacer humano. No había una real discontinuidad entre estas dos condiciones de la existencia, la cósmica y la terrenal, las cuales, de hecho, constituían una unidad necesaria (López Austin, 1996). La vida del ser humano estaba íntimamente ligada a las energías sutiles e invisibles que operaban tanto en el tiempo como en el espacio. Piénsese, a título de ejemplo, a la cuenta del tiempo mesoamericano (calendario) o a la significación especial que adquirirían ciertos elementos del paisaje (plazas,

edificios, cerros, manantiales, lagunas, etc.) dentro de la vida social (Romero Contreras, 2001).

Cada civilización lleva del brazo su ecología, es decir, su capacidad de vivir y reproducirse en su medio, la ecología mesoamericana fue el resultado de una estrecha relación entre la organización social, la política del mundo humano y la visión del cosmos (Escobar, 2008). El orden y el equilibrio a largo plazo, pese a las diferencias existentes entre los grandes aparatos estatales y la vida de aldea, se colocaban por encima del destino singular de cada individuo, en el sentido de que este no podía de ninguna manera desligarse de las fuerzas que determinaban su existencia social y cósmicamente (Romero Contreras, 2001; Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013). Nuestros antepasados no pensaban en absoluto como nosotros en cuestiones de ética: su pensamiento descansaba más en el *ethos* que en el ego. Esa manera de ver el mundo, como en todas las sociedades premodernas, llevaba la ventaja de que, sabiéndose ver más allá del aquí y ahora, se lograba establecer un equilibrio con el medio que garantizaba la persistencia de ambos (Clarkson, Morrissette y Régallet, 1992). Existía una forma de vivir empática con su medio; eran, en el sentido que le daríamos hoy, comunidades y sociedades sustentables, porque sus necesidades como sus requerimientos de producción y reproducción social (tanto en lo material como en lo simbólico), no ponían en riesgo la subsistencia de las generaciones futuras (Clarkson *et al.*, 1992). Muchas de estas prácticas culturales aún están presentes en nuestra sociedad actual, aunque, claro está, no de la misma manera; se han conservado principalmente en aquellas regiones y territorios (ampliamente marginales) donde prevalecen las culturas originarias, mientras que en la ciudad, gracias a la cultura ambientalista, han sido recuperadas en respuesta a un modelo de desarrollo civilizatorio irresponsablemente entrópico, donde hemos pasado de un sistema abierto, alimentado por energía solar, a uno cerrado, alimentado por recursos fósiles (Georgescu-Roegen, 1996).

La herencia, esta, plural y diversa, que cada cultura y región de México nos ofrece como legado de saberes múltiples y prácticas heredadas del pasado previo a la colonización española, debe permanecer y no ser olvidada. Podríamos enlistar una infinidad de conocimientos en áreas importantes para la vida de la sociedad mexicana y planetaria; pero para efectos de este documento, nos centraremos en la salud, en particular, lo relacionado al

Temazcal, así como el lugar central que este ocupa en la curación y sanación integral de las personas y comunidades (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013). Su ejecución implica una dinámica de encuentro, en la que nos conectamos con nosotros mismos, con los demás participantes, con la tierra y el cosmos, puesto que renacemos en el seno del movimiento de los cuatro elementos: la tierra, el agua, el aire y el fuego (Meza Gutiérrez, 1994). Esto significa que en el México prehispánico (el gran Anáhuac, la tierra entre los mares) la salud se concebía y abordaba a partir de una visión integral en la que la naturaleza jugaba un papel relevante (Aparicio Mena, 2006).

De aquí que en el Temazcal somos un solo cuerpo, un universo de células interdependientes, en una comunidad de seres que participamos del equilibrio, siendo también responsables de él. En el Temazcal se reproduce la dualidad entre la oscuridad del útero del que nacemos y la luz del mundo que inunda nuestra vista al salir de él. Entramos en el Temazcal para morir y renacer. Este es un lugar de sanación, que sin duda cambia radicalmente (de raíz) la perspectiva de la salud y la medicina convencional en nuestra sociedad; una medicina, que hoy día está tan coludida con los intereses de mercado, generando la sospecha de que sus actuaciones responden a intereses ajenos respecto a las legítimas necesidades de salud de las personas y los pueblos, más aún de los territorios y los ecosistemas. En efecto, la sociedad es la primera enferma, pues además su territorio todo está enfermo. Es ella misma la que se ha deteriorado y que ahora necesita sanarse. La pregunta es cómo hacerlo, cómo cambiar el paradigma de la medicina moderna y trabajar, al menos, para su parcial desmedicalización (Hinojal, 1997; Illich, 1978).

El Temazcal puede, sin duda, constituir una práctica que nos ayude a atender estos escenarios de crisis de salud, humana y planetaria, que hemos abordado brevemente más arriba. En él, el poder de la voz y las vibraciones sanadoras se hace visible con la fuerza de los cánticos, cada uno expresando las energías de las y los participantes, de los elementos de la naturaleza y del mundo cultural, en una polifonía de formas que crean y recrean el sentido de la vida, donde todo está interconectado: el mal y el bien, el sonido y el silencio, el frío y el calor, el día y la noche, la muerte y el nacimiento, la enfermedad y la salud, todo articulado y nunca rechazado, siempre armonizado en la filosofía de la dualidad femenino-masculino del Ome Teotl Nahui Ollin, originario del gran Anáhuac (Meza Gutiérrez, 1994). Estas no

son simplemente dicotomías dialécticas que se complementan en una síntesis; más bien, son dos caras (riqueza) de lo mismo, porque el punto donde comienzan las cosas es el mismo en el que terminan (Meza Gutiérrez, 1994; Portilla, 2006; Séjourné, 2004; Westheim, 1963). Cada objeto que entre en esa matriz que el Temazcal representa tiene vida y alma; por tanto, requiere ser recibido y escuchado.

En este sentido, este artículo es la crónica etnográfica co-creativa de una experiencia transdisciplinaria de Temazcal participativo, que se desarrolla en el marco de la línea de investigación en «Biomedicina Sistémico-Integrativa y Sustentabilidad Comunitaria» del Cuerpo Académico «Diálogo y Sustentabilidad Humana para el Bienestar y la Salud Sistémica», adscrito al Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes de la Universidad Veracruzana. Nuestro quehacer, inspirado en los recientes postulados de los sistemas complejos (Bateson, 1998; Bateson y Bateson, 1989; Boff, 1996; Leff, 1998; Morin, 1983, 1986, 1988, 1990, 1992), en particular de la ecología humana (Boff, 1996); se guía por una idea y una práctica de investigación colaborativa, en la que la metodología y los instrumentos de indagación (fenomenología hermenéutica), en lugar de ser derecho exclusivo de los académicos, son co-creados a través del diálogo entre todos los participantes (Panico et al., 2018; Vargas-Madrado, 2015, 2018; Vargas-Madrado y Ruiz-Cervantes, 2015). Esta clase de investigaciones actualmente se vuelven indispensables, porque las fronteras del conocimiento, incluso del conocimiento disciplinario que normalmente se practica en las universidades de todo el mundo, se están abriendo a la complejidad y la participación implicada y comprometida (Delgado Castillo, López Bastida y Boudy González, 2001; Rengifo Vásquez, 2003). La universidad, finalmente, como en los tiempos más antiguos (cuando el currículo aún estaba forjado por las artes liberales), está aceptando de nuevo la vida como aquel terreno en donde se fragua el conocimiento, más allá del estrecho dualismo sujeto-objeto (Berman, 1985). Dentro de esa universidad que está cambiando, como nuestro Centro de investigación lo muestra (Panico et al., 2018; Vargas-Madrado, 2015, 2018; Vargas-Madrado y Rehaag, 2012), es posible, y de hecho es necesario, retomar toda la complejidad de la realidad, declinándola con acciones sencillas que redescubran participativamente, para el conocimiento, el valor único de los fenómenos emergentes, y al mismo tiempo que matizan el papel de los procedimientos

basados en la repetición y la predictibilidad (Leff, 1998; Vargas-Madrado y Ruiz-Cervantes, 2015). En este contexto, la responsabilidad de la universidad es inaplazable, como también la de cada uno de los académicos que la conformamos (Ruiz-Cervantes, 2016).

SALUD, AUTONOMÍA Y COOPERACIÓN: EL TEMAZCAL PARTICIPATIVO

Uno de los elementos centrales en el enfoque de la Medicina Sistémico-Integrativa es la revaloración de la participación de la persona en su autocuidado, pero también en el diálogo de saberes que implica, que la o el «participante» desempeñe un papel activo y transformativo en la investigación de los procesos salud-enfermedad.

Desde una perspectiva sistémica, la cual implica conexión, recursividad y sinergia, vemos al mundo no como una colección de objetos «dados», con esencia y propiedades fijas, sino como un escenario en continuo movimiento, regido por dinámicas ajenas al principio de causalidad, es decir, en donde cada elemento está interconectado con otros, de forma activa y creativa (en el sentido de «no obvia») (Bateson, 1998; Bateson y Bateson, 1989; Laszlo, 1972; Meadows, 2008). En la dimensión de la salud a la que nosotros nos referimos, no existen enfermedades como estructuras fisiológicas predeterminadas. Ellas son, en cambio, el resultado de un entramado complejo que, en cada ser humano, se declina de forma sumamente diferente dependiendo del contexto (cuerpo-territorio). Por supuesto que se comparten entre personas síntomas y procesos comunes, lo cual ha hecho postular a la medicina que las patologías sean categorías fijas (Pérez-Alvarado et al., 2018; Rakel, 2017). Sin embargo, no es exactamente así: la persona, en su totalidad y no solo cual ente fisiológico, es parte central de su proceso salud-enfermedad. Así que la o el «paciente» pasa a ser un «participante activo» en su proceso de sanación, lo cual implica una apuesta fuerte a su autonomía (Illich, 1978; Viola, 2000). Es decir, la participación aboga a que las personas reclamen sus derechos de autonomía, los cuales ellas ejercen, desde la conciencia y la colaboración, en un entorno creativo y participativo (Heron, 1996; Skolimowski, 1995; Vargas-Madrado & Ruiz-Cervantes, 2015).

Esta visión y experiencia de vida de un mundo, de un universo vivo y participativo, es una cualidad común de las cosmovisiones de los pueblos originarios en todo nuestro planeta (Clarkson et al., 1992; Suzuki y Knudtson, 1993). Esta epistemología-ontología del ser y del mundo implica para los procesos de salud sistémico-integrativa una participación co-creativa, de instante en instante, desde la o el participante, y en cada objeto y procesos del mundo. El cultivo y atención a estos procesos participativos y de sanación en la atención a la totalidad de lo que somos como seres humanos (Heron, 1996) resultan esenciales para generar el nuevo ser humano capaz de construir lo que en nuestro Centro EcoDiálogo denominamos «sostenibilidad humana» (Sánchez Velásquez et al., 2020).

Por lo que podemos regresar al «objeto» central de nuestra indagación, el Temazcal, y preguntarnos: ¿qué significa el proceso co-creativo de un Temazcal participativo?, ¿cómo pasamos de ser «pacientes» o asistentes pasivos de un Temazcal a ser actores centrales de este?, ¿cómo se expresan y se dialogan las creencias y creatividad de cada persona en él?, ¿cómo se convierte el Temazcal participativo en una experiencia de sanación acorde con las necesidades del individuo y del colectivo?

Aquí ubicamos un foco central de la reflexión que desde hace veinte años hemos explorado en nuestro colectivo de investigación: ¿Cómo articulamos creativamente los distintos saberes tanto personales como colectivos, donde confluyan dialógica y sustentablemente los aspectos que provienen de las distintas tradiciones (científica, ancestral, profesional, etc.)? ¿Cómo atendemos los asuntos de uso del poder en las relaciones de saberes personales y cotidianos con los saberes formales de las tradiciones? ¿Cómo se respetan los elementos centrales de la tradición sin oprimir la expresión de lo que cada persona puede contribuir y que es, además, expresión de la actualización a los valores y los procesos sociohistóricos actuales?

Estas preguntas aterrizan en concreto en nuestras prácticas de Temazcal participativo al plantearnos de forma concreta y conciente el no imponer como una estructura cerrada y rigurosa las formas prehispánicas del «Temazcal de tradición» (frases, movimientos, dirección de la circulación de las personas, hierbas que se usan, cantos, duración de las «puertas», número de piedras «abuelitas» que entran al Temazcal en cada puerta, intención y objetivos de cada puerta, etcétera). Por tanto, ¿cómo convocamos y acunamos

que las personas traigan sus propias tradiciones culturales o espirituales y que converjan de forma respetuosa, libre y co-creativa, y al mismo tiempo mantengan lo esencial de las formas que dieron origen al Temazcal hace miles de años? ¿Cómo estos procesos co-creativos originales que surgen desde los saberes personales y colectivos actualizados contribuyen de forma importante a la regeneración celular y organísmica de forma diferente a cuando se recibe pasivamente «la sanación»? Si sabemos que la tradición siempre es el resultado de mestizaje en constante transformación, ¿cómo estamos contribuyendo creativamente a la vitalidad de la tradición temazcalera y en general mesoamericana con nuestros procesos participativos dialógicos?

Estas preguntas se han puesto en praxis y en reflexión a lo largo de estos meses y años en nuestras prácticas de Temazcal, dando lugar a lo que aquí reportamos como un proceso de investigación-acción participativo transdisciplinario.

En este proceso, cada nota en los cantos compartidos es reflejo de la voz viva en nuestro interior: una voz que no está sola, sino que es parte de un conjunto que le brinda lugar y sentido, como en una sinfonía musical. Ahora, gracias a las investigaciones de la psico-neuro-inmunología, de la biología sistémica y de la medicina integrativa, sabemos que la convergencia de elementos «subjetivos» y «objetivos» que se realizan en el Temazcal (como son los cantos, los estados meditativos, el baño de vapor, la aromaterapia, el acuaterapia, la barroterapia, etcétera) tienen efectos positivos en la salud de las personas, los cuales son concretos y documentables tanto fisiológica como emocionalmente (Benson y Stark, 1997; Martín, 1989; Martínez-Miguélez, 1997; Romero Contreras, 2001; Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013).

Al sonoro «bienvenidas, bienvenidas, bienvenidas abuelitas, damos gracias, damos gracias, por esta sanación...» (al recibir a las piedras candentes), las personas nos adentramos en el viaje de sanación, que inicia con la construcción compartida de nuestro Temazcal. El cuerpo suda: sudor mío, sudor tuyo, sudor nuestro. Los cantos repetidos, letanías propiciatorias, inundan de vibración y estrés positivo a las células y los tejidos de nuestro cuerpo. Las sesiones de Temazcal que realizamos tienen una duración entre una a dos horas, y están divididas en «puertas», que están compuestas por periodos de varios minutos, al principio y al final de los cuales se abre la puerta que está al oriente del Temazcal y por donde entran las piedras calientes (las

«abuelitas»), que llevan el elemento fuego al interior del recinto. Por lo que cada Temazcal puede contar de una y hasta cuatro «puertas», acorde con la energía y necesidades del colectivo. El cuatro (nahui, en náhuatl) es uno de los números esenciales de la cosmovisión mesoamericana: simboliza las cuatro direcciones y los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego; físico, emocional, intelectual y espiritual, respectivamente) en el marco de la creación cósmica (Meza Gutiérrez, 1994). A través de las «puertas» se trabajan distintos aspectos del proceso de sanación. Por un instante, se olvida el pudor y la sensación de tener encima la mirada ajena, incluso si el roce de otro cuerpo nos sacude. Salimos así de la coraza y la costumbre a la distancia corporal que en nuestras sociedades modernas ha generado profundas heridas psicosociales y fisiológicas (Glendinning, 1994; Swan, 1992), gigantescas heridas societales en esta polipandemia que vivimos en los años 2020–2022. La sanación implica más que aquello que los sentidos son capaces de percibir, y que la fisiología reduccionista puede medir, implica una acción de reequilibrio en el constante flujo del vivir (García Vargas, 2011; Maturana y Varela, 1984; Prigogine y Stengers, 1997). Lo que escuches, veas, huelas, sientas e incluso saborees, es solo una parte de un proceso más complejo, de un fenómeno poco usual y siempre cambiante.

No existe en el Temazcal algo como la comodidad típica de la modernidad (Berman, 1985), o la espera de un disfrute del que somos los actores pasivos. De manera alternativa, en el Temazcal encontramos formas de sanación en la adaptación al piso de tierra, en apoyarnos en la compañera o el compañero, en la comunidad de sanación para darnos soporte, en sentir el calor y los olores diversos más allá de la asepsia, de tal manera que somos las y los responsables de nuestra convivencia, de lo que sucede, y también de nuestra salud. Cada uno de los integrantes de esa experiencia es un sujeto activo, por lo que todo aquí se torna necesario e importante.

Esta dimensión «activa» (Pérez-Alvarado et al., 2018), es decir, participativa, es uno de los elementos centrales del enfoque sistémico-integrativo que abordamos en el presente trabajo de investigación-acción participativa transdisciplinaria (Vargas-Madrado, 2015). El Temazcal, como instrumento terapéutico, sustituye la pasividad del paciente, haciendo partícipe a la persona de su propio proceso salud-enfermedad, por lo que debemos preguntarnos qué significa «participación» en lo que respeta y procura el cuidado

de la salud (Pérez-Alvarado et al., 2018; Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013; Vargas-Madrado y Ruiz-Cervantes, 2015). Somos los únicos que podemos conocer a profundidad nuestro cuerpo y sus procesos salud-enfermedad (su historia y significado); por ende, somos los únicos que podremos sanarlo de forma sustentable desde la participación transformativa como expresión cotidiana del cuidado esencial (Boff, 2002; Illich, 1978). Más allá de la existencia de Temazcaleros preparados, todos pueden aportar, ayudar, participar en la co-creación de nuestro Temazcal, co-creando un Temazcal participativo desde el diálogo de haceres y saberes (Esteva, 2021). Este es nuestro reto en el trabajo de investigación acción-participativa transdisciplinaria del Temazcal, del cual aquí reportamos algunas pinceladas y reflexiones.

A partir de este contexto, nos planteamos algunas preguntas derivadas de nuestra visión de la vida y del cuidado de la salud, en el sentido de cómo podemos construir colectivamente una experiencia de sanación en la que no se repliquen las prácticas que vemos en la medicina institucionalizada, donde los «profesionales» o «especialistas» son quienes deciden y actúan por nosotros; por tanto, nuestras células son obligadas a «rectificar» su camino equivocado, erradicando los síntomas (Pérez-Alvarado et al., 2018; Vargas-Madrado y Ruiz-Cervantes, 2015), generando una «salud» insustentable. Prácticas que, por cierto, nos están llevando al desfiladero del colapso civilizatorio, como la pandemia Covid-19 lo ha mostrado dramáticamente en estos meses pasados (Boff, 1996; Morin, 1983, 1986, 1988, 1990, 1992).

A continuación, en nuestra narración compartiremos lo que hemos co-creado como sujetos en el marco de varias sesiones de Temazcal participativo. En este sentido, antes de pasar a la parte fenomenológica-etnográfica, debemos introducir el marco en el que se inspira nuestra idea acerca de las dinámicas salud-enfermedad: la Higiene Natural.

EL TEMAZCAL PARTICIPATIVO COMO PRÁCTICA DE LA HIGIENE NATURAL EN EL CENTRO ECODIÁLOGO

El Temazcal es la casa de los cuatro elementos, es un espacio donde recordamos lo esencial, a saber: que somos agua, tierra, aire y fuego. Temazcal significa «casa de la sudoración», pero también «casa de los acuerdos». El

Temazcal de nuestro Centro de investigación es una casita de barro alineada con el paso cenital (figura 1). Su puerta se abre hacia el este, como en las antiguas tradiciones mesoamericanas, y está conectado con los huertos de alimentos y medicinal (sur y norte, respectivamente, acorde con su ubicación en las poblaciones mesoamericanas); además, junto con el bosque de niebla que nos provee de la leña, las hierbas y el agua, así como de las aves, insectos, mamíferos y reptiles que nos acompañan desde su hábitat del bosque de niebla en que se ha regenerado el Centro EcoDiálogo. Los caminos se van trazando conforme nuestros pasos avanzan o retroceden. De ello resulta que el espacio no es algo que está simplemente ahí, sino toma forma y, por ende, sentido, a través de nuestro andar y hacer. Es parte de la sanación participativa que estamos co-creando.

Figura 1. *El Temazcal del Centro EcoDiálogo*



Fuente: Autoría propia con base en información documental del Centro EcoDiálogo.

Nuestro proyecto de salud se inspira en el enfoque de la Medicina Sistémico-Integrativa (Pérez-Alvarado et al., 2018; Rakel, 2017), el cual busca articular varias tradiciones y prácticas médicas (alópatas, «alternativas» y tradicionales) con el objetivo de lograr la mejor combinación terapéutica con base en las necesidades de cada persona, de forma que podamos generar dinámicas de salud-enfermedad sistémicas y sustentables (Pérez-Alvarado et

al., 2018; Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013; Vargas-Madrado y Ruiz-Cervantes, 2015). La esencia de la Medicina Sistémico-Integrativa radica en la revaloración de las condiciones y hábitos que dan sustento a la vitalidad de las células, de cada tejido, del organismo entero y de su entorno familiar, comunitario y planetario. Ella, partiendo en nuestro caso de la medicina tradicional mexicana, plantea que el ser humano, como todo en el cosmos, existe en sus dimensiones física, emocional, intelectual y espiritual (tierra, agua, aire y fuego, respectivamente). Desde esta perspectiva, la salud no puede mantenerse o recuperarse si no se generan las condiciones (salutogénesis) necesarias para que cada una de las esferas arriba citadas participen en el proceso. El Temazcal participativo es, en este sentido, una práctica capaz de movilizar las energías que constituyen la vitalidad de la persona mediante la participación como vínculos del participante y los elementos de naturaleza (Bauer et al., 2020; Bleakley, Licciardi y Binks, 2021; Kok et al., 2013; Oschman, 2007; Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013), más allá de los estrechos límites de causa-efecto en los que se mueve la medicina moderna (Hinojal, 1997).

En el marco de la Medicina Sistémico-Integrativa, el Temazcal es parte de lo que llamamos «Higiene Natural». Esta noción central para una medicina sistémica y sustentable implica un conjunto de prácticas dedicadas a estimular y vitalizar cotidianamente las distintas partes y dimensiones de nuestro ser en relación con lo físico, emocional, intelectual y espiritual (Monjaraz Fuentes, 2019).

Para lograr el efecto mencionado, en nuestro colectivo de investigación hemos puesto en marcha, desde hace cuatro años, un programa en torno a «Círculos de Salud Integral», en los cuales se llevan a cabo ejercicios de Higiene Natural centrados en sus tres pilares: (i) Movimiento y Respiración (Chi Kung y Pranayama); (ii) Desintoxicación y Alimentación, y (iii) Cuidado Emocional-Intelectual (Pérez-Alvarado et al., 2018). Estos Círculos tienen lugar en espacios públicos como parques y espacios verdes ocho veces por semana en distintas zonas de la ciudad de Xalapa (Veracruz, México) y son guiados por facilitadoras que han sido formadas en nuestro diplomado titulado: «Cuidado de la salud Sistémico-Integrativa». Las actividades de «Movimiento y Respiración», «Desintoxicación y Alimentación» y «Cuidado Emocional-Intelectual» constituyen el corazón del proceso salutogénico

de los Círculos de Salud (Bauer et al., 2020), son complementados con charlas y talleres de autocuidado fundamentados en el diálogo y la escucha (comunidades de aprendizaje), así como en el trabajo personal narrativo mediante el «Diario de Re-aprendizaje», herramienta central en el proceso de aprendizaje transformativo. A través de este trabajo sistemático y sistémico (Bateson, 1998; Bateson y Bateson, 1989), llevado a cabo durante varios meses, las personas, junto con lo que llamamos su comunidad de aprendizaje (red de Círculos de Salud), van generando procesos «salutogénicos» (Bauer et al., 2020) que abonan a la vitalidad del ser, de forma que la persona y su entorno (cuerpos-territorio) son capaces de mantener una salud vigorosa, misma que, en caso de presentarse algún tipo de padecimiento, hace que la recuperación se fortalezca (entornos óptimos para la restitución de la salud). En este contexto, el Temazcal constituye una herramienta valiosa para el cuidado de la salud. En las prácticas ancestrales en Mesoamérica, las personas entraban al Temazcal de forma cotidiana (higiene natural) con intención de brindar equilibrio a las distintas fuerzas, materiales y anímicas, que componen el mosaico de la persona y la comunidad (Romero Contreras, 2001; Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013). Esto nos lleva a la noción participativa del autocuidado de la Higiene Natural a través de prácticas y hábitos específicos que atienden las necesidades acordes con la persona, su comunidad y su territorio, en un espacio-tiempo determinado, así como a las distintas dimensiones del ser (físico-emocional-intelectual-espiritual). Esta movilización conciente de fuerzas es lo que se encuentra en la base de la idea de Higiene Natural, por lo que es a través de la dinamización de ellas que se puede llegar a restablecer una situación de armonía sistémica (salud sustentable), tanto a nivel individual como social (López Austin, 1996).

La práctica del Temazcal participativo (en sincronía con las prácticas básicas de la higiene natural en sus tres pilares) (Pérez-Alvarado et al., 2018) nos vuelve a poner en contacto con nuestro «ser-cuerpo» (la totalidad de los que somos desde nuestra corporalidad) y con nuestro entorno (dimensión ecológica de la salud), con los elementos de la naturaleza, en el entendido de que participamos orgánicamente de un medio y que, por ende, no somos individuos aislados (Ausubel, Harpignies y Weil, 2004). Desde la perspectiva de la Higiene Natural, el cuerpo busca por sí mismo el balance y la armonía, autoorganizándose y autoreparándose (Bateson, 1998; Bateson y

Bateson, 1989; Pérez-Alvarado et al., 2018; Von Foerster, 2003). Otra de las consecuencias fundamentales de esta forma de ver la salud es que no existe una separación excluyente y rígida entre esta y la enfermedad; más aún, la enfermedad es parte de la vida, es un proceso necesario para la transformación y el devenir del organismo (Vargas-Madrado y Ruiz-Cervantes, 2015); lo que en la dinámica de los sistemas complejos llamamos desequilibrio/reequilibrio (García, 2000). Por lo que cada cierto tiempo es sano y necesario que este se desequilibre, puesto que es una entidad en movimiento y transformación, en contacto perpetuo con otros elementos. En la cosmovisión mesoamericana esta dimensión siempre de movimiento y transformación se simboliza por la noción «ollin» (movimiento constante, afuera y adentro, en lo individual y en lo comunitario-cósmico) (Meza Gutiérrez, 1994). De hecho, el desequilibrio no es más que la búsqueda de un nuevo equilibrio que siempre es dinámico (reostasis) en respuesta a ciertos cambios, tanto internos como externos, al organismo (Mrosovsky, 1990). En razón de esto, más que de equilibrio-desequilibrio debería hacerse énfasis en el movimiento, exactamente de la misma manera como lo habían entendido las culturas mesoamericanas (Panico, 2010). De aquí que la aparente dicotomía entre salud y enfermedad no es un asunto de sistemas cerrados, sino de sistemas en movimiento. Tal vez esta sea la idea principal que está en la base de las acciones de la Higiene Natural y la Medicina Sistémico-Integrativa para co-crear procesos salud-enfermedad sustentables.

A partir de estas reflexiones queda claro por qué en las cosmovisiones mesoamericanas, incluso la muerte es parte del proceso evolutivo de la vida, la cual está en constante movimiento y regeneración (Meza Gutiérrez, 1994; Morin, 1983, 1986, 1988, 1990, 1992; Pérez-Alvarado et al., 2018; Sahtouris, 2002). Por tanto, lo que se necesita durante los momentos en que ese balance, por alguna razón, se dinamiza desequilibrándose leve o drásticamente, son prácticas que ayuden a acompañar este movimiento en su devenir hacia el restablecimiento de una armonía dinámica. De ese modo, la perspectiva de la Medicina Sistémico-Integrativa y la Higiene Natural recupera los principios hipocráticos de la medicina natural: (a) la salud como estado de equilibrio dinámico; (b) la importancia de las influencias ambientales; (c) la interdependencia en la unidad psique-cuerpo, (d) el poder curativo intrínseco de la naturaleza (Kos, 2007).

Lo anterior implica privilegiar, en primer lugar, los propios recursos del organismo y la naturaleza, lo cual significa que gran parte de las intervenciones médicas, en las que se incluyen también las así llamadas medicinas alternativas, o complementarias, o tradicionales, se constituyan en coadyuvantes o entornos de curación; si es que deseamos fortalecer de forma autónoma el organismo no solo del individuo, sino también de la comunidad y del entorno. Hemos observado durante nuestra práctica de investigación que solo en contadas ocasiones las intervenciones externas contribuyen a una atención sustentable del problema que, al mismo tiempo, no ponga en riesgo la viabilidad de la autoorganización y autorreparación de los sistemas vivientes. Es por todas estas razones por lo que planteamos que el Temazcal participativo, como medida de Higiene Natural, puede ser integrado a las prácticas de salud individuales y comunitarias, no solamente a nivel físico, sino también psíquico y espiritual:

El Temazcal es representación de la cueva, del útero. Pone el mundo de la superficie en comunicación con el mundo subterráneo. Es el lugar de los tránsitos. Periódicamente la gente entra al baño de vapor, se limpia, se purifica, como una necesidad vital. Cíclicamente celebramos nuestro regreso al útero, en un ciclo continuo de renovación, en acuerdo con la regeneración cíclica del mundo. Es un regresar a sí mismos, a la parte más profunda de la existencia, descansando de la existencia cotidiana, de la experiencia inmediata y terrenal (Macina, 2007: 6).

EL PROYECTO DEL TEMAZCAL PARTICIPATIVO

Es preciso señalar que nuestra etnografía participativa encuentra sus bases de aplicación en el principio de que la o el investigador no solo es un testigo de lo que observa o escucha, sino es un verdadero actor dentro del proceso de investigación y transformación (Fals-Borda y Rahman, 1991; Heron, 1996; Reason, 1989). Es decir, ella o él es (fenomenológicamente hablando) parte del «texto» y, como tal, sus recursos deberán ajustarse a esta simple premisa. De esto se desprende que el método científico en general y la

metodología particular de cada disciplina no son suficientes para consignar una experiencia de indagación-acción compleja, la cual deberá buscar líneas interpretativas inspiradas a otras formas de acercarse al conocimiento (Van der Vaart, van Hoven y Huigen, 2018). De aquí la importancia que, para nosotros, cobra la dimensión colaborativa (incluso en el aspecto del método), las tradiciones distintas a la de la ciencia positivista y el aspecto narratológico como estrategia de documentación y presentación de los resultados de investigación (Czarniawska, 2010). Dicho lo anterior, pasemos pues a la descripción de nuestra experiencia de Temazcal participativo.

Al iniciar nuestro trabajo de investigación-acción, como en cada proyecto, nos planteamos una serie de preguntas: ¿Estamos acaso buscando reproducir de manera fiel la tradición prehispánica (precuauhtémica) del Temazcal en México? ¿Cuál es la importancia de las formas ancestrales del Temazcal? ¿Cómo ser flexible sin romper las formas cayendo en el sinsentido? ¿Cómo transitamos juntos en la forma del Temazcal? ¿La forma puede llegar a ser dominatoria o es la facilitación que la hace ver dominatoria? (Vargas-Madrado y Panico, 2014). ¿Cómo generamos un espacio de diálogo en las formas de facilitación? ¿Cómo hacemos participativo nuestro Temazcal? ¿Cuál es nuestra participación en el proceso? ¿Cómo generamos, gestionamos y co-creamos un Temazcal participativo? ¿Qué significa en nuestros días, ante la revolución digital en la que estamos irremediablemente inmersos y ante la crisis de salud pública que vivimos, impulsar una práctica como el Temazcal participativo? ¿Qué sentido cobra el término «salud sustentable» en el marco de lo que definimos como Higiene Natural, en particular del Temazcal? ¿Una sanación debe ser participativa para que sea sustentable?

Estas inquietudes son el resultado de una constante plática y reflexión crítica entre todos los participantes, y sirven para reflexionar sobre el sentido de lo que pretendemos hacer y de lo que buscamos, más allá de haber elegido entrar al proyecto del Temazcal por cuestiones vinculadas a la salud en general, y a la de cada uno en particular.

En las sesiones de Temazcal iniciamos un arduo proceso de diálogo (en primera instancia en nuestro grupo de facilitadoras y facilitadores del Temazcal) respecto a cómo abrir la tradición temazcalera al diálogo de saberes co-creativos, en donde las tradiciones culturales, espirituales y personales de cada participante también fueran reconocidas y legitimadas, siendo flexi-

bles en la forma del temazcal sin ejercer una facilitación dominatoria. Esta búsqueda cobra un valor especial por el hecho de que se lleva a cabo en el marco de una universidad pública, así como de un proyecto académico situado y comprometido con la sustentabilidad humana, que busca revalorar y actualizar las prácticas participativas en la investigación.

A las preguntas iniciales, conforme íbamos compartiendo nuestras inquietudes en el marco de la comunidad de investigación que habíamos constituido, se sumaron otras: ¿Cuál es la esencia del Temazcal como forma cósmica de la «casa del fuego»?; ¿cómo facilitamos la confianza para que las personas revaloren los saberes desde sus propias historias y experiencias que tienen respecto a cada uno de los aspectos implicados en el Temazcal (el fuego como materia y símbolo de transformación perpetúa, las piedras-abuelitas, la dualidad femenino-masculino, el agua, la tierra, las hierbas, los cantos, los rezos, los instrumentos musicales)? Hubo una, sin embargo, que nos pareció central: ¿Es posible crear dinámicas humanamente sustentables de investigación, educación y salud en un entorno académico-formativo básicamente autorreferencial anclado aún a viejos esquemas en la producción y diseminación del conocimiento?

Hoy día, gracias también a la difusión de las teorías de la complejidad (García, 2000; Morin, 1990), la ciencia de raigambre decimonónica, segmentada en disciplinas especializadas y fundada en grandes teorías aplicables a la realidad, ha venido cediendo espacio a un tipo de indagación que arranca de problemáticas concretas para abrirse luego a los métodos y herramientas de varios campos del conocimiento. Sin embargo, el resultado más importante que ha generado este fenómeno es la difusión, por lo menos a partir de los años setenta, de una clase de ciencia que se concibe ya no como el resultado del esfuerzo individual de un único sujeto pensante, sino como la consecuencia de un encuentro entre muchos individuos por conducto del diálogo (Banathy y Jenlink, 2005; Bohm, 1996; Heron, 1996; Peat, 2008). En pocas palabras, en este nuevo concepto y práctica de ciencia participativa, el conocimiento nace de un colectivo en diálogo a partir de la necesidad de encarar problemáticas específicas seleccionadas y co-creadas por el mismo colectivo (Delgado Castillo et al., 2001; Vargas-Madrado y Ruiz-Cervantes, 2015). A eso nosotros le llamamos una ciencia participativa humanamente sustentable (Vargas-Madrado, 2015; Vargas-Madrado y Ruiz-Cervantes, 2015).

Así que cargados de estas preguntas y reflexiones, en disposición de diálogo desde la experiencia, hemos emprendido nuestra aventura co-creativa. En nuestra experiencia, desde septiembre de 2018 cuando arrancó el proyecto, las sesiones de Temazcal han tenido diferentes temáticas: Temazcal de equinoccio de primavera y otoño, Temazcal de mujeres celebrando el solsticio de invierno, Temazcal de mujeres de fuego, Temazcal de cumpleaños y renacimiento, Temazcal de solsticio de verano e invierno. Las y los integrantes de nuestro grupo de investigación hemos estado presentes en nueve sesiones y cada una de las experiencias nos han dejado diferentes impresiones y reflexiones. A continuación, reunimos y plasmamos algunas de ellas a partir de los comentarios de las y los participantes que se vieron influidos por las diferentes formas del Temazcal participativo:

Paola: En el Temazcal me he sentido encantada compartiendo con las mujeres. No existe el pudor, somos como hermanas. Me he sentido muy alegre de compartir con mis mejores amigas.

Karla: En el Temazcal nos hemos encontrado siete mujeres para sanar, para cantar. He sentido mi corazón muy cansado. Se purifican mis vías respiratorias. Me siento como que solo soy en unidad, sintiendo mi corazón, solo soy. He extrañado a mi madre y he pedido que fluya el agua para que no haya miedo. Me he sentido mareada y con náuseas porque he mirado mi lado oscuro. Mi corazón me ha regañado por mis malos hábitos. Mi corazón es la inteligencia que todo lo sabe, es una inteligencia que no se equivoca.

Sandra: En el día del equinoccio, la sangre me purifica. Me ha gustado mucho bañarlos a todos saliendo del Temazcal, el aroma de las hierbas permanece en mi memoria por días.

Guadalupe: Este temazcal de equinoccio de otoño es la preparación del cuerpo y del alma para un renacer a un nuevo ciclo. Dónde hay que soltar y dejar que todo suceda como es y como ha sido siempre.

Abraham: El Temazcal de solsticio de invierno, donde la conexión con la Madre Tierra y la Naturaleza puede generar un vínculo conmigo y con mi comunidad. Cuatro elementos, cuatro estaciones, amor y armonía; un proceso de auto-eco-sanación. Un momento para vivir en conciencia, amando toda la creación, que, en unión con mi alma, tejen puentes hacia la paz interior.

Reuniendo estas impresiones, y todas las que faltan porque se escapan a las palabras, nos dimos cuenta de que la experiencia del Temazcal participativo toca muchos aspectos. Es una terapéutica muy completa que abarca las cuatro dimensiones (físico, emocional, intelectual y espiritual). Todo lo que en él se vive es significativo, se plasma en nuestras memorias y genera bienestar. Por otro lado, algunos usos medicinales que se le han atribuido son: controlar dolores musculares, padecimientos musculoesqueléticos, inflamación, enfermedades dermatológicas, eliminación de toxinas, cansancio, estrés, reducción de dolor por artritis reumatoide, curación de la gripa, entre otros (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013); por lo cual las sesiones de temazcal podrían estar impactando en los procesos salud-enfermedad y de esta forma generar paralelamente procesos de salutogénesis en las y los participantes. A eso podríamos llamarle «la terapéutica del Temazcal», que trabaja en todos los niveles: físicamente nos purifica liberando sudor, lágrimas, saliva, etc. (destoxificación); psíquicamente nos depura transformando el intelecto y las emociones. En suma, es un trabajo, el del Temazcal, sobre el espíritu, al que podríamos definir como la totalidad que somos y que nos conecta no solamente con nuestra singularidad, sino con la compleja red de relaciones (humanas, históricas, sociales, culturales y cósmicas) de la que somos parte.

Al inicio de cada sesión elegimos nombrar a una persona entre nosotros (quienes ya hemos tenido varias experiencias en temazcales diversos) como facilitador, es decir, que acompañará (desde el difícil arte de permitir que aflore el conocimiento, acuerdos e intenciones de las y los participantes, y también de los elementos de la naturaleza que participan) a la comunidad de participantes según las necesidades emergentes que se presentarán en su momento. Como primera actividad, todos los participantes nos comprometimos y dialogamos cómo se realizaría el *tequio* (trabajo colectivo en pro del interés general). Este punto se torna de extremo interés porque las

condiciones para que se produzca la experiencia del Temazcal participativo, como la de adecuar el espacio físico, recoger la leña, preparar el fuego (figuras 2 y 3A), recolectar las plantas medicinales, formar los ramos, preparar el té y calentar las piedras (las «abuelitas»), es parte fundamental de la terapéutica. Insistimos en este asunto porque gran parte de las dinámicas de curación, en una sociedad como la nuestra que ha extraviado, en muchos aspectos, la práctica de la proximidad física y emocional, pasa por estas sencillas condiciones de convivencia (Leavy, 2009).

Figura 2. *Preparación del fuego para el Temazcal*



Fuente: Autoría propia con base en información documental del Centro EcoDiálogo.

Al terminar esta primera actividad de diálogo para organizarnos en el tequio, pasamos a la fase de preparación individual y colectiva a través de técnicas de energización. Como ya hemos mencionado, el trabajo de Temazcal participativo forma parte de un proceso global de Círculos de Salud Integral, lo cual involucra prácticas cotidianas de Higiene Natural en sus tres ámbitos o pilares del autocuidado. Por lo que, previo a la entrada al espacio físico del Temazcal, realizamos en la palapa de nuestro Centro EcoDiálogo algunas dinámicas de relajación, meditación, energización y movimientos medicinales (Garoian, 2013). También realizamos un Círculo de la Palabra

que nos permite compartir las intenciones y sentires de cada persona hacia la experiencia de Temazcal que nos convoca. Después de estas actividades, realizamos caminatas por nuestro Centro para recoger la leña e ir hacia los lugares (huertos en los que trabajamos a lo largo de los meses) donde se encuentran distintas plantas medicinales a utilizarse en el Temazcal, de forma que las personas puedan confeccionar los ramos de hierbas que posteriormente usarán (figura 3C). Todo esto prepara las condiciones físicas, emocionales, intelectuales y espirituales para la entrada en el espacio formal del Temazcal. A continuación, colocamos algunos testimonios de quienes estuvieron allí y que plasmaron algunas reflexiones vinculadas al tequio:

Ana Ruth: Reconecté con partes profundas que tenía fuera de la vista, disfruté de algunos lapsos silenciosos que me trajeron al presente, y como en anteriores ocasiones, el gozo y la revitalización posteriores, ¡El hambre de vivir!

Jessica: Comenzamos en un ritual de sanación con el silencio, el habla, la compañía, la participación y la co-creación. Desde nuestro trabajo de tequio vislumbrado en el fuego, que si bien se notaba lento, la realidad es que generaba un calor impresionante. Poco a poco nos fuimos integrando y organizando, dejando siempre en libertad lo que deseáramos hacer para facilitar y gestionar lo requerido.

Juan Francisco: El cuidado esencial presente en el trabajo de tequio, en la conexión indeleble con la naturaleza que nos regresa a nuestras raíces y desintoxica nuestros cuerpos. Me siento agradecido con la oportunidad, con todos quienes han formado parte y con los elementos de la naturaleza que nos permitieron fundirnos, regresar al útero de nuestra madrecita tierra y renacer con nuevas energías.

Citlalli: Siembro la providencia para que siempre seamos proveídas de lo que necesitamos, siembro la palabra verdadera para que surja desde el corazón, siembro el amor en mí, en ustedes y en todos los seres que nos rodean.

Claudia: Hoy en el Temazcal me he sentido purificada. Es como cuando me siento que no soy nadie, que no tengo nada, que soy todo.

Juan Francisco: El temazcal comienza horas antes de entrar a eso que se conoce como temazcal, la medicina profunda que se esconde en las rocas volcánicas y el fuego-memorias que de ellas emana, es el resultado del cuidado y co-creación de aquellos quienes participan.

Como vemos, el trabajo de tequio brinda un lazo entre los participantes y la conexión con elementos de la madre tierra, donde diversos procesos, entre ellos los mencionados (físico, emocional, intelectual y espiritual) juegan un papel central en los procesos transformativos de los participantes. Aunado a esto, el hecho de tocar la tierra y la madera (Oschman, 2007), recibir los rayos del sol (Bleakley et al., 2021), la interacción social y emociones positivas (Kok et al., 2013), tienen efectos potenciales en la salud sistémica y emocional de las personas.

Figura 3. A) Preparación del fuego de manera participativa, B) instrumentos y objetos que se dejan en la ofrenda, C) ramos de plantas medicinales, D) preparado de jengibre con miel utilizado para el té medicinal.



Fuente: Autoría propia con base en información documental del Centro EcoDiálogo.

Una vez que hemos realizado los ejercicios de la Palapa, el tequio y la recogida de las hierbas, nos acercamos a la zona propiamente del Temazcal para realizar algunos elementos de preparación acorde con las tradiciones mesoamericanas (Romero Contreras, 2001; Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013). El encendido y cuidado del fueguito es un elemento central en el Temazcal; dentro de la tradición existen innumerables formas en las que se realiza este proceso, pero en nuestro Temazcal participativo conversamos acerca de los diferentes saberes y experiencias que las personas tenemos para ponerlas en práctica; siempre en diálogo con los saberes de quienes tenemos experiencias dentro de la tradición, cuidando de no imponer tales saberes, lo cual suele ser lo más fácil que ocurra, si no nos mantenemos en lo que en el Centro EcoDiálogo llamamos «vigilia epistemológica» (Vargas-Madrado, 2018; Vargas-Madrado y Rehaag, 2012). Esto implica colocarnos alrededor del fuego en el que las «abuelitas» (las piedras) se están calentando, tratando de «balancear» la energía femenina y masculina, acorde con el principio de la cosmovisión mesoamericana de la complementariedad dual entre lo femenino y lo masculino (Meza Gutiérrez, 1994). La relación íntima, personal y colectiva con el elemento fuego en todo su poder y esplendor genera en cada persona momentos de gran introspección y da sentido físico, emocional, intelectual y espiritual. Tras eso, se procede, siguiendo también a la tradición, a pedir permiso al espacio en que estamos colocados a través de la conexión con las cuatro direcciones (este, oeste, sur y norte; figura 4), con el cielo (la bóveda celeste) y con la Madre Tierra (Tonantzin).

Figura 4. *Ceremonia de petición de permiso a las cuatro direcciones*



Fuente: Autoría propia con base en información documental del Centro EcoDiálogo.

Lo que sigue es la propia sesión de Temazcal, la cual cobra la forma de un círculo al interior de la estructura. En el centro del piso, al interior de la bóveda, existe un hoyo de aproximadamente un metro de diámetro por treinta de profundidad (pero estas características pueden variar de acuerdo con la logística) (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013), espacio donde se van colocando las «abuelitas» en grupos de 13 en 13 (acorde con la matemática mexicana ancestral, pero que puede variar acorde con las necesidades y decisiones de los participantes de la comunidad que estamos co-creando el Temazcal en ese momento) en cada una de las cuatro «puertas». Los cantitos, las historias, los silencios, las invocaciones, las confesiones, los suspiros, las hierbas, los aromas, las emociones compartidas, la nostalgia, la sanación y demás elementos tradicionales y participativos van surgiendo desde la comunidad, cuando como facilitadores expresamos este sentido y esta disposición real de co-crear nuestro Temazcal participativo de forma libre y respetuosa. Acorde con la tradición, cada puerta corresponde con cada uno de los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego), pero siempre se deben

determinar las cualidades que se trabajarán en cada una. Esto es compartido como intención al principio del Temazcal, pero más bien estamos abiertos a que vayamos definiendo co-creativamente qué energía e intenciones necesitamos poner en cada puerta acorde a lo que las personas y la comunidad requiera. A diferencia de los temazcales tradicionales, en nuestros temazcales comunitarios participativos, co-creamos todo lo que va a suceder en el marco de las formas más esenciales que los constituyen como herencia ancestral mesoamericana: «abuelitas», fuego, puertas, agua con hierbas, cantos e intenciones. Por lo que co-creamos los detalles de las intenciones del Temazcal, el sentido de cada puerta, los cantitos que se hacen, la intensidad del calor, el número de «abuelitas» en cada puerta, la cantidad de agua que se vierte en ellas, etcétera. Todo esto es co-creado y consensuado desde la actitud «facilitatoria» de quienes acompañamos de forma suave y amorosa el proceso. Afuera, en la fogata, trabajan dos personas que en la tradición mexicana se llaman «águilas de fuego» y que son quienes cuidan del fuego y las «abuelitas»; las «águilas de fuego» pueden entrar o no al Temazcal, pero siempre formando parte del proceso co-creativo, de manera que hasta el final del Temazcal todos pueden ser parte de esta sanación colectiva.

He aquí algunos de los testimonios de quienes participaron tras la salida del Temazcal:

Estefanía: En el Temazcal, una bruja me dijo «abre tu corazón» y me di cuenta de que sí lo tenía cerrado. Con el humo del sahumador, me susurró «libera tus expectativas», y yo me di cuenta de que sí, que las tenía bien aferradas.

Jessica: Agua, trabajando desde nuestras emociones profundas, compartimos cantos, bellos todos, se escuchaba el respirar del otro, en la casi obscuridad vislumbraba sudores, murmulos, ramas frotando sobre cuerpos y mi corazón alegre por revivir nuevamente un temazcal; escuché lo que otros cuerpos querían mostrar ante su emoción.

Paola: Muchas gracias por esta gran experiencia, me voy muy enriquecida. Me congratulo de pertenecer a este gran círculo. Me siento relajada, renovada.

Andrea: Este temazcal fue mi primera experiencia. Estaba muy emocionada por lo poco que sabía, pero sobrepasó mis expectativas. Me voy muy relajada, conectada con mi cuerpo y con mucha tranquilidad física y mental. Durante el temazcal experimenté muchas emociones reprimidas y pude conectar con ellas para liberarlas. Me siento agradecida porque, a pesar de conocer o coincidir con personas por primera vez, sentí una familia y una conexión con ellos. Realmente espero que no sea la única vez que tenga esta experiencia.

Carlos: El calor que emanaba desde el interior de un vientre conectándose con la tierra, el fuego, el agua. En esta ocasión ofrendé el sentir de una pérdida, de un adiós que dolió, como si alguien arrebatara una parte de mi alma y lo llevara lejos por las montañas. Ahora que he renacido, dejé mucho de mi sentir allí, tal como el otoño arranca las hojas que no necesitan los árboles, participando en un nuevo proceso de vida, así mi cuerpo liberó con el viento lo que me estaba enfermando, dejando que su memoria siga en mi corazón. Dejándolo partir y descansar, regalándome una lágrima, porque todos hemos renacido por las hojas que dejó caer. Ahora reconozco la belleza que existe en mí, y lo recordaré como lo bello que fue compartir esta vida con él.

Silvia: Para mí, el temazcal es muy sanador, para mente, cuerpo y espíritu; hoy me voy renovada. Tuve la pérdida de mi hermano el día primero de este mes y hoy me siento en aceptación, así es el ciclo de la vida. Gracias, gracias, gracias.

Adrián: Regresar a la tierra permite transmutar vida en muerte y muerte en vida. Transitó de la obscuridad al Renacer. Del temor al amor. Conexión entre todos y todo, este espacio promueve el regreso al origen.

Irma: Agradecida por esta hermosa experiencia, conocerlos personalmente, co-crear la experiencia del temazcal desde otro saber, sentir el gozo, la armonía con la Madre Tierra y la conexión con el universo. Tlazocamati. Ometeotl.

Juan Francisco: Expreso la belleza de la memoria que ha despertado el contacto con los elementos de la naturaleza a través de todos mis sentidos. Descubrí sensorialmente que los sentidos no se agotan con los cinco más comunes que me han enseñado. Claro que estos cinco se han agudizado, todo ha sido sinestesia. El olfato se convirtió en mi sentido guía al experimentar el olor del cacao, la expresión aromática del té generada por las abuelitas en erupción, los olores sanadores del copal y la expresión sin precedentes de un fuego que vibraba al entrar como vapor caliente por mis fosas nasales y ardiendo desintoxicaba mis vías respiratorias. Gracias a esta experiencia y durante el transcurrir del sempiterno tiempo pude demostrarme que es hermoso perder el control, dejándome curar por los elementos, el acompañamiento y el cuidado de todos quienes fuimos parte de este temazcal; estar entremezclados y juntos a la vez, cada quien en un proceso profundo en meditación de fuego, navegando y recorriendo las memorias que nos llevaban por los cuentos e historias, las epopeyas, las historias ancestrales, los conocimientos de la madre tierra, las historias que cuentan las piedras volcánicas y que reviven al mostrarse rojas por el fuego que ha traído su memoria.

Adylene: Con el temazcal me he dado cuenta cómo la sanación y el cuidado son ríos que siempre se acompañan, que se mezclan con el cuidado profundo. Lo noto en mis pies, en mis manos, mi piel que sana cada vez más, lo siento en las punzadas de mis órganos que me comunican y una y otra vez me dicen con agradecimiento lo bonito de presenciar el temazcal. El temazcal ha sido una meditación continua, un mirar el fuego de manera prolongada, es el idioma, la lengua de los elementos, que el Nahui Ollin llena mis sentidos. Por primera vez salgo con una vitalidad que jamás creí sentir, se llenan mis huesos con fuego y mi piel con cacao. Siento un agradecimiento profundo a todos los elementos, al aire, al agua, al fuego y a la tierra. Pero más allá del agradecimiento con los elementos, siento una profunda paz interna, al tomar en mis manos la tierra, las ramitas, la leña, al hacer la fogata, sentir el agua por fuera y dentro del temazcal. Puedo compartir-nos con los participantes del temazcal, sentir con tranquilidad que sucederá lo que tiene que suceder

y sentir en el corazón que todo lleva un ritmo que se corresponde con los ritmos de la tierra.

Es preciso señalar que el Temazcal participativo requiere que las y los participantes hayan asistido previamente en los Círculos de Salud que nuestra comunidad tiene en Xalapa, base de nuestro proyecto de Salud Sistémico-Integrativa. En ellos, la o el asistente practicamos diversas experiencias de autocuidado de salud (los tres pilares de la higiene natural), que van desde la respiración y relajación, el trabajo de autoconocimiento de las emociones y los patrones de pensamiento, el buen trato como proyecto de vida, el bien vivir, aspectos de desintoxicación-alimentación, hasta la percepción de nuestro cuerpo y sus posturas. Esto es necesario para crear «sintonía» y «coherencia» con la totalidad de la experiencia terapéutica y generar procesos de salutogénesis desde la participación conciente. En el Temazcal participativo, la o el participante es parte activa de su proceso de sanación; por ello es tan importante que cada uno se involucre en todas las actividades que constituyen esta experiencia, incluso en las que parecen mínimas, como, por ejemplo, preparar las infusiones y los ramos de hierbas. Cada una de estas prácticas proporciona sanación, en el entendido de que los elementos simbólicos y emocionales producidos a raíz del estar juntos en el aquí y ahora, no son factores marginales en los asuntos de salud, sino son la más importante medicina con la que contamos los seres humanos para volvernos a conectar con nuestro cuerpo y mente.

En el Temazcal los elementos simbólicos son el aroma de la fogata, las infusiones, la tierra, la madera, el de las hierbas, del copal; y también la ofrenda, la medicina del sahúmador, la medicina del tambor, la medicina del canto, la medicina del silencio, etcétera. El Temazcal es un espacio sagrado porque es un espacio de sanación co-creado y en comunión con los elementos de nuestro entorno. En este sentido, constituye un elemento eco-psico-pedagógico indispensable para la nueva educación para la vida que nuestro Centro EcoDiálogo ha puesto en el corazón de su *ethos* (Rehaag Tobey y Vargas-Madrado, 2012). Los espacios de sanación albergan las intenciones del colectivo, y lo que llevemos a cabo en ellos es algo que perdurará por mucho tiempo; en cuanto a la sanación a la que aquí nos remitimos involucra una forma de ser con el mundo, más que una rápida acción re-

paradora hacia el padecimiento que sufrimos. Esto resulta coherente con la visión sistémico-integrativa de la salud, en el sentido de que la sanación no implica necesariamente la curación o desaparición de «los males», sino la transformación creativa de la persona y su comunidad hacia la profundización de la experiencia de estar vivos, incluidos el dolor, la enfermedad y la muerte como parte de los ciclos sin fin de la vida-muerte-vida (Meza Gutiérrez, 1994; Morin, 1983, 1986, 1988, 1990, 1992; Pérez-Alvarado et al., 2018; Sahtouris, 2002). En este sentido, la sanación es un asunto de forma, a saber, de cómo me construyo como ser en comunidad desde el proceso de mi vivir.

CONCLUSIONES

La sociedad necesita sanarse a sí misma, participar. El Temazcal es un elemento relevante en este camino. México requiere recuperar, revalorar y actualizar participativamente estos saberes ancestrales y situarlos en contextos sociales, educativos y de investigación. De manera que puedan generarse acciones que aborden de una manera sistémica e integral el complejo mundo de la salud (en su sentido más amplio sistémico y planetario), salud que actualmente está tan necesitada de reinventarse y fortalecerse. Pero esto es necesario que se construya desde diversos procesos participativos del conocimiento y se base en el diálogo de saberes co-creativo y transformativo (Vargas-Madrado, 2015). De esta forma en nuestra comunidad de salud estamos tratando cada día de nuclear áreas de salud que correspondan y sanen desde la vertiginosa realidad de medicina que estamos viviendo y que es necesario reivindicemos lo más pronto posible. Por lo cual es de suma importancia vincular el Temazcal participativo en nuevos escenarios de investigación-acción participativa transdisciplinaria para dar a la luz los beneficios salutogénicos de esta práctica, la cual tiene la capacidad de impactar a nivel físico, inmuno-metabólico, emocional, intelectual y espiritual, en lo individual, en lo colectivo social-planetario. Como humanidad, necesitamos re-alinearnos desde la conciencia social y planetaria con la vida y con el universo. En este sentido, el Temazcal participativo representa un vínculo para generar procesos de salud sustentable que probablemente puedan ser abordados desde

un enfoque integrativo psico-neuro-inmunológico, pero siempre teniendo una visión sistémica que se apege a las problemáticas reales que aquejan a nuestra sociedad actual.

REFERENCIAS

- Aparicio Mena, A. J. (2006). El temazcal en la cultura tradicional de salud y en la etnomedicina mesoamericana. *Gazeta de Antropología*, 22, 1–11. <doi:10.30827/Digibug.7089>.
- Ausubel, K., Harpignies, J. P. y Weil, A. (2004). *Ecological Medicine: Healing the Earth, Healing Ourselves*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Banathy, B. H. y Jenlink, P. M. (2005). *Dialogue as a Means of Collective Communication*. New York: Springer.
- Bateson, G. (1998). *Pasos hacia una ecología de la mente: una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre*. Buenos Aires: Lohlé, Lumen.
- Bateson, G. y Bateson, M. C. (1989). *El temor de los ángeles: epistemología de lo sagrado*. Barcelona: Gedisa.
- Bauer, G. F., Roy, M., Bakibinga, P., Contu, P., Downe, S., Eriksson, M., Vinje, H. F. (2020). Future Directions for the Concept of Salutogenesis: a Position Article. *Health Promot Int*, 35(2), 187–195. <doi:10.1093/heapro/daz057>.
- Benson, H. and Stark, M. (1997). *Timeless Healing: the power and biology of belief*. New York: Scribner.
- Berman, M. (1985). *El rencantamiento del mundo*. Chile: Cuatro Vientos.
- Bleakley, A. S., Licciardi, P. V. y Binks, M. J. (2021). Vitamin D Modulation of the Innate Immune Response to Paediatric Respiratory Pathogens Associated with Acute Lower Respiratory Infections. *Nutrients*, 13(1). <doi:10.3390/nu13010276>.
- Boff, L. (1996). *Ecología: grito de la tierra, grito de los pobres*. Madrid: Trotta.
- Boff, L. (2002). *El cuidado esencial: ética de lo humano, compasión por la Tierra*. Madrid, España: Trotta.

- Bohm, D. (1996). *On Dialogue*. New York: Routledge.
- Bonfil Batalla, G. (1990). *México profundo: una civilización negada*. México: Grijalbo.
- Clarkson, L., Morrisette, V. y Régallet, G. (1992). *Our Responsibility to the Seventh Generation: Indigenous Peoples and Sustainable Development*. Winnipeg: International Institute for Sustainable Development.
- Czarniawska, B. (2010). The Uses of Narratology in Social and Policy Studies. *Critical Policy Studies*, 4(1), 58–76. <doi:10.1080/19460171003715002>.
- Delgado Castillo, R., López Bastida, E. y Boudy González, E. (2001). La Cátedra Universitaria de Medio Ambiente: una experiencia abierta a la comunidad. *Revista Iberoamericana de Educación*. <<https://rieoei.org/historico/deloslectores/experiencias14.htm>>.
- Escobar, A. (2008). *Territories of Difference: Place, Movements, Life, Redes*. Durham: Duke University Press.
- Esteva, G. (2021). *Hacia una nueva era*. Buenos Aires: CLACSO.
- Fals-Borda, O. y Rahman, M. A. (1991). *Action and Knowledge: Breaking the Monopoly with Participatory Action Research*. Londres: The Apex Press.
- García, R. (2000). *El conocimiento en construcción: de las formulaciones de Jean Piaget a la teoría de sistemas complejos*. Barcelona: Gedisa.
- García Vargas, K. (2011). Temazcalli. Un recinto de sanación: salud y sexualidad de la mujer. *EÁ: Revista de Humanidades Médicas & Estudios Sociales de la Ciencia y la Tecnología*, 3(1), 1–18.
- Garoian, C. R. (2013). *The Prosthetic Pedagogy of Art: Embodied Research and Practice*. Estados Unidos de América: State University of New York Press.
- Georgescu-Roegen, N. (1996). *La Ley de la Entropía y el proceso económico*. Madrid: Fundación Argentaria.
- Glendinning, C. (1994). *My Name is Chellis and I'm in Recovery from Western Civilization*. Boston: Shambhala.
- Heron, J. (1996). *Co-Operative Inquiry: Research into the Human Condition*. London: SAGE Publications.

- Hinojal, I. A. (1997). *Sociología de la medicina: aspectos teóricos y empíricos*. Madrid: Tecnos.
- Illich, I. (1978). *Némesis médica: la expropiación de la salud*. México: Joaquín Mortiz, Planeta.
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Fredrickson, B. L. (2013). How Positive Emotions Build Physical Health: perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone. *Psychol Sci*, 24(7), 1123–1132. <doi:10.1177/0956797612470827>.
- Kos, H. (2007). *On the Sacred Disease* (F. Adams, ed.). Egipto: Library of Alexandria.
- Laszlo, E. (1972). *The Systems View of the World: The Natural Philosophy of the New Developments in the Sciences*. New York: George Braziller.
- Leavy, P. (2009). *Method Meets Art: Arts-based Research Practice*. New York: The Guilford Press.
- Leff, E. (1998). *Saber ambiental: sustentabilidad, racionalidad, complejidad, poder*. México: Siglo XXI, Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades, UNAM, PNUMA.
- López Austin, A. (1996). *Cuerpo humano e ideología. Las concepciones de los antiguos nahuas*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas.
- Macina, V. L. (2007). *El temazcalli mexicano: su significación simbólica y su uso psicoterapéutico pasado y presente*. México: Plaza y Valdés.
- Martin, E. (1989). *The Woman in the Body: a Cultural Analysis of Reproduction*. Boston: Beacon Press.
- Martínez-Miguélez, M. (1997). *El paradigma emergente: hacia una nueva teoría de la racionalidad científica*. México: Trillas.
- Maturana, H. y Varela, F. (1984). *El árbol del conocimiento: las bases biológicas del entendimiento humano*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Meadows, D. H. (2008). *Thinking in Systems: a Primer* (D. Wright ed.). White River Junction, Vermont: Chelsea Green Publishing.

- Meza Gutiérrez, A. (1994). *Mosaico de turquesas*. México: Ediciones Artesanales Malinalli.
- Monjaraz Fuentes, P. (2019). *Ser persona humana: ser en relación*. Madrid: Sindéresis.
- Morin, E. (1983). *El método 2: la vida de la vida*. Madrid: Cátedra.
- Morin, E. (1986). *El método 1: la naturaleza de la naturaleza*. Madrid: Cátedra.
- Morin, E. (1988). *El método 3: el conocimiento del conocimiento*. Madrid: Cátedra.
- Morin, E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. España: Gedisa.
- Morin, E. (1992). *El método 4: las ideas de las ideas*. Madrid: Cátedra.
- Mrosovsky, N. (1990). *Rheostasis: The Physiology of Change*. New York: Oxford University Press.
- Oschman, J. L. (2007). Can Electrons Act as Antioxidants? A Review and Commentary. *J Altern Complement Med*, 13(9), 955–967. <doi:10.1089/acm.2007.7048>.
- Panico, F. (2010). *Mesoamérica olmeca: la cosmogonía del preclásico medio como código transcultural de comunicación*. Xalapa: Editora del Gobierno del Estado de Veracruz.
- Panico, F., Vargas-Madrado, E., Ruíz-Cervantes, E., Granados-Campos, L. R. y Pérez-Alvarado, C. (2018). La estética en la formación y la investigación: experiencias de pedagogía participativa de un grupo de trabajo de la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad de la Universidad Veracruzana, México. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 5(3), 1–31. <<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/>>.
- Peat, F. D. (2008). *Gentle Action: Bringing Creative Change to a Turbulent World*. Pari, Italia: Pari Publishing Sas.
- Pérez-Alvarado, C. M., Vargas-Madrado, E., Montes-Villaseñor, E., Valdez-Betanzos, A., Aranda, G. E. y Hernández-Aguilar, M. E. (2018). Integrative Medicine Review. *International Research Journal of Medicine and Medical Sciences*, 6(4), 124–131. <doi:10.30918/IRJMMS.64.18.062>.

- Portilla, M. L. (2006). *La filosofía náhuatl: estudiada en sus fuentes*. México: UNAM.
- Prigogine, I. y Stengers, I. (1997). *The End of Certainty: Time, Chaos, and the New Laws of Nature*. New York: The Free Press.
- Rakel, D. (2017). *Integrative Medicine*. Philadelphia: Elsevier.
- Reason, P. (1989). *Human Inquiry in Action: Developments in New Paradigm Research*. Londres: SAGE Publications.
- Rehaag Tobey, I. M. y Vargas-Madrado, E. (2012). Fundamentos epistemológicos del re-aprendizaje transdisciplinario. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa* (15), 87–101. <doi:10.25009/cpue.voi15.22>.
- Rengifo Vásquez, G. (2003). *La enseñanza es estar contento: educación y afirmación cultural andina*. Lima: PRATEC.
- Romero Contreras, A. T. (2001). Visiones sobre el temazcal mesoamericano: un elemento cultural polifacético. *CIENCIA Ergo-Sum*, 8(2), 133–144. <<https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/7578>>.
- Ruiz-Cervantes, E. E. (2016). La universidad en crisis, la posibilidad del diálogo. En A. Domingo y P. Francesco (eds.). *Reaprendizaje transdisciplinario* (pp. 173–190). México: Colección Biblioteca.
- Sahtouris, E. (2002). *Earth Dance: Living Systems in Evolution*. San José, CA: iUniverse.
- Sánchez Velásquez, L. R., Ruiz Cervantes, É. E., Vargas Madrazo, E., Chang Ramírez, I., Escalona Aguilar, M. Á. y Pensado Fernández, J. A. (2020). *Cocreando sustentabilidad humana desde la participación. La experiencia de la Universidad Veracruzana*. Xalapa, Veracruz, México: Universidad Veracruzana.
- Séjourné, L. (2004). *Cosmogonía de Mesoamérica*. México: Siglo XXI.
- Skolimowski, H. (1995). *The Participatory Mind: a New Theory of Knowledge and of the Universe*. New York: Penguin Books.
- Suzuki, D. y Knudtson, P. (1993). *Wisdom of the Elders: Sacred Native Stories of Nature*. New York: Bantam Books.
- Swan, J. A. (1992). *Nature as Teacher and Healer: How to Reawaken Your Connection with Nature*. New York: Villard Books.

- Valdés-Cobos, A. y Cruz-Galicia, A. (2013). La construcción social del baño de temazcal en dos comunidades de la mixteca oaxaqueña: Santiago Yolomecatl y San Andrés Chicahuaxtla. *Ra Ximhai*, 9(2), 51–64. <doi:10.35197/rx.09.01.e.2013.15.av>.
- Van der Vaart, G., Van Hoven, B. y Huigen, P. P. P. (2018). Creative and Arts-Based Research Methods in Academic Research. Lessons from a Participatory Research Project in the Netherlands. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 19(2). <doi:10.17169/fqs-19.2.2961>.
- Vargas-Madrado, E. (2015). Desde la transdisciplinariedad hacia el auto-conocimiento y el diálogo comunitario de saberes: simplicidad ante la crisis. *Polis*, 14(42), 515–536. <doi:10.4067/S0718-65682015000300023>.
- Vargas-Madrado, E. (2018). Contemplative Dialogue as the Basis for a Transdisciplinary Attitude: Ecoliteracy Toward an Education for Human Sustainability. *World Futures*, 74(4), 224–245. <doi:10.1080/02604027.2018.1444833>.
- Vargas-Madrado, E. y Panico, F. (2014). Alternativas al desarrollo desde una política profunda: hacia una cultura del co-diseño. *Sostenibilidad(es)*, 5(9), 1–16.
- Vargas-Madrado, E. y Rehaag, I. (2012). Epistemological Awareness and Transdisciplinary Attitude: Experiencing the Embodied Being. *Transdisciplinary Journal of Engineering & Science*, 3(0), 118–127. <doi:10.22545/2012/00023>.
- Vargas-Madrado, E. y Ruiz-Cervantes, E. E. (2015). Haciendo y aprendiendo junt@s para transformar: la indagación co-operativa en la pedagogía. *Cuadernos EcoDiálogo* núm. 4. Xalapa, Veracruz: Universidad Veracruzana.
- Viola, A. (2000). *Antropología del desarrollo: teorías y estudios etnográficos en América Latina*. Barcelona: Paidós.
- Von Foerster, H. (2003). *Understanding Understanding: Essays on Cybernetics and Cognition*. New York: Springer-Verlag.
- Westheim, P. (1963). *Arte Antiguo de México*. México: Fondo de Cultura Económica.