

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: Marién Estrada

E-mail: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Quetzalcóatl o el vehículo de ascensión del alma

Los mesoamericanos creían que la energía por sí misma es consciente; por lo tanto, el Universo como un todo, se da cuenta, tiene una intención. La conciencia cósmica recibía el nombre de Centéotl, unidad divina, un término que también significa divina semilla, ya que este ser da origen a todos los demás; una entidad abstracta e impersonal, sin preferencias o motivaciones humanas.

A fin de crear el mundo, Centéotl se transforma en Ometéotl, el creador del espacio-tiempo y se manifiesta como una multitud de “dioses” o espíritus mediadores, que en verdad son personificaciones de las fuerzas de la naturaleza. Ometéotl representa la armonización de las polaridades.

Es el rector de la evolución. Los toltecas consideraban que toda manifestación requiere de un proceso, y todo proceso es cíclico y gradual. El Universo evoluciona de la oscuridad a la luz, de la materia al espíritu, y para ello es imprescindible que surja la conciencia individual. Tal como relata el *Popol Vuh* (la Biblia de los mayas), los dioses en busca de identidad crearon diversos mundos y dijeron: “No habrá gloria en nuestra obra hasta que surja el ser humano, la criatura racional”.

Esa chispa de conciencia focalizada en nuestra mente y corazón recibió el nombre de Quetzalcóatl, serpiente emplumada. Quetzalcóatl es la personificación de nuestro potencial de conciencia. Su nombre lo describe: La serpiente representa al cuerpo físico con sus limitaciones, y las plumas a la conciencia, con su aspiración a lo supremo. La serpiente emplumada es, pues, una metáfora del proceso de ascensión del alma.

En otra lectura, Quetzalcóatl era el nombre que daban los toltecas a sus profetas, considerados como personas que llegaron a un estado de autorrealización. Se conserva la memoria de varios de estos personajes, siendo el más conocido de ellos el príncipe Se Akatl de Tula, quien vivió entre los años 947 y 999 de la era cristiana y dejó una brillante herencia espiritual. Fue Quetzalcóatl quien aceptó el encargo de restaurar a los seres humanos, rescatándolos de la muerte oscura y al igual que Prometeo les regala el fuego y la sabiduría de la vida. Viaja a Mictlán “la región de los muertos”, y ahí se sacrifica por los hombres que aparecen como resultado de esta penitencia. Cuando un bebé nacía, recibía un nombre y el sacerdote que lo bautizaba le daba a conocer el propósito para el cual hemos venido a esta tierra, que es acrecentar el brillo de la conciencia de Quetzalcóatl. Y así, un hombre con una vida productiva y noble se le llegaba a considerar propiamente como un Tolteca o buscador de perfección interna. (Fragmento de *El Método Kinam*, de Frank Díaz).



YOGA TOLTECA

Uno de los temas más representados en el arte prehispánico, de acuerdo con el investigador Frank Díaz, son los ejercicios y posturas físicas. Gracias a esas imágenes, hoy se pueden reconstruir parte de los sistemas de entrenamiento empleados por los antiguos mexicanos. De hecho, en las lenguas nativas se conservan nombres de ejercicios, e incluso descripciones completas de posturas, caminatas, disciplina marcial, danza y deportes.

De unos años para acá, a partir de *best sellers* como *Los cuatro acuerdos de Don Miguel Ruiz* o la escuela de Tensegridad creada por Carlos Castaneda, el término *Toltequidad* ha cobrado notoriedad como algo supuestamente creado y exclusivo de la cultura tolteca. Pero según historiadores y antropólogos, la *Toltequidad* no era propiedad de un grupo específico, sino un conjunto de ideas que explicaban la existencia del Universo, la vida y la conciencia, compartido por los pueblos de Anáhuac.

Díaz, autor de libros como *El método Kinam* o *El evangelio de la Serpiente Emplumada*, establece que la *Toltequidad* caracteriza al México antiguo, “es su religión, su praxis, la esencia de su ser. Todos los pueblos de *Anawak* –olmecas, mayas, mexicas, zapotecas, mixtecas, totonacas, huicholes– acogieron las enseñanzas de los sabios toltecas”.

“Como afirma el investigador Víctor Sánchez, tanto para los toltecas de la antigüedad como para los sobrevivientes de hoy en día, la religión no

Se sabe que esta disciplina, como sistema para desarrollar la conciencia y el potencial espiritual, no es privativo de la India; de hecho, en Mesoamérica, específicamente en el México prehispánico, hubo diversas prácticas para el entrenamiento del cuerpo y de la mente



era un conjunto de pautas de conducta predeterminadas, dogmas o la proyección de la importancia personal, sino una serie de prácticas que tenían como objetivo mantener al hombre en contacto con el espíritu”.

El cuerpo físico no era visto como algo profano, sino como un aspecto de la conciencia, continúa Díaz, por lo tanto, en lugar de ser rechazado o rodeado de tabúes, formaba parte integral de la Cosmovisión o interpretación del mundo:

“La importancia concedida al cuerpo se tradujo en un código de gestos manuales y posturas corporales; estas últimas recibían en náhuatl el nombre genérico de *Moyektilia*, la forma correcta (de colocarnos). Aparecen en los códices, vasijas, figurillas y relieves de *Anawak* con detalles técnicos tan específicos, que cualquier practicante de yoga podría reconocerlos”.

La similitud entre el yoga tolteca y el hindú hace preguntarse a algunos si es posible que estos sistemas corporales pudieran haber llegado a América a través del estrecho de Bering, pero Díaz aclara que estas técnicas ya se habían creado cuando ocurrió el hundimiento del paso de Bering, hace 10 mil años: “Hacia el segundo milenio antes de Cristo, los olmecas representaron en piedra y cerámica a practicantes en numerosas y complejas posturas, que formaban parte de un lenguaje corporal convencional. Dicha tradición continuó viva hasta la caída de la última capital maya, en 1697”. LA