

## CUADERNO TEÓRICO-METODOLÓGICO

**Formación de tutoras comunitarias para la recuperación y promoción de la sabiduría ancestral de las mujeres mayas q'eqchi'**



**NAWAL NO'J**

**La sabiduría  
en el tiempo  
y espacio:  
iluminación  
permanente**



**Hijas y nietas de abuelas descendientes de la cultura maya q'eqchi'**

**Xb'een ch'utam (Primera Sesión)**

**Generalidades de la cosmovisión maya y el  
autoconocimiento de la mujer**

**Ixim Ulew  
(Guatemala, julio de 2020)**





Cuaderno teórico y metodológico para la formación de tutoras comunitarias para la recuperación y promoción de la sabiduría ancestral de la mujer maya Q'eqchi'

Equipo multidisciplinario del consorcio “Mujeres Constructoras de Paz”:

Mujeres Transformando el Mundo -MTM-

Paula Marcela Barrios Paiz, Coordinadora General Mujeres Transformando el Mundo.

Meeilyn Lorena Mejía López, Componente de Incidencia MTM

Oliver Alexander Hernández Chinchilla, Componente Administrativo MTM

Ana Graciela Medina Mayen, Componente de Incidencia MTM

Asociación Ixoqib' MIRIAM

Elizabeth Cabrera López, Coordinadora Nacional del Programa de Educación y Empoderamiento

Ávila Quinilla López, Responsable del área de proyectos de vida

Susanne Kummer, Asesora Técnica de Horizont3000

UNIPROGUA

Norma Magaly Ramírez Guerra de Franco, Representante y coordinadora UNIPROGUA

Myrna Eugenia Contreras Herrera, Consultora

Melissa Georgina Gutiérrez Flores, Consultora

Geoshy Ester Mancilla Pérez de Menéndez, Secretaria

Iris Esmeralda Ac Ramírez, Interprete de idioma Maya

Hilda Lucrecia Figueroa Pérez de Velásquez, Asistente técnica

ONU Mujeres

Adriana Quiñones Giraldo, Representante de País

Ana Grace Cabrera, Coordinadora del área de Mujeres, Paz, Seguridad, Justicia y Acción Humanitaria

Karol Ponciano, Coordinadora de proyectos

Jennifer Bravo, Especialista Técnica en Acceso a Justicia y Reparación con Perspectiva de Género

Ingrid Sierra, Oficial de Terreno

Conceptualización y redacción:

Irma Yolanda Valey Manuel, consultora especialista en salud y cosmovisión maya.

José Baudilio Sis Sis, consultor especialista en sociología y pueblos originarios.



Diagramación:  
Yohana Ramírez

Impresión:  
Editorial Maya Na'oj. 2020.

ISBN: 978-9929-671-26-3  
Mujeres Transformando el Mundo -MTM-  
11 Calle. 17-57, Zona 1, Guatemala, Guatemala. Tel: (00502). 2221 3030  
Correo: mujerestransformandoelmundo@gmail.com

Asociación Ixoqib' MIRIAM  
3ª. Calle 0-30, Zona 1, Guatemala Ciudad. Tel: (00502) 2232-1750,  
Correo: guatemala@miriam-guatemala.org

UNIPROGUA  
Avenida Petapa 38-40 zona 12, segundo nivel., Teléfono 3285 5731.  
Correo: guatemaltecosuniprogua@gmail.com

Esta publicación ha sido apoyada por la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres) en el marco del proyecto “Haciendo una realidad el efecto transformador de la sentencia de reparación de Sepur Zarco para romper el continuo de la violencia sexual y otras formas de violencia contra las mujeres en situaciones de conflicto y postconflicto” del Fondo para la Consolidación de la Paz de las Naciones Unidas, implementado por la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA).

El contenido de este documento no representa necesariamente la posición del Sistema de las Naciones Unidas.



# CONTENIDO

1. Tejiendo la sabiduría y lucha de las mujeres q'eqchi' .....	7	☰
2. Introducción .....	9	☰
3. Agradecimiento y bienvenida a nuestra primera conversación .....	11	☰
4. Repasemos ¿qué sabemos del tema?.....	13	☰
5. Lo que realizaremos durante nuestra conversación .....	14	☰
6. Después de la conversación, cada una logrará hacer lo siguiente .....	14	☰
7. Conversación sobre los siguientes temas .....	15	☰
8. Raíces de la sabiduría de nuestras ancestras y nuestros ancestros .....	15	☰
9. Diferentes formas utilizadas en la historia, para desaparecer la sabiduría ancestral .....	22	☰
10. Mujer maya, volviendo a sus raíces para conocerse mejor y aprender de la sabiduría ancestral .....	31	☰
11. El nawal: fuerza interna que libera nuestra voz y nos da luz para nuestro caminar en la vida .....	36	☰
12. ¿Qué aprendimos? .....	40	☰
13. ¿Qué libros se usaron para preparar nuestra conversación? .....	41	☰





# 1. TEJIENDO LA SABIDURÍA Y LUCHA DE LAS MUJERES Q'EQCHI'

El reconocernos como parte de un camino lleno de experiencias de vida, sabiduría, lucha y ejemplo trazado por nuestras abuelas y madres Q'eqchi', quienes con el sudor de su frente deshilaron día a día aquellas barreras de opresión, desigualdad e injusticias, demuestra a nosotras sus hijas y nietas un sendero seguro para seguir abriendo brechas a otras mujeres.

En los relatos de las abuelas, escuchamos el dolor causado por quienes desde un sistema opresor y patriarcal las invisibilizaban como sujetas de derechos, pero su esperanza y lucha las llevó a levantar la voz, a caminar largas distancias descalzas, sin importar que pasaran hambre para que nuestras madres tuvieran un futuro diferente. No debemos olvidar que muchas de las prácticas culturales dentro las familias Q'eqchi' consideraban que las mujeres no debían aprender a leer y escribir, porque su labor era únicamente de servir en el hogar, las mujeres no tenían derecho a expresarse, pues siempre había alguien que lo podría hacer por ellas, no podían pedir derechos sobre la tierra, pues era el hombre responsable de su cuidado.

La pobreza en que vivía mi abuela, quien se negaba a repetir su historia en su hija, por lo que luchó para que pudiera acceder a una escuela a pesar de la discriminación que vivían diariamente, pues había una razón importante, que ella aprendiera a leer y a escribir, para no quedarse callada nunca más. Con el pasar de los años, su hija Lucía junto a otras mujeres Q'eqchi', crearon la primera organización de mujeres mayas del norte de Guatemala, convirtiéndose en portavoces de los derechos de las mujeres Q'eqchi' a la salud, a la educación, a la participación política, a la no violencia contra las mujeres. Producto de este camino construido, hay muchas mujeres que aun luchan para que “todas nos levantemos y ninguna se quede atrás”, nunca más.

Ahora como hijas y nietas, sabemos que para ellas fue difícil el recorrido, pero sus lágrimas, caídas, luchas, esperanzas y sabiduría, nos darán la fuerza para recorrer las montañas y estos materiales de formación nos darán valiosos aportes sobre la sabiduría ancestral de las mujeres mayas Q'eqchi', para que las futuras generaciones recuerden sus raíces.

Lourdes Gómez Willis – Defensora de los derechos de las mujeres Q'eqchi' –  
Hija de Lucía Willis Paau, nieta de Josefa Paau





## 2. INTRODUCCIÓN

El consorcio de “Mujeres Constructoras De Paz” es una red de organizaciones de mujeres conformado por Mujeres Transformando el Mundo -MTM-, Asociación Ixqib’ MIRIAM para la promoción intelectual de las mujeres y UNIPROGUA, que promueven el acceso a la justicia, reparación y garantías de no repetición para mujeres víctimas y sobrevivientes de violencia de género y violencia sexual durante el conflicto y postconflicto. Juntas queremos generar normas de reparación transformadora y fortalecer el liderazgo y participación de las mujeres en los procesos de construcción de paz.

Con el apoyo de ONU Mujeres elaboramos los presentes cuadernos para la formación de tutoras comunitarias para la recuperación y promoción de la sabiduría ancestral de la mujer maya en el marco del proyecto: “Haciendo una realidad el efecto transformador de la sentencia de reparación de Sepur Zarco, para romper el continuo de la violencia sexual y otras formas de violencia contra las mujeres en situaciones de conflicto y postconflicto”

Como punto de partida para la elaboración de los cuadernos de formación, se realizó un diagnóstico participativo para identificar los conocimientos, las prácticas ancestrales e intereses de aprendizaje de las mujeres, sobre su derecho a una vida en plenitud basado en su cosmología maya en las comunidades de Sepur Zarco y Lote 8 del municipio de El Estor, departamento de Izabal, y Panzós del departamento de Alta Verapaz. Con base de este estudio decidimos elaborar materiales de formación orientadas a la recuperación e incremento de los conocimientos ancestrales de las mujeres, para el autoconocimiento, resolución pacífica de conflictos, administración de justicia maya, gestión de asuntos comunitarios, medicina ancestral y cultura alimentaria basados en los derechos de las mujeres, y el reconocimiento de estos como un activo comunitario.

El gran desafío de este proceso, es despertar en las hijas y nietas de las abuelas mayas, ese amor especial por la sabiduría ancestral maya y especialmente las generadas desde las abuelas, considerando que por la influencia fuerte del proceso de colonización del pensamiento y del corazón impulsada por la mayoría de escuelas, iglesias, ONGs, las nuevas generaciones conocen poco la sabiduría ancestral de sus pueblos.

Queremos compartir sabiduría ancestral con mujeres mayas Q’eqchi’ con el siguiente pensamiento, sentimiento y actitud frente a la vida: li narahok, li na’ajok, li naxkol rix, li na’ilok re, li naxch’oolani li najteril xna’leb’eb’ aj Maya’ (quien ama, quien quiere, quien protege, quien cuida, quien alimenta la sabiduría ancestral maya), que en castellano lo asemejamos con el concepto de Tutora comunitaria de la sabiduría ancestral maya con énfasis en la mujer.





### 3. AGRADECIMIENTO Y BIENVENIDA A NUESTRA PRIMERA CONVERSACIÓN

Estimadas nietas e hijas de las abuelas y abuelos de la Cultura Maya, es una gran alegría saludarles en esta oportunidad. Al nawal del día, agradecemos porque acompaña nuestra existencia cada vez que respiramos el aire, cada vez que hablamos, cada paso que damos al caminar, en fin, agradecemos por todo lo que la madre naturaleza nos da.

Nosotras y nosotros, nos sentimos contentos porque en esta oportunidad conversaremos sobre la gran sabiduría que nuestras ancestras y nuestros ancestros los mayas, nos han dejado como herencia. Pero nos da más alegría, el saber que ustedes, son las que tienen la voluntad de recuperar la sabiduría ancestral que se está perdiendo y además, están con la motivación de aprender con lo que vamos a hablar y después compartir con sus abuelas y abuelos, porque solo así, puedan mejorar sus conocimientos.

No vamos a hablar mucho en esta parte, porque hay tantas ganas de empezar a conversar un buen rato sobre la sabiduría que juntaron nuestras ancestras y ancestros. Solo les pedimos que se fijen bien en el contenido de este documento, porque van a encontrar lo siguiente:

- Antes de iniciar a conversar, encontrarán una primera hoja de preguntas y esto es importante responderlas antes de seguir, porque nos ayudará a saber si cada una de ustedes conoce o desconoce los temas que vamos a hablar.
- En este documento hablaremos de 4 temas, por lo que al final de cada tema existe una hoja para realizar algunas prácticas que ayudarán en comprender los temas que conversaremos.
- Al final de toda nuestra conversación, nuevamente encontraremos una hoja de preguntas igual a la que veremos antes del inicio de nuestra conversación; por favor respóndanlas, porque esto nos ayudará en saber lo que se logró aprender de los 4 temas.

Bienvenidas entonces.





## 4. REPASEMOS ¿QUÉ SABEMOS DEL TEMA?

Antes de conversar sobre los temas, es importante conocer lo que cada una sabe o lo que piensa.

En principio, hay que reconocer que mujeres y hombres tenemos capacidades y derecho de expresarnos libremente ante cualquier tema y/o situación.

Se solicita escribir su pensar y sentir con relación a los siguientes temas (quienes no sepan escribir, pueden expresar ante el grupo lo que sienten y lo que piensan):

¿Qué sabe o qué piensa de los conocimientos y sabiduría de nuestras antepasadas y antepasados?

---

---

---

---

¿Cómo se valora usted como mujer, como hija y nieta de las ancestras y ancestros mayas?

---

---

---

---



## 5. LO QUE REALIZAREMOS DURANTE NUESTRA CONVERSACIÓN

- a. Reflexionar sobre la importancia de la sabiduría de las abuelas y abuelos mayas, en la promoción y defensa de los derechos humanos de la mujer.
- b. Socializar algunas de las formas de sufrimiento que las abuelas y abuelos mayas han vivido en la historia, especialmente las vividas por las mujeres.
- c. Promover el reencuentro de las hijas y nietas de las abuelas y abuelos mayas con su identidad ancestral.
- d. Compartir el funcionamiento de los primeros cinco nawales de los veinte que existen, en la vida de la persona.

## 6. DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN, CADA UNA LOGRARÁ HACER LO SIGUIENTE

Capacidad de comparar lo aprendido durante la clase con la realidad de su comunidad, especialmente en los siguientes aspectos:

- Sabiduría de las ancestras y ancestros con la sabiduría de las abuelas y abuelos actuales.
- Las experiencias de lucha que vivieron las ancestras y los ancestros y las formas de defensa de los derechos humanos de los pueblos y mujeres indígenas en la actualidad.

De las reflexiones anteriores, cada participante logra lo siguiente:

- Comprende que las situaciones negativas que están viviendo como mujeres, no es su destino y que por lo tanto es posible cambiar.
- Comprende que conocer los nawales es un regalo de las ancestras y ancestros, para que cada persona mujer u hombre, se conozca mejor.



## 7. CONVERSACIÓN SOBRE LOS SIGUIENTES TEMAS

### 7.1. RAÍCES DE LA SABIDURÍA DE NUESTRAS ANCESTRAS Y NUESTROS ANCESTROS



Imagen No. 148 Página 20, segmento 1, figura1.



Imagen No. 149 Página 20, segmento 2, figura1.

**Fuente: Museo Ixkik del traje maya. 2014,  
Quetzaltenango, Guatemala, C. A.**

Nuestras ancestras y ancestros, se reunían alrededor del sagrado fuego o se sentaban en círculo en el pop o petate, enseñaban sus conocimientos a sus hijas, hijos, nietas y nietos. En estos momentos de reunión, también daban los consejos necesarios.

Fuente: Museo Ixkik' del Traje Maya (2016). Indumentaria Maya Milenaria. Quetzaltenango, Guatemala.



## ¿Qué vamos a conversar ante la energía de este sagrado día?

Vamos a compartir la historia de nuestras abuelas y abuelos de hace más de 5134 años, además, es nuestro derecho saber nuestra raíz, para que con orgullo digamos que somos del pueblo Q'eqchi', uno de los 22 pueblos que forman parte de la Cultura Maya en nuestro país Guatemala.

Es importante compartirles también, que en otros países existen pueblos mayas: En México 18 pueblos mayas, en Belice 3 pueblos mayas, en El Salvador 4 pueblos mayas, y en Honduras 2 pueblos mayas; en total existimos 49 pueblos Mayas en estas tierras que nuestras abuelas y abuelos le llamaron Anawak, nombre que explicaremos más adelante. Entonces, hace 500 años, después que los españoles torturaron, asesinaron y esclavizaron a nuestras ancestras y ancestros, dividieron nuestras tierras entre ellos, y por esta razón, nuestros pueblos mayas se quedaron en diferentes países.

En la actualidad, en Guatemala existimos 4 culturas: Maya, Xinka, Garífuna, Ladina o Mestiza. Por esta razón, a nuestro país se le dice que es multicultural, porque tiene estas 4 culturas que hemos mencionado, es multiétnico porque tiene 25 grupos étnicos, y es plurilingüe, porque se hablan 25 idiomas.

## ¿Tres mil ciento catorce años? ¿Por acaso nuestras abuelas y abuelos ya vivían por estas tierras antes de la venida de los españoles?

Por eso mismo, es importante saber la historia, porque lo que hoy se conoce como Guatemala, antes se llamaba Ixim Ulew, que quiere decir “Tierra de Maíz”. Antes de la venida de los españoles, nuestras abuelas y abuelos vivían en grandes pueblos en los que se conoce ahora como Norteamérica, América central y América del sur, a todas estas tierras con sus pueblos, se llamaba “Abya Yala”, que significa “Tierra Fértil”, y le llamaban así, porque se cosechaba de todo. El sagrado maíz y el sagrado frijol en aquellos tiempos, no usaban el abono que en la actualidad se le hecha para que tengamos buena cosecha, pero el abono de ahora, poco a poco mata la vida de nuestra madre tierra.



Figura 12. Mujer Maya con corte cuadrado. Códice Maya en Dresde, página 18, segmento1. Figura 1

Fuente: Museo Ixkik' del Traje Maya (2016) Indumentaria Maya Milenaria. Quetzaltenango, Guatemala



## Ixim Ulew – tierra del maíz, pero ¿cómo surgió el maíz?

Según la historia antigua, cuando antes todo era agua, aparecieron la abuela Ixmukane y el abuelo Xpiyakok, y juntos fueron hasta el fondo del mar y de ahí sacaron tierra, para que sus hijas y sus hijos, nietas y nietos, tuvieran tierras planas y montañas para vivir.

Cuando ya estaban las tierras planas y montañas, la abuela Ixmukane, con la ayuda de la zorra, el coyote, la cotorra y el cuervo, consiguió en una montaña unas mazorquitas de maíz, por lo que la abuela molió 9 veces el maíz amarillo y el maíz blanco. Por eso, la mujer y el hombre, tardan 9 meses en el vientre de la madre antes de nacer.

Con la ayuda de Alom y K'ajolom, Tepew y Q'uq'kumatz, se hicieron las primeras 4 abuelas y los primeros 4 abuelos de maíz, los cuales son:

- 1°. Kaqa palow (corazón rojo del mar) y B'alam Ki'tze' (jaguar de la sonrisa dulce),
- 2°. Chomja' (agua cristalina) y B'alam Aq'ab' (jaguar de la noche),
- 3°. Tz'ununja' (colibrí de agua) y Majk'otaj (el que todo lo ve), y
- 4°. Kaqixaja' (guacamaya de agua) e Iq' B'alam (jaguar del aire).

Decimos que nuestras 4 abuelas y 4 abuelos son, porque para nosotras y nosotros, ellas y ellos viven en el sagrado maíz que comemos cada día, por lo tanto, son nuestro cuerpo; porque están en nuestra sangre, en nuestros huesos, en nuestro espíritu, están en TODO.

## Qué bonita historia del maíz, y ¿por qué le dice sagrado maíz?

Vamos con otra historia. Dicen que antes, nuestras abuelas y abuelos, conseguían su mazorca de maíz en los cerros y la milpa tenía un estilo de pajón, por lo tanto, las mazorcas eran pequeñas. Pero las familias fueron aumentando, por lo que las mazorquitas ya no alcanzaban. Entonces, las abuelas y abuelos sabios de esos tiempos, realizaron una combinación y lograron que la milpa creciera más y diera mazorcas más grandes.

El gran triunfo con el maíz, nuestras abuelas y abuelos lo terminaron de lograr en el año



Estela C fue erguida en el 175 d.C. por el Señor maya K'ak Tiliw Chan Yopaat o "Cielo Cauc." La Estela C tiene la inscripción más larga de la historia de la creación maya en jeroglíficos. La fecha de la creación documentada en el monumento es 13.0.0.0 4 Ajaw 8 Kumk'u en el calendario maya de Cuenta Larga que corresponde al 11 de agosto de 3114 a.C. Crédito de imagen: Julián Cruz Cortés



3114 antes del nacimiento de Cristo. Esta fecha la dejaron grabada en una gran piedra (estela) que se encuentra en el centro arqueológico llamado Quiriguá, a orillas del Río Motagua, en el municipio de los Amates del departamento de Izabal. Nuestras abuelas y abuelos usaron diferentes calendarios, y uno de esos es el que se llama Cholq'ab' de 365 días, que en castellano se le llama calendario agrícola, porque está relacionado con las diferentes siembras en la madre tierra, especialmente la siembra de la milpa. Si nos damos cuenta, el maíz orienta nuestra vida para entender el tiempo y además, alimenta nuestro cuerpo, es por eso que le decimos sagrado maíz.

**Es de admirar lo que las abuelas y abuelos hicieron para tener el maíz, ahora entiendo por qué le dicen sagrado; además, entiendo por qué dicen nuestras madres y nuestros padres, que no se puede pasar sobre un grano de maíz, que hay que recogerlos antes y después pasar.**

Nos alegra saber que se está comprendiendo lo que estamos compartiendo, y antes de pasar a otro tema, queremos seguir hablándoles de otro aspecto de la sabiduría de nuestras ancestras y ancestros.

**¡Qué no hemos terminado! ¿qué más hace falta pues?**

Nos falta hablar del vestuario maya, de los grandes edificios que construyeron nuestras abuelas y abuelos, y hablar algo de la influencia que tiene el sol en nuestras vidas y de todo lo que existe en la madre naturaleza.

**El vestuario maya ¿y no que eso lo trajeron los españoles?**

Por eso es importante hablarlo, porque los libros que nos dan en la escuela y otras personas nos han dicho muchas mentiritas. Cuando vinieron los españoles en 1524 en Guatemala, nuestras abuelas y abuelos usaban lindos trajes, con bordados preciosos y en el caso de las mujeres, usaban aretes de oro y de plata.

El uso del traje, lo podemos ver en la fotografía y podemos comparar de la siguiente manera: la abuela Ixmukané, es la que tiene corte rojo con su gran cinta en la cabeza, y esta fotografía



Fuente: Museo Ixkik del traje maya 2014, Quetzaltenango, Guatemala, C.A.



se ha sacado de los libros antiguos que dejaron escrito nuestras abuelas y abuelos. La foto de la mujer K'iche' con vestuario actual, es de Quetzaltenango, en donde se usa el corte plisado como lo que usan las mujeres Q'eqchi' y las mujeres Poqomam, además, la evidencia clara es la forma de uso y las figuras que tienen. Por lo tanto, estamos diciendo que es mentira que el traje maya lo impusieron los españoles para distinguir y ejercer control social sobre los diferentes pueblos, tal como lo señala erróneamente el historiador Severo Martínez Peláez.

Otra evidencia que nos sirve para demostrar que los trajes mayas ya existían miles de años antes de la venida de los españoles, es lo que está en la cerámica proveniente del llamado “período clásico”, que nos muestra la gran variedad de trajes y accesorios para hombres y mujeres

### Los grandes edificios que construyeron nuestras abuelas y nuestros abuelos mayas ¿dónde están?

Estos grandes edificios están en diferentes lugares de nuestro país, pero también están en otros países como México, El Salvador y Honduras; es importante decir, que antes no estaba dividido como ahora. Antes se podía ir de un lugar a otro sin que estén pidiendo papeles, además, nuestras abuelas y abuelos, eran buena gente, porque si hay algún viajero y llega a descansar en alguna casa, siempre le daban su comida, su atol caliente y agua para el viaje; ahora estos valores ya pocos lo practican.

Por otra lado, nuestras abuelas y abuelos, construyeron grandes edificios, pero no para demostrar que tenían mucho dinero como pasa en la actualidad, sino más para estudiar la vida, para entender el tiempo y el gran espacio donde se encuentra nuestro mundo o nuestro planeta; y es así como crearon diferentes calendarios, y entre los que más conocemos, está el calendario Chol Ik<sup>1</sup> (calendario lunar) y el calendario Chol Q'ab<sup>2</sup> (calendario agrícola), este último fue el que mencionamos cuando hablamos del sagrado maíz.



Credito de la imagen: Irma Yolanda Valey, 2019

<sup>1</sup> Chol = ordenar, Ik' = luna, lo que se interpreta como calendario lunar.

<sup>2</sup> Chol = ordenar, q'ab' = hamaca, lo que significa como calendario agrícola, donde el hamaqueo del sol, orienta los tiempos para la siembra y la cosecha de los cultivos de la madre tierra.



También es importante decir, que frente a estos grandes edificios que construyeron nuestras abuelas y abuelos, realizaban sus sagradas ceremonias mayas (mayejak en idioma Q'eqchi'); por eso, tratamos que entre en la cabeza de cada persona, pero principalmente en el corazón de las personas mayas quienes son hijas, hijos, nietas y nietos, herederas y herederos de las grandes sabidurías de nuestras primeras abuelas y de nuestros primeros abuelos. Es importante decir, que las ceremonias que hacían antes, era para pedir vida, pedir salud, pedir buena cosecha, también para agradecer la familia, agradecer la lluvia y agradecer la sabiduría que cada persona tiene.

Por eso, siempre tenían comida y tenían muchas tierras, porque no había límites y cada quien buscaba lo que necesitaba, porque vivían en comunidad, es decir, las tierras eran de todas y todos; pero eso sí, siempre cuidando a la madre tierra, no echaban la suciedad a los ríos, no destruían los árboles, hacían ceremonias frente a los nacimientos de agua para que no se sequen, no había humo de grandes fábricas, en fin, tenían una vida muy saludable.

**Me siento feliz al escuchar la historia de nuestras abuelas y abuelos, pero ¿qué les sucedió? Si en verdad somos sus hijas, hijos, nietas y nietos ¿por qué ahora hay mucha pobreza en las comunidades, hay mucha destrucción de la madre naturaleza, y muchos no tenemos la oportunidad de estudiar?**

Son muchas preguntas, y las respuestas son aún más. Por eso es necesario hablar de otro tema, que se ha escondido por mucho tiempo y no se habla en la escuela, tampoco nos hablan en la iglesia. Bueno, entonces pasamos a hablar de este segundo tema.

*Pero antes, recuerden que tenemos un ejercicio.*

*Este es el momento para que ustedes escriban lo que todavía se practica en su comunidad*



► **Sobre el sagrado maíz:**

Pregunte a sus abuelas y a sus abuelos, cuáles son las formas de respetar el maíz:

---

---

---

---



Agradecimiento por cosecha. Crédito de imagen: Irma Yolanda Valey, 2017

También solicite, que le cuenten alguna historia que ellas y ellos saben, sobre el origen del sagrado maíz:

---

---

---

---

► **Sobre el vestuario maya:**

Conversar con dos o tres ancianas de su comunidad y pregúnteles sobre el significado de los bordados, de los colores y de la forma en que se usa el vestuario de la mujer maya:

---

---

---

---



Evelin Aida Maquin Coc/ 17 años

Fuente: <https://www.pinterest.com/pin/153755774752371040>



## 7.2. DIFERENTES FORMAS UTILIZADAS EN LA HISTORIA, PARA DESAPARECER LA SABIDURÍA ANCESTRAL

**A lo lejos tengo idea que en la historia han matado a muchas personas mayas, pero ahora siento mucha curiosidad por los sufrimientos que vivieron las mujeres ¿hay información sobre los diferentes sufrimientos por los que han pasado las mujeres?**

Hay mucha información, lo cierto, es que ha estado escondida porque nadie nos lo cuenta. En la escuela no nos lo dicen, la iglesia tampoco nos habla de esta verdad, en los libros hablan de que los mayas desaparecieron y que no se sabe qué fue lo que les sucedió. ...y nosotras y nosotros lo hemos creído, ¡han sido injustos con el pueblo!, pero lo bueno, es que tenemos un poco de tiempo para hablar algo de esta historia dura.



Matanza de 5,000 a 6,000 mujeres y hombres de Cholula, México - Tenochtitlán en 1519, en no más de 6 horas, dirigidas por el conquistador español Hernán Cortés. Fuentes [https://es.wikipedia.org/wiki/Matanza\\_de\\_Cholula](https://es.wikipedia.org/wiki/Matanza_de_Cholula)

**Aprovechemos el tiempo entonces, soy todo oídos**

Es importante tomar en cuenta, que nosotros estamos en un gran pedazo de tierra rodeado del mar que se llama Abya Yala, que en idioma Cuna que todavía se habla en el país de Panamá y de Colombia, significa Tierra Viva o Tierra Fértil; y que los españoles le llamaron continente de América. Del otro lado del mar hay otro gran pedazo de tierra que se llama continente europeo, y es de este lugar donde vinieron los españoles, de los que hablaremos a continuación. Para esto es importante que veamos el siguiente mapa:



Fuente: <https://es.slideshare.net/copybird/tema-5-los-continentes>.  
Aporte de identificación realizados por el equipo consultor.





Lo que está en color rojo, es el continente o el gran pedazo de tierra donde nuestras abuelas y abuelos vivían desde hace miles de años, y le decimos gran pedazo de tierra, porque si vemos, las tierras de Guatemala están en el pequeño círculo de color verde limón señalado con la flecha de color negro. El continente de Europa, es el que está en color azul, y España es el que está en el pequeño círculo rojo, y de ahí donde vinieron los españoles.

**Para comprender este tema, también es necesario jugar un rato con los números para ubicarnos en los años en que sucedieron estas cosas terribles:**

- Nuestras abuelas y abuelos tienen más de 5,134 años de vivir en estas tierras.
- Los españoles llegaron a los primeros pueblos en América, en 1,492, hace apenas 528 años.
- En nuestras tierras mayas, los españoles llegaron en 1,524, hace 496 años.

Ubicándonos de nuevo en el mapa, en el continente europeo, desde el año de 1,184, empezó una idea de castigar y matar a todas las personas que practicaban otras formas de rezar y a los que no obedecían lo que en la religión católica les decían.

Lo que hoy conocemos como España, antes estaba dividido en varias partes que le llamaban “Reinos”. Entonces en 1,249, el reino de Aragón empezó también con estos castigos y matanza de personas, pero cuando el Reino de Aragón se juntó con el Reino de Castilla en 1478, en España se empezó a practicar fuertemente el castigo, la tortura e inclusive el quemar vivas a las personas que la iglesia católica les calificaba como herejes o brujos, la mayoría de ellas eran mujeres sabias, solo porque podían curar con sus palabras, con sus manos, con plantas medicinales, con el fuego como la ceremonia maya. Estos castigos duraron hasta el año de 1834.

**De los años que me habla, entiendo que cuando los españoles llegaron a tierras mayas en 1,524, entonces ya traían mucha experiencia en imponer la religión católica, y todo lo hacían a través del castigo, la tortura y el quemar vivas a las personas.**

Exactamente. En aquellos años los que dirigían los países eran nombrados por la iglesia católica, por lo que tenían todo el poder, porque tenían dinero, son los que tomaban las decisiones sobre lo que se hace o lo que no se hace, y además dirigían las iglesias católicas.

**Lo que no entiendo es ¿por qué? tanta maldad en sus corazones**

Para nosotras y nosotros como mayas, nos cuesta entender esa actitud. Sin embargo, los españoles venían con una sola intención: encontrar riqueza y tener poder, por eso entraron en



estas tierras con la cabeza agachada, pero sacaban los ojos como cangrejos, para ver qué es lo que hay y en dónde estaba el oro y la plata.

También hay que entender que la unión de los reinos de Aragón y Castilla, fue la estrategia que permitió expulsar a los musulmanes, quienes invadieron la península ibérica y permanecieron allí durante aproximadamente 5 siglos. Período en el que los españoles se volvieron fanáticos religiosos, intolerantes con cualquier otra forma de fe. Sus líderes religiosos y políticos, justificaban el uso de la violencia contra musulmanes, judíos y cualquiera que fuera diferente; así que, esta misma actitud fue la que utilizaron contra nuestras abuelas y abuelos. Las guerras generan muchos gastos, por lo tanto, necesitaban con urgencia, riquezas para recuperarse y prepararse para otras guerras.

Por otro lado, los españoles que llegaron a nuestras tierras, eran llamados hidalgos o querían ser hidalgos. Estas personas no pertenecían a las familias gobernantes, pero tenían formación y experiencia militar. Habían ayudado a expulsar a los musulmanes. Los hidalgos en España, tenían el derecho de no trabajar y de no pagar impuestos. Ellos recogían impuestos y se mantenían con una parte. Entonces la misión de los que vinieron en nuestras tierras mayas, fue buscar pueblos para explotarlos, cobrarles impuestos y hacerse ricos, lo más rápido posible.

Cuando se dieron cuenta que nuestras abuelas y abuelos usaban bonitos trajes, que llevaban oro y plata en sus ropas, en sus orejas, en sus pies, entonces empezaron a robarles. Nuestras abuelas y abuelos, buscaron muchas formas para no pelear y matar, por eso en muchos casos cuando un español le gustaba alguna de las hijas de los grandes sabios mayas, les aceptaron casarse, porque en nuestras tierras era costumbre que cuando una mujer de un pueblo que estaba en pelea se casaba con un hombre del otro pueblo, ahí se terminaba la pelea porque ya son familia, porque entre familia no se puede pelear, mucho menos matarse.

### **Eso de la costumbre de terminar la pelea entre dos pueblos cuando las hijas y los hijos de ambos pueblos se casan ¿funcionó con los españoles?**

Lastimosamente no funcionó. Porque como volvemos a decir, ellos no buscaban casarse, sino buscaban enriquecerse rápido. Entonces lo que hicieron era poner en marcha la especialidad que tienen que es el de matar en nombre de la Santa Iglesia Católica, Apostólica y Romana. La gran mentira que inventaron que también es su especialidad, fue afirmar que nuestras abuelas y abuelos eran salvajes, que no tenían ropa, que practicaban la hechicería, que eran brujos, que juntaban fuego para hablar con el diablo; en fin, tantas cosas se inventaron, tantas mentiras, tantos engaños y después tantos robos, hasta dejarnos en la pobreza.

Las alianzas matrimoniales para establecer la paz, tenían éxito en nuestros pueblos mayas, porque en cierto sentido, los pueblos se consideraban iguales y la enemistad se daba por la





necesidad de tener recursos como el territorio. En el caso de los españoles, ellos siempre vieron a las abuelas y abuelos como diferentes, y los hicieron de menos, como medios para obtener riqueza. Por eso, las alianzas no funcionaron.

**Parece que esta historia, está más complicada de lo que me imaginé, hay muchas cosas que no entiendo, es decir, no comprendo por qué se inventaron tantas mentiras, porque antes me había comentado que nuestras abuelas desde hace miles de años usaban trajes muy bonitos, así como la abuela Ixmukané; ahora me dice, que los españoles decían que nuestras abuelas y abuelos eran salvajes, que no tenían ropa.**

Pues con lo que comenté anteriormente, se comprueba que los españoles inventaron tantas mentiras, que lastimosamente después lo colocaron en libros y nos empezaron a enseñar en sus escuelas estas mentiras, para que nosotras y nosotros creyéramos todo y olvidarnos de nuestras abuelas y abuelos.

Pero también, introdujeron otras mentiras en la tradición oral Q'eqchi', que les cambió el verdadero significado a las palabras Poyanam (persona) y Ch'ol winq (persona del grupo étnico Maya Ch'ol). La Iglesia Católica, dice que Poyanam es quien no se ha bautizado, que es casi animal y, Kristihaan el bautizado; lo que sucedió fue que nuestras abuelas y abuelos, se vieron obligados en buscar palabras en el idioma Q'eqchi', de tal forma que sean iguales o sinónimos a las palabras cristianas, pero realmente lo que hicieron los españoles, fue borrar en la memoria de nuestras abuelas y abuelos, el verdadero significado de las palabras. Otro ejemplo de esto, es la satanización de la palabra Ch'ol, justamente porque el Pueblo Maya Ch'ol, que convivía con el Q'eqchi', no aceptó la fe cristiana y huyó hacia las montañas del norte, y por eso la Iglesia se encargó de volver negativa esa palabra, al punto de que muchos Q'eqchi', siguen creyendo que los Ch'ol son casi animales, que no usan ropa, etc.

Hay un caso muy interesante, es de una abuela que hablaba el idioma indígena llamada Náhuatl del pueblo de Tlaxcala, del país de México que se llamaba Tecuelhuetzin.

### **Haber, cuénteme sobre la abuela Tecuelhuetzin**

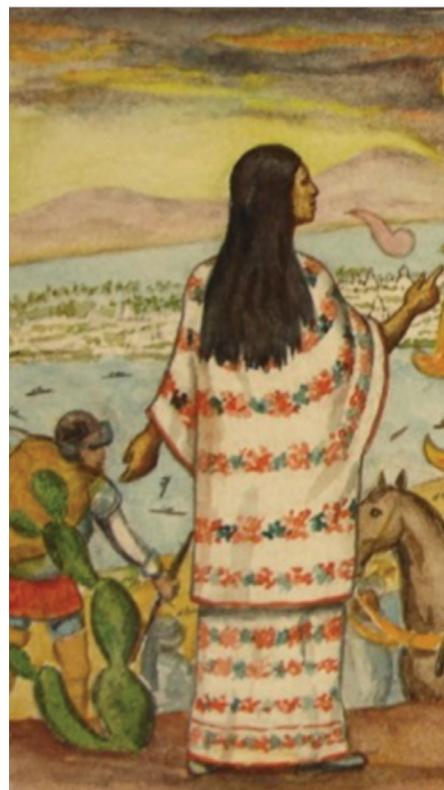
La abuela Tecuelhuetzin, fue hija del Rey Xicoténcatl el viejo (así le decían) de la ciudad de Tlaxcala, México. La historia dice que el papá regaló a su hija a Hernán Cortés, porque habían ganado una guerra juntos, pero Cortés dijo que tenía mujer, por lo que no podría casarse otra vez. Entonces, lo que hizo con la abuela Tecuelhuetzin, fue bautizarla en la religión católica con el nombre de María Luisa Xicoténcatl, después le agarró de la mano y se la regaló a Pedro de Alvarado, esto fue en 1,519. Después Tecuelhuetzin y Pedro de Alvarado se casaron en una ceremonia tipo indígena; pero al no haber sido una ceremonia católica, no tuvo valor para los españoles.



La abuela Tecuelhuetzin tuvo un hijo llamado don Pedro que nació en Tutepeque y una hija llamada Leonor Alvarado Xicoténcatl nacida en Uatlán. Dicen que probablemente hubo otro hijo que se llamó Diego o Francisco.

La abuela Tecuelhuetzin, acompañó a don Pedro de Alvarado en la conquista de Guatemala, pero en 1,527 don Pedro de Alvarado a pesar de que ya se había casado con nuestra abuela, se vuelve a unir en matrimonio por la iglesia con doña Francisca de la Cueva, pero la señora de la Cueva al poco tiempo murió, por lo que don Pedro de Alvarado vuelve a vivir directamente con la abuela Tecuelhuetzin

Unos años después, don Pedro de Alvarado se vuelve a casar con doña Beatriz de la Cueva, quien era hermana de la finada doña Francisca de la Cuerva; por lo que don Pedro de Alvarado otra vez deja a nuestra abuela Tecuelhuetzin, pero doña Beatriz se muere en el terremoto que destruyó el municipio de Antigua Guatemala en 1541, y don Pedro de Alvarado vuelve a vivir con su primera esposa quien es nuestra abuela Tecuelhuetzin.



<https://mxcity.mx/2016/02/sabes-partela-cdmx-murio-la-malinche/>

Lo que significa que don Pedro de Alvarado abandonó a nuestra abuela Tecuelhuetzin dos veces, todo por burlarse del matrimonio con nuestra abuela, pero después volvía con ella. Según la historia, unos años después nuestra abuela muere más o menos en 1,537 de una neumonía y una extraña enfermedad. El Obispo de Guatemala celebró su funeral y está enterrada en los bajos de la catedral de la ciudad de Antigua Guatemala.

### Ahora sí, tengo muchas dudas:

- ¿por qué el cacique Xicoténcatl el viejo, regala a su hija?
- ¿por qué Hernán Cortés regala el regalo a Pedro de Alvarado?
- ¿por qué la iglesia católica habla de que es pecado la infidelidad, pero bien que respalda el matrimonio de Pedro de Alvarado con Francisca de la Cueva, sabiendo que Pedro de Alvarado tenía esposa e hijos?

Sobre la historia, siguen existiendo muchas verdades que hay que descubrir. Decíamos antes, que una forma de evitar las guerras, es propiciar o permitir que se casen las hijas y los hijos de



los dos grupos o pueblos en pelea. Por lo que la palabra “regalo” es una palabra del idioma español, y no existe evidencia de algún texto en el idioma Náhuatl de Tlaxcala, porque la mayoría de palabras no significan igual al ser traducidas; más aún cuando se menciona algún sentimiento como el amor, el enamoramiento, el odio, la tristeza, por lo que genera dudas que Xicoténcatl el viejo, haya usado la palabra regalo, que los españoles lo hayan entendido así o les conviene decirlo así, es otra cosa.

Ahora la actitud de la iglesia católica en realizar el acto religioso del matrimonio de don Pedro de Alvarado con doña Francisca de la Cueva, sabiendo que él ya tenía esposa e hijos, solo es un ejemplo más de que los españoles y la misma iglesia católica, no vieron a las mujeres indígenas como humanas, llegando al extremo de que en muchos casos las obligaron a tener relaciones sexuales, es decir, las violaban. Solo es de recordar, que cuando vinieron los españoles, les llamaron salvajes a nuestras ancestras y nuestros ancestros, y desde esta época comenzaron las violaciones sexuales a niñas, a señoritas y mujeres grandes.

**Estoy segura que hay mucho más que saber de estos años duros que vivieron nuestras abuelas y abuelos, espero tener la oportunidad de aprender más poco a poco. Ahora mi pregunta es, si lo que sucedió antes tiene relación con la guerra que se vivió en Guatemala en los años 80.**

Todas las matanzas que hicieron los españoles junto con la iglesia católica hace 500 años, tienen mucha relación con las matanzas que los gobiernos de nuestro país Guatemala hicieron hace 40 años. Así como decíamos antes, que cuesta entender por qué tanto odio hacia los pueblos originarios, como que les debiéramos algo. Pero también volvemos a decir, que la actitud de ambición de riqueza que traían los españoles en aquellos años, lo heredaron a sus hijas y sus hijos que se quedaron viviendo en Guatemala; por lo que, en diferentes años, han querido terminar con nosotros como hijas e hijos, nietas y nietos de nuestras abuelas y abuelos. Este odio, lo demostraron con mucha rabia en el tiempo de la guerra que inició en 1,960 y se terminó con la firma de la Paz en 1,996, porque fueron 36 años de mucho dolor, de mucha sangre derramada y de mucho llanto, porque nuevamente mataron a mucha gente, violaron a muchas mujeres, quemaron a muchas niñas y niños, quemaron pueblos enteros, secuestraron y torturaron a muchas personas.

El informe “Guatemala: memoria del silencio”, estima que fueron más de 200 mil personas asesinadas. Entre algunos ejemplos, está la violación de mujeres por el Ejército de Guatemala de la comunidad de Sepur Zarco, del municipio del Estor, Izabal, las 5 masacres que sufrió la comunidad de Río Negro del municipio de Rabinal, Baja Verapaz, en donde una de las masacres inolvidables que hicieron, fue el matar a 70 mujeres y a 107 niñas y niños; de las 70 mujeres habían señoritas y señoras que les gustaba a los matones, les pidieron bailar con ellas un rato, después las violaban una, dos, tres y muchas veces, que algunas mujeres sobrevivientes



dicen que ya no se recuerdan cuantos hombres las violaban, después las mataban y las dejaron tiradas en los barrancos y después les tiraban piedras encima.

### **Bueno, pero si hace 500 años los españoles y la religión católica ya robaron las riquezas de nuestras abuelas y abuelos ¿Qué más quieren? ¿Por qué siguen matando a las personas indígenas?**

Esta es una pregunta bonita, porque después de haber hablado sobre algo de la historia verdadera de nuestros pueblos, es importante llegar precisamente a esta gran pregunta del por qué nos siguen haciendo daño, cuando realmente nosotras y nosotros no les estamos robando nada, no les mentimos, no les engañamos...

*...¡la razón es fácil de entender!*

Nuestras ancestras y nuestros ancestros nos dejaron buenas enseñanzas, porque nos dejaron dicho que, nosotras y nosotros como personas, no mandamos sobre lo que existe en el mundo, que no somos más importantes que el agua, que el aire, que el fuego, que la tierra, que los animales, que los bosques; por lo tanto, no tenemos ningún derecho en alterar la vida normal de todo lo que existe en el mundo. Pero que sí tenemos una gran obligación, y es el cuidar todo lo que existe, no porque seamos esclavos de la tierra, sino que es la única forma de agradecer lo que la madre naturaleza nos da, y que, si logramos cuidar y respetar todo lo que existe en el mundo, pues tendremos larga y mejor vida. Esta educación, nuestras abuelas y abuelos nos demostraron con su ejemplo, cuando desde hace 500 años han estado luchando con las otras personas que creen ser más importante que la madre naturaleza; por eso, han entregado hasta sus vidas para defender con todas sus fuerzas nuestra casa que es el mundo, pero que los otros no logran entender este amor que sentimos por la naturaleza, porque ellas y ellos no le llaman madre, sino le llaman recursos del que se creen ser dueños.

Por lo tanto, frente al gobierno de nuestro querido país Guatemala, frente a los que tienen mucho dinero que les llaman terratenientes y empresarios, nuestro mayor pecado, es porque nosotras y nosotros cuidamos a nuestra madre tierra y hemos luchado hasta donde ha sido posible, en no permitirles que le hagan daño a nuestro mundo. Pero ellas y ellos no entienden, que la madre tierra es quien nos da vida como una buena madre, que nos da agua, nos da nuestra comida, nos da aire puro a través de los bosques; además ellos creo que jamás entenderán que todos los animales, las piedras, las aves, los peces, los árboles, son nuestras hermanas y hermanos mayores, porque nos cuidan y también necesitamos de ellas y ellos.

Consideramos importante reforzar la reflexión, que, para el pensamiento occidental, la naturaleza es solo un objeto, un recurso, una mercancía. Para ellos, cualquier cosa puede ser mercancía, que se compra y se vende. En cambio, para el Pueblo Maya, Li Qana' Ch'och' -la



madre tierra- nos da vida y por eso hemos cuidado los ríos, los bosques, los cerros y las montañas. Si los ríos y los bosques desaparecen, la vida está en grave riesgo. Para los neoliberales, el bosque tiene animales, madera y otras plantas que se venden y compran. Los ríos tienen agua que se pueden desviar para regar monocultivos y para generar energía eléctrica, y eso genera muchas ganancias, por eso los Pueblos Mayas que viven allí son un obstáculo para *sus intereses*.

**Con lo poco que hemos compartido de historia real de nuestro país Guatemala, podemos decir que la población maya: mujeres y hombres, niñas y niños, ancianas y ancianos, hemos sufrido mucho; por lo que necesitamos cambiar; principalmente, necesitamos recuperar nuestra identidad, necesitamos recuperar la sabiduría de nuestras ancestras y ancestros, porque con lo poco que aún sabemos, nos ha salvado de las diferentes guerras y de las diferentes enfermedades.**

Eso es totalmente cierto, en nuestros pueblos aún existen ancianas y ancianos que conocen de las plantas para sanarnos, que conocen cómo reparar nuestro espíritu cuando estamos enfermos, que saben leer los mensajes de la abuela luna, del abuelo sol y las estrellas, para orientarnos cómo debemos de comportarnos y cuándo se debe sembrar, cuándo se debe de cortar los árboles y cuándo cosechar.

*Entonces, es necesario y urgente buscar la recuperación de nuestra sabiduría.  
Nuevamente llega el momento para que ustedes escriban sobre la historia de su comunidad*

▶ **Violencia vivida a nivel de la comunidad:**

Pregunte a sus abuelas y abuelos ¿Qué clases de violencia se ha vivido en la comunidad?

---

---

---

---



► **Violencia contra la mujer:**

Seguidamente, pregunte a sus abuelas y abuelos ¿Qué clases de violencia sufren las mujeres en la comunidad?

---

---

---

---



### 7.3. MUJER MAYA, VOLVIENDO A SUS RAÍCES PARA CONOCERSE MEJOR Y APRENDER DE LA SABIDURÍA ANCESTRAL

De una o de otra forma, de la historia lamentable, hemos heredado el dolor, la tristeza, el enojo y hasta el odio que nuestras abuelas y abuelos han sufrido a lo largo del tiempo. Por tal razón, es importante sanarse y encontrar nuevamente la alegría, la sonrisa, el respeto y la esperanza de tener una vida adecuada o digna, de que como mujeres y hombres tenemos derecho.

Es triste ver que han logrado hacernos dormir, porque pensamos que la pobreza es normal y hasta nos dicen que es decisión de Dios y hemos creído que los pobres entraremos rápidamente al reino de los cielos. Pero ¿será que Dios quiere que sus hijas e hijos sean pobres y sufran en esta tierra? Lo importante entonces, es abrir nuestros ojos y hacer que nuestra vida sea mejor. Pero esto que sea mejor, no viene de afuera, sino debe de iniciar en la mente y en el corazón de cada una y de cada uno.

**Me gusta eso, de que el cambio debe iniciar desde la mente y el corazón, y ¿cómo se hace eso?**

Digamos que es fácil, aunque todo lleva su tiempo, pero lo más importante es iniciar el ejercicio, para ello se empieza por preguntarse quién es uno.

**Está bien, me pregunto entonces ¿Quién soy?**

Así se hace, ahora cada quien debe de responder sobre el quién cree que es. Es como verse en el espejo, y preguntarse uno mismo.

Entonces puede decir, soy mujer, soy descendiente de las ancestras y ancestros, que tengo derechos iguales con los hombres. Que corre en mi sangre la sabiduría de las abuelas y abuelos que me han dejado en el tiempo. Hasta se puede complementar diciendo que habla el idioma Q'eqchi', que usa el traje maya, así como lo usan las abuelas y abuelos, que tiene conocimientos sobre lo que curan las plantas, sobre el significado cuando hay luna nueva o cuando hay luna llena. En fin, es de aprovechar para encontrar todo aquello que es uno.

La siguiente pregunta es:



## • **¿Qué me está sucediendo ahora?**

Esta pregunta es muy importante, porque si se logra que cada una identifique todas las cosas que le está sucediendo, debe de tomar diferentes acciones para no seguir igual; por lo tanto, es importante ser realista con lo que está sucediendo en la vida; es decir, no puede mentirse uno mismo. Podríamos decir que, no tengo dinero, no tengo casa, tengo problemas con mis hijas y mis hijos, tengo problemas con mi pareja, sufro violencia, estoy enferma, estoy triste.

Entonces frente a la pregunta, pueden salir muchas pero muchas cosas, y hasta pueden salir lágrimas y llorar, también puede sentir enojo y mucho enojo con uno mismo y con las demás personas, que pueden ser de la familia o con otras personas.

## **¿Pero es bueno llorar o enojarse?**

Es bueno llorar, porque solo así se calma lo está por dentro de cada una y de cada uno. Lo que no es bueno, es quedarse llorando por mucho tiempo, porque no lograríamos superarnos en la vida. En este caso, es bueno tener ramitas de ruda a la mano, porque después de llorar un rato, hay que respirar el aroma de la ruda, porque la sagrada ruda hace regresar nuestro espíritu a la normalidad.

Igual sucede con el sentimiento de enojo, es un derecho, pero no debe de durar mucho tiempo en la persona. Por lo tanto, el enojo debe servir para reflexionar y buscar salidas frente a lo que está sucediendo. Para calmar el sentimiento de enojo, respirar el aroma de la ruda también es bueno, de esta forma, regresa nuestro espíritu a la normalidad.

### **Si no tuviera ruda a la mano, puede utilizar:**

- **Albahaca,**
- **Romero,**
- **Humo de incienso,**

**Le recomendamos que pregunte a sus abuelas y abuelos, que otras plantas hay en su comunidad, para calmar la tristeza y el enojo**

Fuente: elaboración propia del equipo consultor



## Si no hubiera ruda ¿qué se puede hacer?

El agua es otro elemento excelente para retornar al equilibrio, por lo que se puede mojar la frente o lavarse el rostro, y colocar agua en la nuca. Otras plantas que se pueden utilizar son la albahaca y el romero.

Una tercera pregunta y última pregunta de mucha importancia, es:

- **¿Qué espero ser de aquí en adelante?**

Este momento es de mucha importancia, porque es donde la persona tiene que pensar bien qué es lo que desea en la vida. Debe de colocarse metas que se pueden alcanzar en poco tiempo, y tener otras metas que puede llevar más tiempo. Los dos tipos de metas son importantes y son necesarios, por lo que hay que pensarlas.

Hay que recordar que la pregunta es personal, por lo que las respuestas deben estar dirigidas a la persona. En este caso podría decir lo que espera de su vida, como por ejemplo aprender algo nuevo, participar en capacitaciones, buscar curación a lo que le afecta y qué mejor si con las plantas que nos da la madre tierra.

## Hay mucha razón, las preguntas son muy buenas porque escarba nuestras vidas, y resulta difícil decir que hasta aquí llegamos, pero entonces ¿cómo se cierra este tema?

Esto es altamente importante, porque cuando hablamos de lo que somos, es como cuando abrimos la puerta de una casa y entramos; pero cuando terminamos de hablar, es importante agradecer, salir y cerrar la puerta. En este caso, cuando hablamos de nosotras y nosotros, nos lleva a recordar cosas buenas y cosas que nos traen malos recuerdos, por eso es importante aprender a cerrar lo que hablamos; en este caso, decimos gracias a la vida, gracias al día y gracias al momento, porque nos permitió hablar, y solo esperamos que tengamos vida, salud y alegría, para tener fuerzas y luchar por nuestros sueños, para que poco a poco lleguen los cambios positivos en nuestras vidas.



## ¿Así se termina todo?

No, esto no es todo, porque falta otra parte en donde aprenderemos lo que las abuelas y abuelos nos han dejado como parte de su sabiduría, y esto se refiere a la energía central que cada persona obtiene el día en que nace, que comúnmente le llaman “Nawal”.

Sobre este tercer momento, le pedimos que escriba sobre lo siguiente:

### ► Autoestima de la mujer:

Primer paso: responda por escrito o hablado, las siguientes preguntas:

- Qué me está sucediendo ahora?

---

---

---

---



- ¿Qué espero ser de aquí en adelante?

---

---

---

---

<https://siad.cl/web/index.php/homepage/articulos/item/368-los-9tipos-de-autoestima-y-sus-caracteristicas>

Segundo paso: después de haber respondido las preguntas, debe acercarse a una de sus abuelas o a alguna anciana de su comunidad, y cuénteles sus respuestas. Se dará cuenta que la abuela o la anciana, le dará buenos consejos.



► **Plantas que ayudan al equilibrio y la armonía:**

Averigüe si en su comunidad existen comadronas o curanderas y curanderos, visite alguno y pregúntele lo siguiente:

- Las plantas que existen en la comunidad que sirven para relajar cuando hay nervios alterados:

---

---

---

---



<https://m.facebook.com/pg/Plantas-Medicinales-Y-Remedios-Ancestrales->



## 7.4. EL NAWAL: FUERZA INTERNA QUE LIBERA NUESTRA VOZ Y NOS DA LUZ PARA NUESTRO CAMINAR EN LA VIDA

Conocer nuestro nawal, que en diferentes idiomas mayas le dicen uwach q'ijal (rostro del día en que la persona nace), ch'umilal (la estrella del día en que uno nace), y en idioma Q'eqchi' le dicen Chahimal (su estrella), es darnos la oportunidad de conocer la fuerza que la naturaleza le regala a cada persona desde el momento de su nacimiento. Todas y todos, tenemos esa fuerza para triunfar en la vida, pero hay que conocerla para aprovechar las características positivas que tiene y también es importante conocer las debilidades, para que, en la medida de lo posible, evitarlas.

### Entonces ¿cuál es mi nawal?

Regularmente es la pregunta que nos hacemos todas y todos. En tiempos antiguos, nuestras abuelas y abuelos por conocer y manejar el Chol Ik' o calendario lunar, ya sabían qué nawal tenía la niña o el niño al nacer, por eso la comadrona, la anciana o el anciano, la abuela o la abuelo, la o el Aj q'e (contador del tiempo y guía espiritual) orientan a la mamá y al papá sobre cómo deben de educar a su hija o hijo según su nawal.

Empezaremos diciendo que los nawales son 20 en total, por lo que se repiten a cada 20 días, cada nawal tiene una figura que lo identifica. En esta ocasión solo hablaremos de cinco energías o nawales, las cuales son:

Símbolo del nawal	Explicación de la energía o nawal
<p><b>B'atz'</b></p> 	<p>Simboliza el hilo del tiempo y de la historia. Las personas con este signo les gusta planificar todo, ya sea por escrito o de manera mental, pero les gusta ordenar todo lo que hacen.</p> <p><b>Características positivas:</b> Persona inteligente, le gusta reflexionar, defensora, comerciante, líder de grupos, maestro de diferentes artes.</p> <p><b>Características negativas:</b> Persona que le cuesta resolver sus propios problemas, tienen facilidad de sufrir por problemas sentimentales, les gusta bromear pero no le gusta que les bromeen.</p>



<p><b>B'e</b></p> 	<p>Simboliza el camino sagrado de la vida, es un buen día para iniciar un nuevo trabajo, un viaje, porque la energía es protectora de los comerciantes. Las personas que nacen ante este día, necesitan estar en movimiento y viajar; acumulan riqueza y la pierden. Son personas soñadoras.</p> <p><b>Características positivas:</b> Persona que comparte su experiencia, organizador, amable, generoso, comprensivo, tiene la habilidad de conducir el destino de un pueblo o comunidad. Enseñan el buen camino a otras personas y son excelentes intermediarios.</p> <p><b>Características negativas:</b> Persona andariega y viaja mucho, insegura y no toma decisiones con rapidez. Tendencia a la manipulación, sufre de nervios y guarda rencor en su corazón.</p>
<p><b>Aj</b></p> 	<p>Representa la fuerza que sostiene la casa y el hogar, es la energía de las niñas y niños, representa la profesión o el oficio. Energía protectora de la familia y por ello exige el actuar correctamente en la familia, porque es ahí donde las hijas y los hijos aprenden el respeto mutuo, el respeto a las ancianas y ancianos y la igualdad de derecho entre mujeres y hombres.</p> <p><b>Características positivas:</b> Persona amable, atento, servicial, agradecido; bondadoso con sus padres, afortunado y querido a nivel de familia, mantiene la descendencia de la familia. Son buenos productores agrícolas, respetan las plantas y los seres de otras especies.</p> <p><b>Características negativas:</b> Persona que necesita de mucha comprensión, enfrenta problemas matrimoniales, inestable con su familia; orgullosos y a veces no analizan bien las cosas que hacen, y por eso enfrentan momentos de dolor, de tristeza, de enojo y de pobreza.</p>



<p><b>I'x</b></p> 	<p>Simboliza a la Madre Tierra y a la mujer como generadora de vida, por esta razón es fuente de energía asombrosa y sorprendente, porque representa los grandes misterios de la vida, siempre atentos ante el peligro.</p> <p><b>Características positivas:</b> Persona inteligente, con la astucia, es atrevida y con facilidad toma decisiones acertadas, persona práctica, generosa, paciente, fuerte y vigorosa.</p> <p><b>Características negativas:</b> Persona con tendencia a ser enojada, prepotente, busca problema, vanidosa. Si no equilibran su energía, cometen actos que deteriora su dignidad humana y el de su familia, porque puede ser de carácter fuerte, colérico e irritable.</p>
<p><b>Tz'ikin</b></p> 	<p>Energía que representa el trabajo, la cosecha y el negocio. Día especial para invocar la alegría de la familia, la alegría de la naturaleza a través de los cantos de las aves y al guardián del corazón de la naturaleza. Día de la libertad al que todas y todos tenemos derechos, especialmente la naturaleza y el espacio infinito (cielo). Se ilusionan y desilusionan rápido de lo que llama su atención. Intuición, visiones y revelaciones en los sueños.</p> <p>Crean grandes expectativas, y pueden abandonar todo en un minuto, siendo el signo más caprichoso. En el amor es un signo muy afortunado, le gusta vivir a intensidad. Su debilidad es la adulación. Sólo enferma si no comprende su papel y su misión. Su enfermedad es la frustración y el enojo.</p> <p><b>Características positivas:</b> Persona amable, comerciante, analítica, inteligente, percibe las situaciones, comunicadora, afortunada en el amor y sus predicciones son acertadas.</p> <p><b>Características negativas:</b> Persona con facilidad en convertirse en ambiciosa, envidiosa, enojada, incumplida, olvidadiza, prepotente, derrochadora e irresponsable.</p>

Fuente: La propiedad intelectual de los glifos y la caracterización de los nawales, es derecho colectivo de las hijas y los hijos de la civilización maya.



*Sobre los nawales, le pedimos lo siguiente:*

Si entre estos cinco nawales que acabamos de conversar está el suyo, debe realizar una tarea, pero si no está, pues en esta oportunidad se queda libre de la tarea y seguramente le tocará cuando encuentre el folleto donde está su nawal.

Entonces si su nawal está entre los cinco que hemos visto, debe hacer lo siguiente:

▶ **En el cuadro, dibuje el símbolo de su nawal**

▶ **Significado del nawal:**

- Según el significado de su nawal ¿Qué actitudes debe de mejorar?

---

---

---

---



## 8. ¿QUÉ APRENDIMOS?

**Ahora que hemos terminado de conversar sobre los temas de esta primera conversación, también es de mucha importancia conocer lo que cada una logró aprender. Por lo tanto, escriba con toda la sinceridad lo que piensa que se le quedó, las preguntas son las siguientes:**

Sobre lo que compartimos durante nuestra conversación, escriba lo que aprendió sobre los conocimientos de nuestras antepasadas y antepasados:

---

---

---

---

Después de haber conversado sobre la sabiduría de nuestras ancestras y nuestros ancestros ¿Qué siente y qué piensa al hecho de ser hija y nieta heredera de la cultura maya?

---

---

---

---



## 9. ¿QUÉ LIBROS SE USARON PARA PREPARAR NUESTRA CONVERSACIÓN?

- Alianza Para el Desarrollo Juvenil Comunitario –ADEJUC- (1997). Publicaciones. Manual “Jugando Aprendemos”, Temas: Organización y Liderazgo, Guatemala.
- Guzmán Böckler, Carlos (2016). Donde enmudecen las conciencias, crepúsculo y aurora en Guatemala. Memoriales/cuatro. Catafixia Editorial. Guatemala.
- GIZ (2011). Prácticas Tradicionales Maya de Resolución de Conflictos en los Territorios K’iche, Tz’utujil y Kaqchikel. Guatemala.
- Instituto Cultural Quetzalcoatl de Antropología Psicoanalítica y Simpatizantes (2005). Revista “Sabiduría del Ser”, No. 25. Material didáctico para uso de estudiantes. Ciencia, Arte, Filosofía y Mística. México.
- Museo Ixkik’ (2016). Indumentaria Maya Milenaria. Reimpresión realizada por el Ministerio de Cultura y Deportes. Guatemala.



Con el apoyo de:



Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad  
de Género y el Empoderamiento de las Mujeres



Naciones Unidas  
Consolidación de la Paz

ISBN: 978-9929-671-26-3



9 789929 671263