



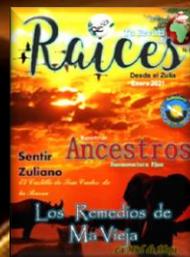
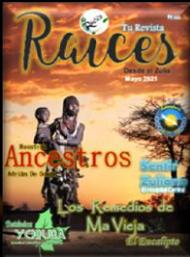
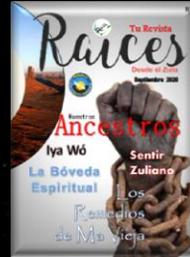
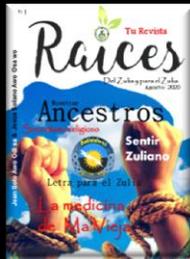
Tu Revista

# Raíces

Desde el Zulia

1ER

ANIVERSARIO





# Simplemente...Gracias!

Primero gracias a la bendición de Ólódùmàré, Olofin, Orunmila, nuestros Orishas y nuestros antepasados que nos acompañan en cada letra, a cada uno de ustedes, nuestros lectores, a quien nos debemos, donde sin su apoyo incondicional este sueño no llegaría a este su primer aniversario. Un año de muchas situaciones, vicisitudes de enfrentar una situación compleja de nuestro país, y de igual manera a nivel mundial, pero con la fe intacta y el deseo de cada día entregarnos a ustedes con un trabajo que sea de enseñanza y reflexión.

Esta es la Edición Aniversario de Raíces, tu Revista, donde recopilamos algunos artículos, desde nuestra primera edición, y les llevaremos por esos cambios, por esa evolución que en cada una de nuestras ediciones con esfuerzo y dedicación entregamos a ustedes cada mes y que incansablemente seguiremos llevándoles.

*El equipo de Raíces, tu Revista*



Jesús Solano  
Awó Osá Wori



Jonathan Jule Soto  
Awó Irete Meji

¿Qué hace especial a Raíces?

- Más que su contenido, el corazón que se pone a cada uno de sus trabajos, no escatimamos esfuerzo, hora o día, para poder crear para nuestros lectores.

De las 12 ediciones ¿Cuál a tu parecer ha impactado más y por qué?

- Diría que la primera, jajajaja, porque era ese primer paso, ese no saber que esperar ante un nuevo horizonte por transitar, la verdad 'no imaginé que me enamoraría de este sueño y que hoy cumple 1 año.

¿Crees que se está dejando un legado claro en cuanto al estudio y concimiento de la Cultura Yoruba?

- Más que ese legado sólido de conocimiento es el develar verdades, siempre se ha satanizado nuestra cultura y Raíces demuestra que no es así, llevamos lo real de la Cultura Yoruba para que todo quien desee venir y compartirla, es bienvenido totalmente, es develar un mundo totalmente diferente al que muchos tergiversan.

¿Cuál ha sido el comentario positivo o negativo de Raíces que más te ha impactado?

- Más que comentarios positivos o negativos, Raíces ha sido una escuela, enseñanza y aprendizaje, evolución y nutrirse de muchas cosas que quizás muchos crean simples, pero quienes les damos valor convertimos en un tesoro, es por ello que en cada edición aprendemos más y compartimos más ese sentir.

¿Que hay para ti en Raíces que va más allá de tu trabajo de montaje y diagramación?

- Familia, aquella que te brinda apoyo incondicional cuando lo necesitas sin importar clase, rango o distinción, enseñanzas de cada uno de mis hermanos para un crecimiento personal, mas allá de ser un equipo de trabajo somos amigos compartiendo conocimiento a aquellos que están dispuesto a recibirlo.

¿Cual es la sección que más ha gustado según tus allegados y comentarios?

- Toda la revista les ha sido de gusto y disfrute a mis allegados, su preferencia es la próxima edición en cada mes.

A título personal ¿Que es lo más difícil que te ha tocado en estas 12 ediciones?

- Cada portada tiene su grado de dificultad, pues el antesala de cada artículo donde puede mostrar parte de su contenido es ilustrada, si definimos cuales tienen un mayor grado para ilustrar diría que las de mi amigo y escritor Esculapio, pues ilustrar un pensamiento, es como dibujar en el viento.

Si te tocara hacerle una reflexión al equipo de trabajo de Raíces ¿Que les dirías?

- No bajar el ritmo de trabajo ni desfallecer, pies a pesar de las ocupaciones de cada miembro los problemas y obstáculos siempre se ha cumplido la meta.



Argenis José Centeno Mendoza  
"Esculapio"

Letra y vida ha sido un espacio para crecer, reflexionar a medida que el tiempo avanza y con él la madurez de la vida que nos hace escribir.

Raíces es un equipo integral al que le debo muchas líneas, somos hermandad, respeto, trabajo y sobre todo mucho de mi sueño, son parte de esos ángeles urgentes que necesita cualquier ser humano para tener la visión más clara de la vida.

Al traspasar las fronteras rompemos hitos culturales, mediáticos y podemos demostrar lo que significa ser Yoruba, desde el punto de vista integro. No se trata de un collar o un fundamento es la familia que siempre está.

Desde la edición, montaje, creación cada línea busca la enseñanza de lo que por mucho tiempo llamaron TABÚ, y no es otra cosa que la ignorancia de lo existente, el miedo a lo infundado, la satanización a lo diferente, siempre lo nuevo trae sobresaltos; pero a muchos se les olvido un detalle que desde la misma creación ya el Yoruba estaba cantando ayudando a lo que se hacía.

Felicidades equipo son doce ediciones de júbilo y gratitud para con los Orishas, Ancestros y toda esa fuerza que se arraiga en nuestra fe.



Tu Revista

# Raíces

Desde el Zulia  
Julio 2021



Sentir

Zuliano

Estadio Luis Aparicio  
El Grande

## Nuestros Ancestros

Yrmino "Chiqui" Valdéz

Los Remedios de

Ma Vieja

El Malojillo

Botánica

YORUBA

Aprendiendo a identificar nuestras hierbas



# Raíces

## DIRECTORIO

### Director

Jean Paul Soto  
Ode Niwe Ifákàntonú Awó Odi Sá  
Correo:  
ifaagboile@gmail.com  
Telef. +584246522027

### Editor

Equipo Revista Raíces  
Correo:  
revistaraiceszulia@gmail.com

### Montaje y Diagramación

Jesús Solano  
Awó Osá Wori  
Correo:  
jesus.solano1975@gmail.com  
Telef. +584126555866

### Jonathan Jule Soto

Awó Irete Meji  
Correo:  
jonathansoto1991@gmail.com  
Telef. +584260638303

## EN ESTA EDICIÓN

Editorial.	2.
Entrevista al Equipo de Raíces.	3.
Ancestros Edición Aniversario.	8.
Artículos Edición Aniversario.	38
Celebraciones Edición Aniversario.	74.
Sentir Zuliano Edición Aniversario.	88.
Los Remedios de Ma Vieja Edición Aniversario.	115
Letra y Vida Edición Aniversario	145.
Botánica Yoruba.	159.



Raíces Revista Zulia



t.me/Raicesrevista



revistaraiceszulia@gmail.com



La Revista Raíces NO se hace responsable por los Artículos y Conceptos emitidos por los Autores, es su Responsabilidad.

Tu Revista



# Raíces

**“SÍ OMODE SUBU A WO  
IWAJU, BI AGBALAGBA  
SUBU A WO EHIN”.**

**Quando un niño se cae  
mira hacia el frente:  
quando un anciano se cae  
mira hacia atrás.**

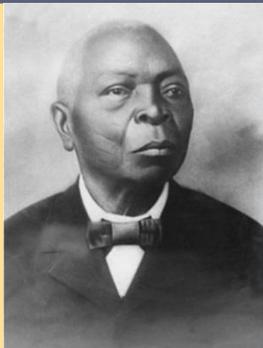
**Quando un joven fracasa  
en su empeño debe mirar  
hacia atrás para encontrar  
la causa de su fracaso.**

**Piensa en Grande, Futuro Grande  
Publica con Nosotros**



Nuestros  
**Ancestros**  
*Edición Aniversario*

*Así comenzó el sueño de Raíces, en su 1era Edición*



## Ancestros

Ño Remigio Herrera Adeshina Obara Meyi (Ijesa (Nigeria), 1811-1816 - La Habana, 27 de enero de 1905)

Un Bábáláwo (sacerdote yoruba) reconocido por ser, junto a su mentor Ño Carlos Adé Bí (Corona que da el nacimiento), el principal continuador del sistema religioso de Ifá en América.

«Ño», sinónimo de señor, fue un trato de distinción, respeto y cariño otorgado en Cuba a los ancianos nativos de África.

De acuerdo con los certificados de bautismo de la iglesia

parroquial de Nueva Paz, "Remigio Lucumí" fue bautizado en 1833. Los historiadores afirman que los africanos eran frecuentemente sujetos a tres años de "preparación" para el bautismo, entre los que se incluían aprender suficiente español como para llevar a cabo el catecúmeno requerido para el bautismo.

Por lo cual, el año probable del arribo de Adeshina (Corona que hace fuego) a Cuba fue 1830.

Poco antes de ser atrapado por sus captores en África, y ante la inminencia de su futura esclavitud, Adeshina rápidamente se tragó el fundamento representativo del orisha Orula u Orunmila de manera de poder llevarlo con él a su nuevo destino. Esta decisión ingeniosa, y muestra de la inteligencia que sus compradores en tierra americana

posteriormente reconocerían en él, constituye la línea fundamental de la continuidad histórica y religiosa del Ifá de la diáspora con su fuente africana.

Ño Remigio Herrera fue llevado a Matanzas como esclavo, y allí fue reconocido por su inteligencia y fue enviado a La Habana para atender unos negocios de su amo. En Regla, Adeshina cultivó buenas relaciones con el español dueño de una bodega, y conoció a Ño Carlos Adé Bí, liberto, hombre duro que había sido el mayordomo y confidente personal de un español. Carlos Adé Bí no sólo actuó en principio como mentor de Ifá de Adeshina, sino que también reunió posteriormente los recursos financieros para pagar el precio de su manumisión alrededor de 1850

Ño Carlos Adé Bí Ojuani Boká fue un sacerdote de Ifá muy hábil e ingenioso que negoció de forma inusual su libertad ante su amo español,



Opele

al usar sus destrezas con el uso del instrumento de adivinación de Ifá, okpele o ekuele.

Ganó su libertad después de impresionar de forma positiva a dos huéspedes españoles de su amo, quienes convencidos de la sobresaliente inteligencia de Ño Carlos, le habían apostado que si adivinaba para ellos con precisión, comprarían su libertad ante su amo, a quien consideraban . particularmente insensible frente a los « talentos especiales de los esclavos ».

Ño Carlos adivinó con exactitud fabricando un okpele de conchas circulares de naranjas y ramas de una vid, y los españoles evitaron una caída precipitada de negocios y salvaron sus fortunas.

Hábilmente, y utilizando sus valiosas relaciones, ambos tomaron ventaja de la seguridad que la bodega les ofrecía, y usaron el cuarto trasero para "lavar" ritualmente, o "reconsagrar" el fundamento representativo del orisha Orula u Orunmila que el joven Adeshina se había tragado en tierra yoruba y había

defecado posteriormente en el barco que lo había transportado junto a otros esclavos.

A pesar del entrenamiento de Ifá que Adeshina Obara Meyi había recibido en tierra yoruba, Ño Carlos Adé Bí se convirtió en su "padrino" representativo en suelo cubano, y juntos conformaron una serie de relaciones interraciales e interclasistas a fin,

De asegurar el cuarto trasero de la bodega como espacio ritual, en un momento en el que los recursos sagrados lucumí, sus templos y sus seguidores no constituían todavía una masa crítica, una población importante en La Habana, hacia la segunda mitad de la década de 1830.

Una vez comprada su libertad, Adeshina comenzó a relacionarse en la sociedad urbana de Cuba con creciente fuerza y éxito.

A mediados de la década de 1860, Adeshina vivía en Regla, como lo indican los nacimientos de su hija Josefa Herrera (Pepa Eshu Bí) en 1864 y su hijo Teodoro Herrera en 1866, según se desprende de los documentos de bautizo de ambos. Ahí fundó el cabildo.



De Yemayá junto a Ño Filomeno García "Atandá", Ño Juan "el cojo" Aña Bí y su futura esposa. Antes de eso, con toda seguridad había vivido en Matanzas, en donde había conocido a su futura esposa. Esta época marcó el inicio de la vida de Adeshina como un hombre de medios, capaz de apoyar y de albergar al cabildo, primero ubicado en su casa, y posteriormente en un terreno de la Calle Morales.

Que posteriormente se convirtiera en dueño de propiedades, albañil y hombre de conexiones e influencia lo sugieren los documentos del censo de 1881. Para la fecha, él aparece junto a una lista extendida de familiares cercanos como residenciado en su propia casa ubicada en la Calle San Ciprián, posteriormente llamada Calle Fresneda. En dicho censo, aparece que el año de nacimiento de Adeshina fue en 1811.

Una serie de documentos del año 1900 muestran el significativo

otra propiedad. La casa fue valorada en 115.000 pesos de oro español, y también percibía ingresos por alquiler de otras propiedades por seis pesos de plata mensualmente. Adeshina también era propietario de otro terreno sin ocupar en la Calle Morales (posteriormente renombrada como Calle Perdomo) valorado en 300 pesos de oro. Su posición económicamente independiente la sugiere el hecho de que no tuviera hipotecario, tal y como se observa en los folios 492, n° 32, 12 de noviembre de 1900; y n° 1600 del Ayuntamiento de Regla, Provincia de la Habana, relacionado con fincas urbanas.

De la misma manera, indicio de que Adeshina tenía significativas conexiones sociales entre la elite de Regla es quiénes fueron los testigos y el padrino de su matrimonio realizado el 26 de octubre de 1891 con la liberta de Matanzas Francisca Burlet: un hombre blanco de negocios, un magistrado, un farmacéutico y un

Matrimonio, aparece como su fecha de nacimiento 1816.

La estatura espiritual y el carácter radiante de Adeshina fue reflejado en el retrato fotográfico oval, probablemente tomado con motivo de su matrimonio en 1891. Es la única fotografía existente de un babalawo de la época nativo de África. Aparece vestido de traje y corbata a la usanza occidental, de cabellos blancos, y con tres cicatrizaciones faciales yoruba en cada cachete. La fotografía fue tomada en una época en la que difícilmente un africano sería inmortalizado en un retrato, ya que eran discriminados a ser sólo "relleno" en fotografías como fondos de paisajes, o motivo de una toma fotográfica en literatura antropológica.

Su intención de inmortalizarse, vestido perfectamente según las convenciones de finales del siglo XIX, muy probablemente se debió a que la fotografía tendría una audiencia mayor a sus colegas religiosos, ahijados o descendientes religiosos, y familia en general

**Compra en la  
mejor tienda de  
nuestra cultura .**

**Velones, velas, tabacos,  
pólvora, escencias, despojos y  
mucho más..!!!**

**San Lazaro**  
Perfumería Esotérica

Urb. San Jacinto. Av. ppal del sector 15. Frente al Mercal  
del sector 17. Telf.: 0414-6124526/0414-3008442  
Siguenos @esotericasanlazaro

Alrededor de 1980, la presencia africana en Regla fue simbolizada con la colocación de su retrato en la entrada del Museo de Regla.

Remigio Herrera fue tan venerado en Regla, que cuando la gente se reunía con él en la calle, hacían una genuflexión ante él y besaban su mano. Un día en el pueblo pesquero de Regla, La Habana, donde había establecido una gran familia, una mujer vino a él con lágrimas de desesperación: "mi marido ha ido en un barco y no sé si alguna vez volver." Tenía muchísimos días sin saber de su esposo.

Ño Remigio movido a conmiseración por la señora, se fue hasta su tablero de Ifá, hizo una serie de rezos y signos en el polvo de Orula, luego tomó a la mujer y fueron hasta los muelles.

Las versiones de medios tonos de la fotografía sugieren que el retrato de Adeshina fue reproducido en la prensa. Con ello, Adeshina Obara Meyi se inscribía a sí mismo en los índices de representación de su estatus social, y a la vez, como una figura para la posteridad.

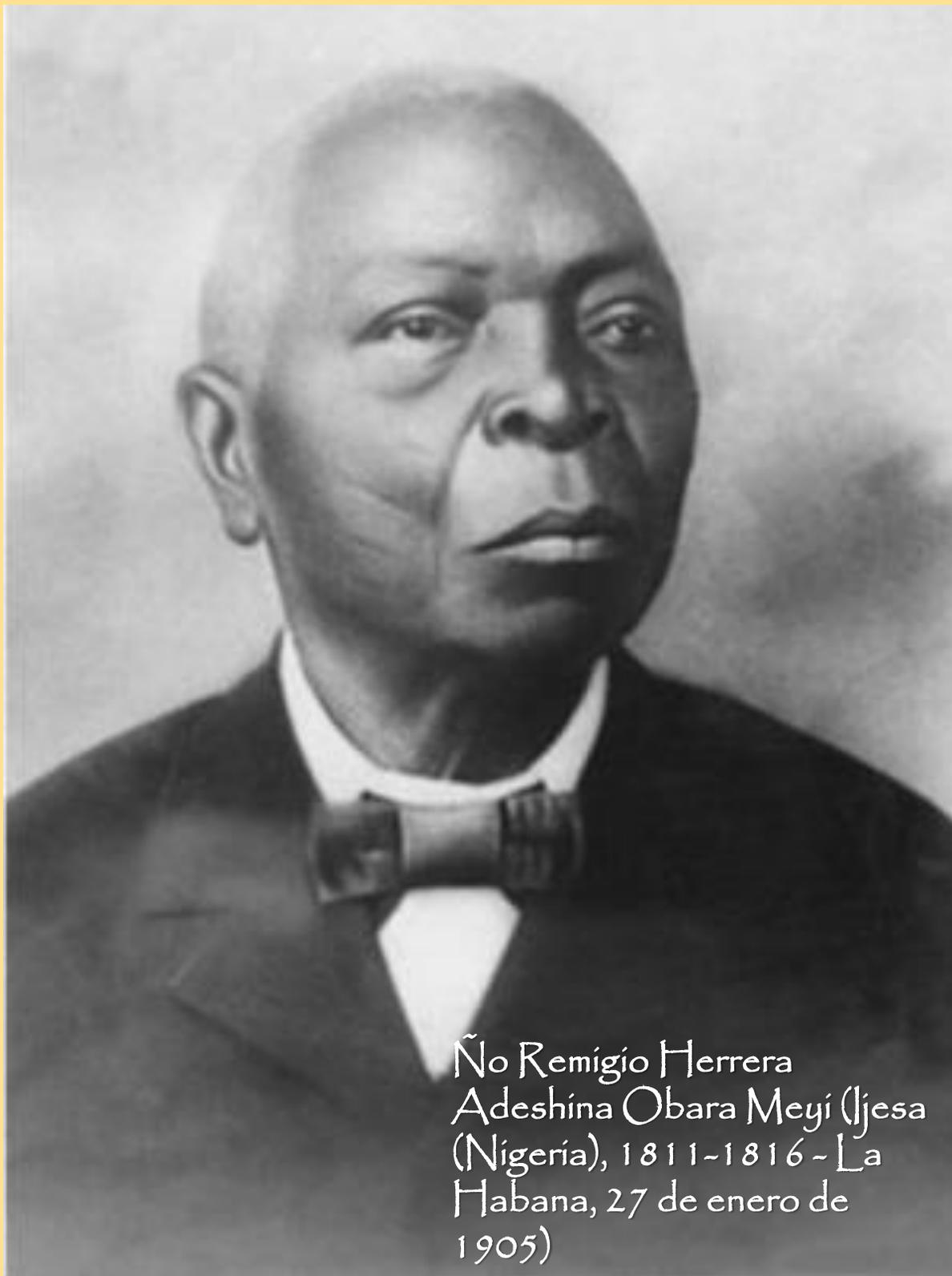
Desde el momento de su muerte, ocurrida en 1905, Adeshina se convirtió en un ancestro respetado y venerado, presente en los hogares de sus descendientes, y en lugares rituales a lo largo de toda Cuba. En el sitio, Ño Remigio hizo una serie de oraciones litúrgicas, y sopló el polvo hacia el océano. En el siguiente barco que navegaba en el gran puerto de Regla estaba su marido. Había regresado.



Awo Odi Sa

Jean soto

# Ancestros



Ño Remigio Herrera  
Adeshina Obara Meyi (Ijesa  
(Nigeria), 1811-1816 - La  
Habana, 27 de enero de  
1905)



Ma' Monserrate - Oba Tero Ada

Ma Monserrate Gonzales (Apoto-Oba tero)

Desde el inicio de la religión, siempre han existido personajes singulares y dignos de admiración por una parte del pueblo que le rodeaba y que muy posiblemente ayudaron por ser poseedores de un arte místico. Tal es el caso de Doña María Monserrate González, también conocida como Obata, Oba tero y Apoto, era hija de Shangó, perteneciente a la rama de Egbadó abeokuta, nacida y consagrada en Nigeria y traída a Cuba en el año 1850. Es importante aclarar amigo lector que los Egbadó o Egba fue un territorio cuya tribu fue dominada por el imperio una de las muchas de Oyó, por lo que, es de allí donde provienen la mayoría de estos ritos aunque muchos autores y escritores piensen cosas diferentes.

Según la tradición oral, Oba Tero llegó a Cuba alrededor de los mediados del siglo XVIII, posiblemente entre los 1840 o 1850 debido a los esfuerzos de Gran Bretaña terminar con el comercio trasatlántico de esclavos, ella pudo haber sido pasada de contrabando a la isla en muchas de la naves esclavistas clandestinas que transportaron a los esclavos africanos ilegalmente en esa época.

Muy poco o casi nada se sabe de los primeros años de Oba Tero en la isla. La mayoría de las informaciones dicen que había sido esclava en una plantación de azúcar, sin nombre posiblemente en la provincia de la Habana, aunque una fuente insistió que ella había sido llevada directamente a Matanzas y no a la Habana. La dureza de la vida de la plantación pudo ser la razón por la que ella fuera renuente a hablar sobre los primeros años de su vida en Cuba con sus descendientes. Pudo haber sido considerado irrelevante otro tipo de información, lo cierto que las tres primeras olorishas oriundas de África Timotea Albear (Latuán), Rosalía Abreu (Efunshé) y Oba Tero, las leyendas y actividades que rodean a esta última, se encuentra la más rica información.

Con toda posibilidad de que Oba Tero era la mayor de las tres aunque es imposible saber exactamente cuándo nació muchos especulan que ella estaba pasada de los cien años cuando murió en 1907 y todos están de acuerdo que su muerte fue causada ya entrada a su vejez. Los descendientes convienen en que su nombre yoruba de nacimiento era Apoto y que Oba Tero, su significado era “el rey tiene gran calma”, era el nombre que le dieron cuando ella fue ordenada en su Egbadó nativo a Shangó el Orisha del trueno, el patrón de Oyó y uno de los reyes o aláàfin del imperio.

Aunque detalles de la vida de Oba Tero bajo la esclavitud hayan caducado de la conciencia de sus descendientes religiosos, el orgullo que toma sobre su lugar de origen es extremadamente fuerte en Matanzas, donde su herencia conserva muchas de sus purezas originales, el linaje y sus tradiciones fueron continuadas por la heredera religiosa inmediata de su ahijada Fermina Gómez (Oshabi) hasta 1950, y desde entonces por los descendientes de esta.

Incluso hoy, cuando los miembros del linaje discuten cuestiones referentes a la autenticidad religiosa y los acoplamientos del grupo a África, esto sigue siendo fuente de muchas calurosas discusiones y acentúan que los lukumi Egbadó y Oba Tero fue llevada de Eguado (Egbadó). Esta contención es apoyada por la existencia, dentro de ile de osha de Oba Tero de los Orisha que se consideran tener origen Egbadó, tales como: Odùduwà, Olokun, Yewa los tambores ortodoxos Oni lú (Ño Filomeno García (Atandá), a quien se le atribuye el primer juego de tambor.



Latuan

De muchas maneras, es irónico que los elementos de la vida de Oba Tero se puedan reconstruir a través de los instrumentos musicales que se prohibían tocar a las mujeres. Oba Tero probablemente había mandado a construir estos tambores cuando ella vivía en Guanabacoa un suburbio de La Habana y la ciudad vecina de Regla, “La Cuna” Lucumí. Regla era un importante enclave Lucumí en la Cuba del siglo XIX y comienzos del XX. Muchas tradiciones Lucumí que sobrevivieron en Cuba vinieron a la isla a través del puerto de Regla.

Durante principios del siglo XIX, la influencia Egbadó parece haber sido fuerte allí. El gran investigador Fernando Ortiz reporta que una celebración destinada a Olokun ocurría en Regla anualmente el 6 de enero, junto a la celebración tambores católica del día de Reyes.



**Ofunse**



**Má Monserrate**

Los de Egbadó, según Fernando Ortiz, eran tocados por músicos egbadó que: “sabían los golpes y los ritmos”. Eventualmente, dice Fernando Ortiz, cuando estos músicos fueron muriendo, no había nadie que supiera tocar los tambores egbadó para substituirlos. A medida que el tiempo pasó, las tradiciones de Oyó eclipsaron las de egbadó y los tambores del batá de Oyó se convirtieron en el instrumento musical dominante.

La vida de esta reina de la religión sirve como motivo de inspiración y empuje para los religiosos de los nuevos tiempos a los cuales el ejemplo de piedad y fervoroso practicante, es sinónimo de entrega y misticismo.

Jean soto Awo Odi Sa  
Biblioteca virtual

**Mantén un legado Aprecia  
tus Raíces**

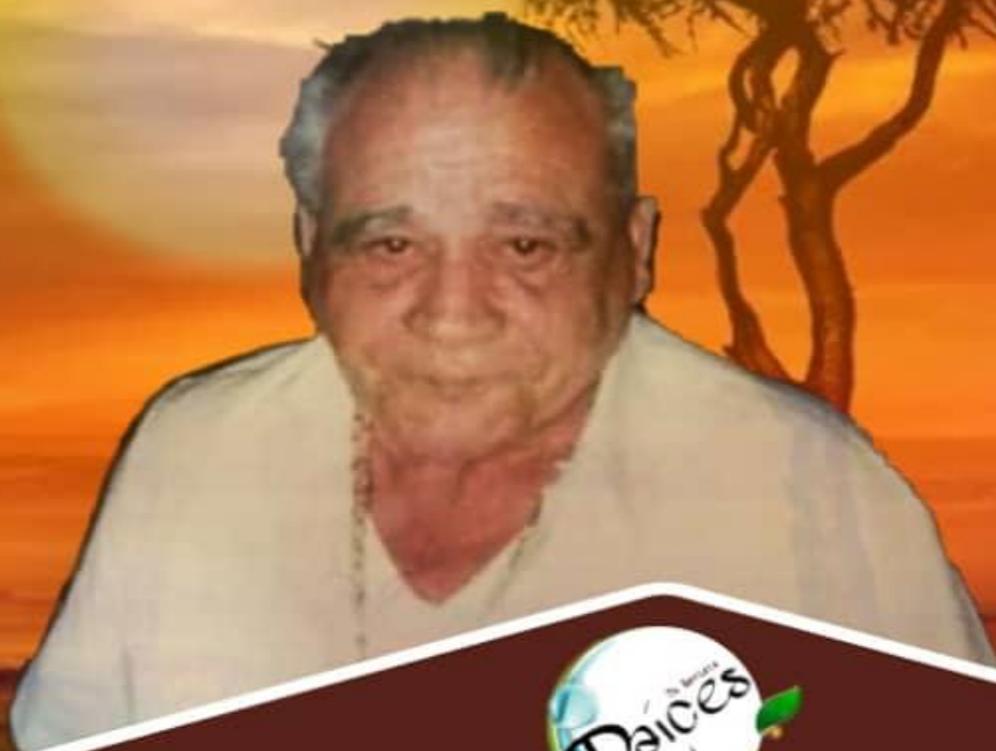
# Ancestros



Nombre: Má Monserrate González  
Nacimiento: 1800 (Presunción) - Nigeria  
Fallecimiento: 1907 - Cuba  
Otros nombres: Ma. Monserrate González, "Oba Tero", "Apóto"



# ANCESTROS



**Buenaventura Páez Azcuid**  
**Ewin Tille Oluo Osa Wori**  
**Ifa Tille**





**Don Buenaventura Páez Azcuid  
Awó ni Orunmila Osawori Ifá Tillé**

Después de varios años y luego de su partida al mundo de la verdad, quiero hacer una semblanza de quién fue mi padrino mi Olúo Siguayú Don Buenaventura Páez Azcuid Awó ni Orunmila Osawori Ifá Tillé; nació en Pinar del Río, Cuba, y llegó a Venezuela en los años 70, quién marco pautas y es parte de la historia de nuestra religión en nuestro país. Él participo en los primeros Ifás que se consagraron aquí en Venezuela y fue fundador de Ifá en aquel tiempo donde nuestra cultura apenas comenzaba; yo vivía en ese tiempo aquí en Maracaibo y tuve la oportunidad de viajar a Caracas y conocerlo donde pude llegar a su casa, que en ese tiempo residía en las Colinas de Vista Alegre, allí fueron mis primeros pasos dentro de la religión. El día que me impusieron los collares de Osha, había una ceremonia de Ifá de recuperación del icofá de una reconocida santera Alagba Alagba, pues se había "puesto ofo" su Orunla, ahí ese día aprovechamos y determinaron mi Orisha Alagbatori, que resultó ser Shangó (por cierto después de preguntar por varios Orishas, el Sr. Jorge Ramírez "El Gallo" Ojuani Alakentu fue quien pidió q se preguntara por Shango y acertadamente fue así) y estando presentes algunos babalawos de aquella época como Jhony Pérez Ogbe Di, José Manuel Okana She, Ibo Morales Otura Trupo, entre otros

Mi padrino Ventura, como casi todo el círculo religioso, lo conocían y lo llamaban así; tenía su taller de confección y fabricación de herramientas de todos los santos, guerreros, bateas de madera y fue quien en un tiempo distribuyó el Epó (manteca de corajo) a casi todas las botánicas o casas de venta de material de santería en Caracas y muchos estados, para no decir en todo el país. Siempre mi padrino se caracterizó por ser un religioso estricto, de un carácter fuerte en todos sus ceremoniales, pero en una de las cosas en las que si se esmeraba era en la atención y abundante comida a todos los religiosos, al igual que en todo lo que se hacía en nuestra religión, convirtiéndose así en una de las casas más prestigiosas de Caracas en aquel tiempo, pero fue cuando se mudó de ese lugar y adquirió su casa en Propatria, donde remodeló a su gusto y tomando en cuenta todo lo necesario para también tener su negocio de botánica. Era un gran fumador y le gustaba socializar en familia y con nosotros sus ahijados, le gustaban las bromas y le gustaba mucho el aguardiente y la cerveza pero nunca en exceso y siempre manteniendo su gran respeto; por su casa desfilaron muchos religiosos también fundadores de Osha y de Ifá de la farándula nacional, los cuales trabajaron junto a él y su esposa, mi madrina Hilda Sánchez Oshún Day; luego de muchos años, lamentablemente decidieron irse del país lo cual considero que mi padrino nunca superó haber tenido que dejar su pueblo religioso que era grande.



**Pinar del Río - Cuba**



Fueron tantas las vivencias compartidas con él y la oportunidad de compartir con mi Siguayú de las cuales recuerdo cuando consagramos dos awoses en Maracaibo, del sr Heberto Inciarte Ofún Fundá Ifá Lerí, donde ofreció muy amablemente se quedarán en un Hotel y mi padrino prefirió quedarse en mi humilde residencia junto a mis hermanos de Ifá, él decía sentirse en su casa, eso sí, mi viejo era un hombre humilde y sencillo y mi madrina quien cuidaba mucho de su salud y apariencia siempre impecable sus últimos años, residía en Miami. Lamentablemente, su problema ya crónico de insuficiencia respiratoria terminó con su vida. Nunca olvidaré sus consejos y sus recomendaciones, como *"mi ahijado, para que usted brille siempre en esto nunca olvide: buena comida para el babalawo, buena atención para el babalawo, buen pago para el babalawo y tendrás éxito"* y así lo he hecho o he tratado de hacer, y así ha sido.

En su casa había un cuadro que decía *"Gran Logia de Cuba"*, el cual lo acreditaba como Maestro Masón. Cuando él era joven, cumplió también con una purga en prisión política, dónde padeció de una de sus piernas, algo que lo ayudó al no ser tan fuerte y a salir en libertad. Tuvo 2 hijos, Francisco (Pepe) y Bárbara, también excelentes personas y religiosos; el Sr. Buenaventura, en su juventud,

se desempeñó como carnicero y su señora esposa dirigía su propia fábrica de ropa en la Habana - Cuba, y en esa trayectoria cae preso a consecuencia de situaciones que lo ligaban con la revolución ya habiendo recibido su mano de Orula con el que en ese tiempo era su padrino Domingo Febles Awó Ni Orunmila Osa Meyi, quien le había aconsejado tener mucho cuidado con situaciones de justicia; con el tiempo le hace YOKO OSHA su esposa Eulalia Herrera (Lali) Omi Tete coronándole Obatalá en su Leri, de allí en adelante comienza el proceso de cambios en la vida de mi padrino Buenaventura. Su Orisha Alagbatori en Itá le diría que se iría del país donde había nacido y que tendría un gran pueblo en otra tierra. Posteriormente, se consagra en Ifá y Orunmila le ratifica el mensaje de su partid: Los cambios y su mejoramiento intelectual y religioso más fuerte y firme los conseguiría en otro lugar. Así mi padrino con su hermosa familia, emprendieron su viaje y cumpliéndose la profecía llegaron a nuestro país donde sembró grandes bases y fue un pilar fundamental de nuestra religión.

Mi padrino Buenaventura dejó un gran legado y un excelente ejemplo para todas las generaciones que tristemente en la actualidad se encuentra tan golpeada. Siempre mi padrino tenía un tema de conversación y nunca nadie se aburría hablando con él, pues siempre tenía una anécdota que contar y sus historias y vivencias eran siempre muy interesantes, pues a él llegaban y sabía todas las situaciones que sucedían en el ambiente religioso de aquellos años; sus frases más conocidas *"bacheche"* estar bien *"Izuzu orugbo no leka"* gallo viejo no duerme... entre muchas más...

 [Raíces Revista Zulia](#)

 [t.me/Raicesturevista](https://t.me/Raicesturevista)

 [revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)

## ¿Quién fue?

Buenaventura Páez Osawori fue uno de los primeros babalawos que llegó a nuestro país un gran y excelente padre, abuelo, amigo, padrino y se destacó por realizar grandes ceremonias y las mejores fiestas religiosas de aquellos años donde hubo hasta orquestas en vivo en su casa su consagración la hizo a los 50 años de edad a mediados de los 70 y eso nunca fue impedimento para obtener un profundo conocimiento y poderoso ashé, humilde y sencillo, él era un libro abierto su conocimiento era inmenso. Amó nuestro país y muchas veces lo escuché decir que era más venezolano que cubano, ¡ese era mi padrino!.

## ¿Dónde se consagró?

Su consagración de Ifá la hizo en Cuba de manos de su padrino José (Pepe) Mauri Fresneda Awó ni Orunmila Ogbe Ate y su Oyugbona fue Lázaro Awó ni Orunmila Ogunda Roso, el 8 de Agosto del año 1977 en la Habana, Cuba.

## ¿Con quienes compartió ?

Compartió como fundador de Ifá en Venezuela con los también grandes de aquel tiempo como Adalberto Herrera Otura Tiyú (+), Ubaldo Portó Osalo Fogbeyo (+), Ivo Illinois Morales Otura Trupo (+), Jorge Ramírez "el gallo" (+), Jhony Pérez Ogbe Di (+), Lázaro Hipólito Alfonso Almenteros Irete Kutan (+), Roberto Lara Ogunda Kete (+), entre otros.

## ¿Cuáles fueron sus consagraciones ?

Buenaventura Páez, para sorpresa de muchos, tuvo pocas consagraciones, él consideraba que Ifá consistía en 4 poderes principales *ORUNMILA, KUAKUANALDO, ODUDWUA Y OLOFI*, y lo demás era addimú, Ozain, Oddé, etc. Nunca estuvo de acuerdo en recibir Orun por razones personales.

Mi Padrino Buenaventura Páez en su trayectoria consagró más de 40 babalawos y fue un religioso que entregó y realizó infinidad de ceremonias de Mano de Orunla, apoyó incansablemente nuestra cultura en sus principios en nuestro hermoso país y, siguiendo su ejemplo, aquí estamos sus ahijados para llevar su legado y su enseñanza para todos aquellos que están y comienzan en esta gran Religión, que su bendición siempre nos alcance, ¡Ashe!

**Fernando Villalobos**  
Awó ni Òrúnmilà Oyekum ni Logbe Ifa Dina



# *Ancestros - Don Buenaventura Páez Osawori*



Nombre: Buenaventura Páez  
Nacimiento: Pinar del Río - Cuba - 4 de Julio de 1.930  
Fallecimiento: EE.UU - 30 de Enero de 2.009







**Adrián De Souza**  
**Awó Ni Orunmila Ogbe She**

Adrián de Souza nacido en 1956 fue un Investigador, ensayista y narrador. Miembro de la UNEAC, la cual es una asociación profesional, cultural y social definida como "Unión de Escritores y Artistas de Cuba", que reúne escritores y artistas de diferentes géneros, de nacionalidad cubana o al menos con fuertes vínculos con Cuba. Fue fundada el 22 de agosto de 1961 por el poeta cubano Nicolás Guillén, en la cual nuestro escritor e investigador tiene artículos publicados en varias revistas de América Latina y el periódico Granma. Tras cursar estudios pedagógicos, De Souza se consagró a investigar diversos aspectos filosóficos, éticos y estéticos del culto a Ifá. (P. de la H.)

Participó en el Festival Wemilere durante varios años. Como especialista en el tema de la filosofía Yorùbá y ha asesorado tesis y otros trabajos de diferentes investigadores y medios. En el trayecto de su carrera impartió conferencias a alumnos de la Escuela de Letras y a alumnos y profesores de la Escuela de Filosofía en la Universidad de La Habana. La cual siendo un profesional de gran conocimiento defendía la tradición afrocubana, la cual con las palabras mas adecuadas y simples lograba explicar las raíces de nuestra cultura.

Este distinguido autor falleció un jueves a sus 56 años de un infarto al corazón, y fue sepultado en la necrópolis Colón, autor de reconocidas obras antropológicas sobre la cultura yoruba y su presencia en Cuba. Es notable resaltar que obtuvo una placa de reconocimiento de "Orden al Merito" otorgado por la Asociación de Escritores de la República Bolivariana de Venezuela y otros reconocimientos como son:

- Premio de la Crítica de Ciencias Sociales 2004, otorgado por el Instituto Cubano del Libro y la Academia de Ciencias de Cuba.
- Premio UNEAC de Ensayo Histórico Social "Juan de la Riva", 2006.

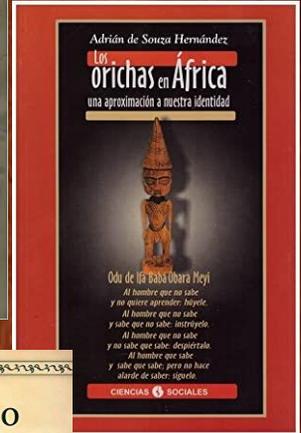
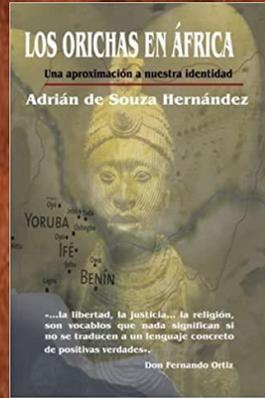
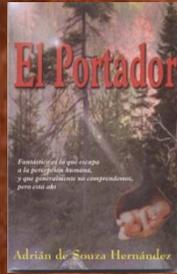
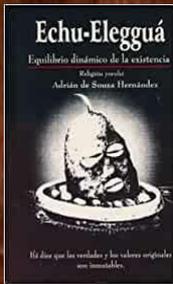
Aun muchas de sus Obras ya publicadas siguen siendo un pie de arranque para muchos consagrados y creyentes de nuestra cultura, los cuales entre ellos podemos encontrar:

- Orishas, mitos y leyendas I y II (1996)
- Las 16 esencias básicas (1996)
- Echú-Eleguá. Equilibrio dinámico de la existencia (1998)
- El sacrificio del culto de los orishas (1998)
- Los Orishas en África (1999 y 2005)
- El Portador (2003)
- Ifá Santa Palabra: La Ética del Corazón (2003, Premio de la Crítica 2005)
- Ifá Santa Palabra: Concepto Ético sobre la Muerte (Premio UNEAC 2006)
- Ifá Santa Palabra: Concepto Ético sobre el Carácter y la Ancianidad (2010, Premio de la Crítica).
- En busca del Simurg, (El parloteo de las aves), Editorial Gente Nueva, 2011.

 [Raíces Revista Zulia](#)

 [t.me/Raicestorevista](https://t.me/Raicestorevista)

 [revistaraiCESZulia@gmail.com](mailto:revistaraiCESZulia@gmail.com)



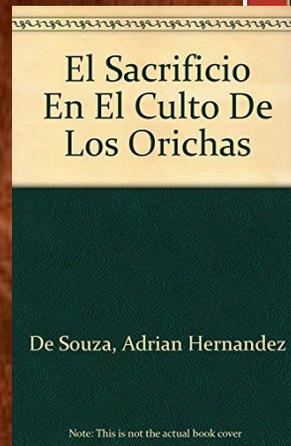
En un espacio de la galería Villa Manuela aun podemos encontrar vestigios de sus análisis y creaciones expresando el corazón de nuestra cultura con palabras de aliento y enseñanzas, por ejemplo:

## Dice Ifá

Nos produce alegría saber que muchos hombres y mujeres siguen buscando incansablemente caminos de paz y amor para cooperar con el crecimiento de un universo movido por la energía de valores que pueden sacar lo mejor de cada hombre; como dice un refrán Yorùbá: «La verdad es capaz de iluminar lo oscuro». El acercamiento des-prejuiciado a una cultura ancestral como la Yorùbá es ya un paso positivo.

La comprensión de los mitos Yorùbá es la savia necesaria para que florezca en nuestras conciencias, la comprensión de la era contemporánea.

El hombre ha debido transitar caminos errados para reconocer sus errores. Búsqense entonces nuevos caminos a los recorridos hasta hoy, retórnese al legado de nuestros ancestros y véase cuánta riqueza ha permanecido a través del tiempo, y entonces aprendamos de ellos esas elementales reglas de comportamiento y comprensión. La sociedad tradicional Yorùbá nos ofrece su legado, dejemos prejuicios absurdos a un lado y conozcámosla mejor.



*La vida no es más que el proceso de dar para recibir...*

**"El Sacrificio en el Culto de los Orichas"**

Adrián de Souza Hernandez  
Awo ni Orunmila Orbe She



**Jonathan Soto**

Omó Obbatála Baba Eki Ashe  
Awo ni Orunmila Eyirete Ifa Bowailé

# *Ancestros — Adrián De Souza Ogbe The*

---



Nombre: Adrián De Souza  
Nacimiento: La Habana - Cuba / 1956  
Fallecimiento: La Habana - Cuba / 14 de Febrero de 2013





# Aurora Lamar

*La China de los 5 Centavos*



Por. Jonathan Soto

Oro Obátàlá Baba Eki Ashe Ifa Bo Wá Ilé Awo Eyirete



**Aurora Lamar  
Obá Tolá**

Aurora Lamar la China de los Cinco Centavos, vivió en una casa grande en el Barrio Ataré (el ataré es pimienta en Lukumí) que dobló el tamaño de la casa. A ella se acredita de tener centenares, si no miles, de ahijados y su fama por permitirles a sus ahijados pagar en instalaciones por sus iniciaciones le ganó el apodo "La China de los diez centavos".

Trajo esta rama de la religión de Matanzas. Varias ramas con coloridos nombres vienen de esta línea como "ElTrapito" así como las ramas llamadas "Culo Verde" (apodo para las personas que vienen de las ramitas, implicando zona rural) y "Las Pirañas" también descienden de esta línea.

Aurora Lamar nació en Matanzas el 13/02/1900 y falleció en La Habana el 19/09/1965; en su vida mortal hizo más de 500 santos directos. Aurora Lamar se recuerda con satisfacción, respeto, admiración y orgullo. Su ángel de la guarda era Agayú y es una de las fundadoras de la rama La Pimienta. Ahijada del fundador de esta rama José "Pata de Palo" Urquiola (Eshu Bi) y su Oyugbona Luisa "La China" (Oshún Miwa). Fue la más prolifera de los Oloshas de Cuba; habiendo coronado más de 2000 personas. Introdujo la religión fuera de las provincias de la Habana y Matanzas en los 1940.

Tenía 28 abriles cuando dio tan importante paso en su iniciación como santera en la Ciudad Habana en el año 1928; jamás imaginó que se convertiría en una de las Olosha's más importantes dentro del contexto de las prácticas yorubas. Su nombre se inmortalizó y se ha extendido por todos los rincones del planeta; aquellos que la conocieron dan fe de que fue una extraordinaria religiosa y una persona sensible ante las problemáticas humanas.

Viajaba con su grupo de colaboradores, acompañada de sus santos metidos en bolsas de tela. Cuentan que, llegaba a rentar un vagón de un tren para sus largas travesías misioneras en compañía de los Oloshas, Oriaté y los Omó Año con sus Tambores de Fundamento. Extendió la Regla Osha hasta la provincia Oriental.

En los últimos años de su vida (pintoresca casa de techo alto en una calle paralela a Belascoaín, casi colindando con el Mercado de Cuatro Caminos y con el reconocido barrio de Cayo Hueso, en la Ciudad Habana) trabajó muy vinculada al Oriaté Lamberto Samá Oggún Touyé (más conocido como Oggún Toyó).

Le detectaron cálculos en la vesícula el 22 de agosto de 1965 en el Hospital Nacional y tenía que operarse. Padecía de diabetes y de hipertensión hacía muchos años. De estos estudios se le detectó una cardiopatía avanzada. Pocas semanas después, el 17 de septiembre, sufre de una trombosis; el 18 la internaron en el Hospital San Juan Bosco en horas de la tarde y el 19 la muerte la sorprende a las 10:00 de la mañana. Su deceso se derivó de un infarto cardiaco de manera amablemente tranquila.

 [Raíces Revista Zulia](#)

 [t.me/Raicesrevista](https://t.me/Raicesrevista)

 [revistaraiseszulia@gmail.com](mailto:revistaraiseszulia@gmail.com)



Obbá Tolá fue una sacerdotisa que engrandeció el nombre de nuestro reglamento a lo largo y ancho de toda la isla. Muchos ahijados fueron subsidiados por ella para que pudieran llegar a la coronación, independientemente de muchos comentarios de dudosa procedencia que han pretendido agredir el prestigio de tan mencionada personalidad de nuestra tradición afrocubana.

Hizo más de 500 santos directos. Aurora Lamar se recuerda con satisfacción, respeto, admiración y orgullo como una persona de psicología fuerte y seguidora del reglamento. Así lo hizo sentir en sus fructíferos 37 años de Iyalosha.

No podemos olvidar, que, en la época en que se desarrolló Aurora Lamar, la Regla Osha no se desenvolvía con tanta popularidad como en los tiempos actuales. Y aun así ha sido considerada como una de las pocas Olosha's que extendió nuestro reglamento hacia muchos territorios de la isla, esencialmente a las provincias orientales.



José Urquiola  
"Pata de Palo"  
Eshu Bi



**Jonathan Soto**

Omó Obbatala Baba Eki Ashe  
Awo ni Orunmila Eyirete Ifa Bowailé

# *Ancestros — Adrián De Souza Ogbe The*

---



Nombre: Aurora Lamar  
Nacimiento: Matanzas - Cuba / 13 de Febrero de 1.900  
Fallecimiento: La Habana - Cuba / 19 de Septiembre de 1.965



# ANCESTROS



**YRMINO VALDÉS**  
**GARRIZ**  
**Omi Dina Oni Yemaya**





Yrmino "chiqui" Valdez - Omí Dina

## Yrmino "Chiqui" Valdéz Garriz - Omí Dina

Nació el día 13 de abril de 1940, en Reparto Naranjo de la provincia de Guanabacoa en Cuba.

Sale de Cuba a la edad de 13 años. Fue iniciado en San Juan de Puerto Rico por Jose Ernesto Rosario (yoito) "Shango Bi" 'y por Juvenal Ortega "Shango Dina", el 13 de mayo de 1966, en el culto a Yemaya, junto a su jimagua del reconocido Oriaté Q'igbae Gilberto Carrasco Dávila "Obanyoko".

Aprende ritos y ceremonias religiosas de Babaloshas como Apolinar González "Polo Oshaweyé", Armando Santiago y Santiago Pedrozo entre otros, fue un pionero de la religión en Puerto Rico. En los años 80 participa como miembro en el Templo Ilé Omó Orisha, en San Juan, Puerto Rico. Luego instituye el Centro de Estudios y Culto Religioso Yoruba Inc. y el Centro de Estudios de la Cultura y la Tradición Africana en 1986, ambos registrados por el Dpto. de Estado.

De ahí comienza su labora investigativa, fue uno de los primeros Oriaté cubanos en viajar a Nigeria, África (1988) donde notó una diferencia entre las tradiciones Lukumí / Yoruba. En 1994

escribe su primer libro, sobre las honras fúnebres. Su mayor interés fue que el mundo conociera que esto era una religión y no una secta. Entendía que debíamos rescatar nuestras raíces en términos religiosos. Que se debía mirar con el mayor respeto al país de origen de nuestra religión, Nigeria

Fue un pionero de la religión en Puerto Rico y uno de los primeros Oriaté cubanos en viajar a África (1988) donde notó una diferencia entre las tradiciones Lukumí / Yoruba.

En 1990, visito Cuba por primera vez desde que salió. En 1994 vuelve por ultima vez a la tierra que lo vio nacer, con el propósito de escribir su segundo libro, el dilogún, el cual fue publicado en febrero del año 1998. Uno de sus emblemáticos libros conocido, en el cual habla de la historia y sentido de este método de adivinación.

Fallece el 21 de Junio de 1995, en la Habana, Cuba, de un cáncer terminal. Fue enterrado allí según sus deseos, donde se le hizo todos sus ceremoniales fúnebres según nuestras costumbres religiosas.



**Jonathan Soto**

Omó Obbatala Baba Eki Ashe  
Awo ni Orunmila Eyirete Ifa Bowailé

# *Ancestros — Yrmino Chiqui Valdéz Garriz*



Nombre: Yrmino "Chiqui" Valdéz Garriz - Omí Dina  
Nacimiento: Reparto Naranja - Cuba / 13 de Abril de 1.940  
Fallecimiento: La Habana - Cuba / 21 de Junio de 1.995



revistaraiceszulia@gmail.com



**PRINCIPIOS  
LEALTAD Y HONESTIDAD  
SON NUESTRAS BASES**



**TALLADO ARTESANAL RELIGIOSO  
CONSULTAS, INICIACIONES Y EBOSES  
CON SOLUCIONES Y CAMBIOS AL INSTANTE**

*Babalawó*

*Jean Soto Ode Niwé Ifákàntonú Awo Odi Sa*

*0414 609 8838*





**EN EL CAMINO DE LA VERDAD  
LEALTAD Y COMPROMISO POR TU BIENESTAR  
CONSULTAS, CONSEJOS Y SOLUCIONES**



*Awo ni Orunmila Ogunda Dio  
Lic. Jorge Urdaneta*

**Contáctanos**  
0414 434 11 73





# Artículos

*Edición Aniversario*



**IFA**

**Oculto en el Tiempo**

**Un Héroe**

**Un Amigo**

**Un Maestro**



ANALOGIA POR JEAN PAUL SOTO ODE NIWE ISAKANTONU AWO ODI SA

# Ifá Oculto en el Tiempo



Cuando se decide entrar en el fascinante mundo de Ifá, se viven diferentes etapas. Las experiencias que vienen a partir de este momento pasarían a ser una analogía comparativa. Cuando se comienza este camino, se inicia como niños jugado a las escondidas, los padres en todo momento tratan de proteger, para no cometer errores en la decisión a tomar, aportan todo el conocimiento básico con el fin que el iniciado sea acertivo en la toma de las propias determinaciones, y con ello se tenga un acervo de percepciones para emprender su nuevo viaje; de esta manera se llega a casa de los padrinos, para aprender la primera profesión u oficio, la de ser fotógrafo, así se observa como está armado todo para poder memorizar cada procedimiento, aunque sin saber que es, cada cosa que se recibe, el primer aprendizaje, para no equivocarse en la ejecución asignada.

## Ifá enseña:

**1.- Laboriosidad y dedicación al trabajo:** el Odù de Ifá Otura Roso indica que el religioso trabajará siempre, para que no caiga en estancamiento. La laboriosidad es la aplicación y dedicación a las tareas, que exigen que la persona se comporte o proceda

con su mayor capacidad y disposición para desempeñar con eficacia y eficiencia, su faena personal. En la vida religiosa, la perseverancia en las jornadas se refleja en el cumplimiento de los servicios y de las obligaciones profesionales y el odu de ifá Oyekun Osa dice que nada bueno se obtiene sin esfuerzo, pero uno de los preceptos más importantes, es lo que enseña el odu de Ifá Obara Ofun cuando dice que un religioso siempre tiene algo que hacer.

Siempre se encontrará una mano amiga que ayude a no tener dificultades, que da ánimos de continuar, y cuando se comete un error lo primero que se debe preguntar es: *¿cuál es tu nombre?*, aquí se entra en reflexión y en la primera enseñanza de Ifá: *conócete a ti mismo para poder conocer a otros*, (este proverbio se encuentra grabado en el templo de los Delfos de la mitología griega).

Por momentos la credulidad actúa como un alcaloide y la existencia se torna como si se estuviese montado en patineta haciendo estupideces, creyendo que ya se sabe de todo y se recibe un gran golpe, justo allí, el padrino proporciona otra lección: *¡colócate carne!*, (exclama), *reconozco un golpe de una batalla cuando lo veo*. Queda claro que no se tiene la experiencia de los años del Olúwo, así es como se entra en un adagio popular: *más sabe el diablo por viejo que por diablo*.

Es tan grande el amor de los padrinos en esta amistad, que se crea un vínculo que trasciende las barreras de la razón popular. Ya fortalecidos, dice otra gran frase u oración: *pobre de aquel que enfrente mi ira*, pero eso solo es producto de ese profundo nexos que está creciendo por lo que se hacen protectores.

# Ifá Oculto en el Tiempo



**2.- La amistad:** La cual es el valor que capacita para compartir con afecto metas y valores comunes con nuestros co-religiosos y personas en general, por lo que el odu Ejiogbe reza: *caracteres similares, forjan una amistad*. Surgen recuerdos de nuestra familia, papá, mamá, por quienes se está allí y es a quien primero se le anexa el sentido filial, al otorgar el parecido a los progenitores, lo mejor de cada uno de forma individual en un nuevo cuerpo llamado (X) y siempre en el andar por el camino de la vida, habrá alguien que exprese: eres igual a tu padre.

De esta manera él pasa a ser ese maestro, una figura tan importante que se empieza a copiar, luego, se añade otro miembro a esa imagen que se empezará a formar en el nuevo mundo *conductual*, y es el padrino quien habla de aquellas habilidades extraordinarias que tiene Ifá y se pregunta: *alguien quisiera adivinar como Ifá, que es quien seduce a las personas?* y con *elocuencia* narra su explicación: nos enseña el árbol de la vida de sus *ancestros*.

**3.- El Respeto:** El Odu de Ifá Ogbe Ofún enseña que el respeto, engendra respeto. Se expresa el mismo cuando se reconoce y aprecia a los hombres, sus instituciones y sus leyes, por su valor intrínseco y su

trascendencia en aras del bien común. Significa una voluntaria autolimitación de los impulsos y consideraciones, para no contravenir la imagen y sustento de lo que se respeta, lo cual expresa el odu de Ifá Oshé Turá cuando dice que el religioso respeta a todo el mundo para que no lo abochornen.

Empieza la curiosidad del iniciado a indagar para dar el primer pasó *lowo ifa okán*, mal llamada (mano de Orúnmila), y de esa manera comienza una *matriz de información* a bajar de *ikòlé Orun (cielo) a ikòlé aiye (tierra)*, al código genético propio que pica como una araña, y así se inicia un nuevo aprendizaje entre: valores, ética, cultura, ritual, folklore, rol u otros. Así también, por supuesto comienza una primera discusión con todo aquel que piensa diferente, volviéndose una batalla campal como en cualquier autobús, que traslada de un lado al otro; y es allí cuando dice una voz interior la siguiente parada, es el *pensamiento libre*.

Un *poder* que se debe guardar con recelo, en ese momento comienza el ansia por obtener el conocimiento, y a querer devorar todo lo que se encuentra en el paso. Un hilo muy delgado empieza a aparecer en la vida, el hilo del *conocimiento* y con él también aparece el riesgo de una equivocación, porque costaría la vida. En ocasiones incluso el individuo llega a parecer *loco* buscando todo la información que la mente pueda procesar y sin perder un destello de luz, busca encontrar cuál es el camino a seguir; claro hasta ese momento no se sabe lo *importante* que es *la iniciación*.



# Ifá Oculto en el Tiempo



Se buscan libros, se lee y afortunadamente, se tienen esos maestros *virtuales* a quienes no se conocen como personas pero si de sus escrituras, aún sin saber discernir que es lo correcto. Se pasa por algo que se llama el algoritmo del decaimiento, que solo se trata de un estado emocional que ocurre *cuando se intenta buscar soluciones a las dificultades de inestabilidad emocional y al no encontrarlas, llega la depresión que lleva a sentirse abatido, surgiendo la pregunta si se eligió el camino correcto?*.

Cuando se entra en *conciencia*, comienza la recuperación y es en ese momento cuando dan unas inmensas ganas de luchar y el estado de bienestar se hace presente en sintonía con el universo, es cuando viene otra nueva lección ya que se empieza a hacer efecto en la vida propia, la *vanidad y el egocentrismo*. El *ego* comienza a crecer y se quiere menospreciar a otros por ese nuevo conocimiento adquirido, es como buscar venganza de todos aquellos que en algún momento despreciaron y humillaron, pero no se ha caído en cuenta que solo se está entrando en *contradicción*, al hacer un papel *antagónico* entre el ser y el yo.

Pero como se dice: *Detrás de cada gran hombre hay una gran mujer*, ellas son quienes ayudan a soportar esta la carga de información y emociones y suena una música dentro de todos, que llena una nueva vida de oportunidades, y de esperanzas. Se retoma la patineta de la vida y comienza lo que nunca se había pensado, al realizar piruetas y malabares, emergiendo un grito !yahooooooooo!. Llega la libertad de la expresión de todo aquello que se contrae.

Inician los nuevos estudios con el *kariosa* y se tiene identidad con nombre propio, la persona se da a conocer dentro de una sociedad y comienzan todos los consejos conductuales y una nueva carga genética propicia la reconstrucción de los nuevos pasos al sacerdocio de orisha, parte la experimentación como ratas de laboratorio, sin olvidar a quienes llevaron a este nuevo camino, que por buscar un cambio personal pueden ser dejados en otro nivel o en segundo plano, pero ni una disculpa ahora es suficiente porque el deber se hace presente, un valor comienza cuestionarnos: *estamos preparados para esta gran responsabilidad?*, primera filosofía de vida si puedes hacer algo bueno tienes la responsabilidad moral de hacerlo.

**4.- Responsabilidad:** Este axioma para hacer las cosas la enseña Ifá en el Odu Ogbe Osa, que expresa que todas las cosas deben hacerse completas, con la convicción que enseña el odu de Ifá Iwori Irete: *La irresponsabilidad es amiga de la tragedia*. Por tanto, la responsabilidad es el cumplimiento de los deberes, hacer algo por convicción, que exige a la persona comportamiento o procedimientos a cabalidad y en forma integral. En la vida religiosa, la virtud de cumplir sus compromisos, se valora por el esfuerzo, dedicación y abnegación, puestos de manifiesto en cada acto o servicio de la vida

Una nueva batalla entre lo *moral* y el *deber*. En este proceso se puede perder lo más querido y comienza la vida a cambiar de nuevo, un mensaje dice: *Sé lo que sientes en este momento*. Nada consuela por la pérdida sufrida y para nada es fácil cuando dicen: *un gran poder conlleva a una gran responsabilidad*, palabra que debe estar presente en todos los que quieren y aman esta cultura.

**5.- El odu de Ifá Ogunda Oyekun:** enuncia que el religioso siempre debe cuidar su ética. Dentro del odu de Ifá, también se puede observar en Otrupon Iroso que el religioso debe tener moral y respeto en la religión. Asimismo, el odu de Ifá Ogbe Bara, enseña que las buenas formas, siempre triunfarán.

Desde este momento se pasa a otro nivel. Se hace Ifá y es ese el momento que se cree tener un poder inmenso y se puede hacer de todo, enfrentándose así a diferentes archienemigos ocultos que no se habían develado o no se sabía cómo se llamaban, los cuales son los rivales naturales del hombre de conocimientos, siendo estos muy poderosos y están dentro de cada una de las personas: el primero de ellos es el miedo, temor a conocer, al cual se le vence solo enfrentándolo, no existe otra manera, pero que siendo este vencido, surge el segundo de ellos: la claridad mental, enemigo más fuerte que el anterior, porque es como una luz incandescente que con su brillo no permite ver, que se vence cuando el ser humano entiende y acepta, no poseer la verdad absoluta porque esta se encuentra en diferentes culturas y profesiones de la vida, por lo tanto, cada quien solo tiene una porción de la verdad.



religiosa. La vida no solo se trata de decisiones, también de actos concretos que definan las virtudes que se opongan a los vicios y definan las cualidades humanas.

Es una nueva búsqueda de valores, la ética y la moral, llegando por sí solo un nuevo episodio en el cual se busca un poco de alimento para calmar la ira contenida por todo lo vivido, pero resulta que tampoco se tiene suficiente dinero para completar la compra, y como siempre la vida ofrece las opciones para ver de qué madera se está construido. Aparece un amigo de lo ajeno y ofrece la oportunidad de hacer lo supuestamente fácil, para calmar la rabia, sin saber que la vida está preparando un nuevo mensaje del comportamiento a seguir como religioso.

# Ifá Oculto en el Tiempo



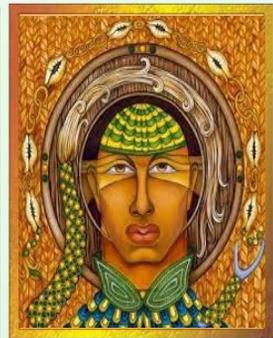
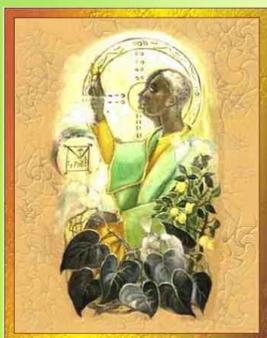
Así aparece el tercero de estas contradicciones naturales, más fuerte que los anteriores juntos, se llama poder, el cual es concedido para gestionar, resolver, encaminar, orientar y servir, no para mal emplearlo avasallando, utilizando, maltratando y doblegando a sus congéneres. Por último aparece el cuarto enemigo natural, al cual se le pueden ganar unas cuantas batallas y vencer por un tiempo, mientras se mantenga la lucha, pero quien siempre al final obtiene el triunfo cuando se decide entregarse al cansancio, sin ánimos de continuar. Ese sujeto antagónico, es la vejez. Sin embargo, se puede ser viejo aun siendo joven. Se lograría conseguir una máscara para poder ocultarse de ellos y que no tengan la posibilidad de encontrar a las personas en el tiempo?. *La Inteligencia* comienza a hacer su aparición, la habilidad, el compromiso, el equilibrio y la lucha entre lo bueno y malo de la vida, un **(imule)** llega a la vida, un juramento, ayudar a la humanidad, y se tiene terminado el traje para la batalla.

**6.- Sabiduría:** El Odu Otura Ogbe enseña que la sabiduría es la belleza más refinada del religioso. La sabiduría es la habilidad desarrollada a través de la experiencia, la iluminación y la reflexión para discernir la verdad y el ejercicio del buen juicio. Otro elemento antagónico al cual se enfrenta el iniciado, aquella que arrebató lo más querido, quien engaña y tima, que busca en la cultura hacer lo incorrecto y va destruyendo un legado oral que fue heredado por los ancestros, pero que puede hacer creer que se está haciendo todo bien, y dentro de lo moral en la sociedad no es aceptable, algunos conocen el concepto de esta religión y es aceptado pero la mayoría no lo comprende. Se tienen las primeras marcas de un guerrero que lucha no solo en contra de su mismo cuerpo, sino ahora en contra de lo que piensan los demás, y una nueva voz dice: *los secretos tienen un valor, no son gratis, siempre tienen un precio.*

**7.- Discreción:** Guardar reserva respecto de hechos o informaciones de los que tenga conocimiento con motivo u ocasión del ejercicio de sus funciones como religioso y no divulgar por ningún medio, lo dicho en confidencialidad, como lo establece el Odu de Ifá Oggunda Irete, enseñando que la discreción es el valor más grande que puede tener un hombre. Esto es sin perjuicio de los deberes y las responsabilidades que le correspondan, en virtud de las normas que regulan el acceso y la transparencia de la información en casos legales; así como los del secreto y la reserva con el cliente y con los secretos religiosos, porque Oshé Meyi enseña que la discreción es un arma poderosa.

Siempre hay nuevos retos nuevas experiencias, pero también como se señaló antes, nuevos contrarios, y más cuando se le agrega otras variables. Es necesario ser cuidadosos, no dejar salir el moustruo y corregir la vida que se comienza a llevar, solo se puede luchar con ellos, cuando se acepte que existen.

Ode Niwe Ifaokantonu Awó Odisá.



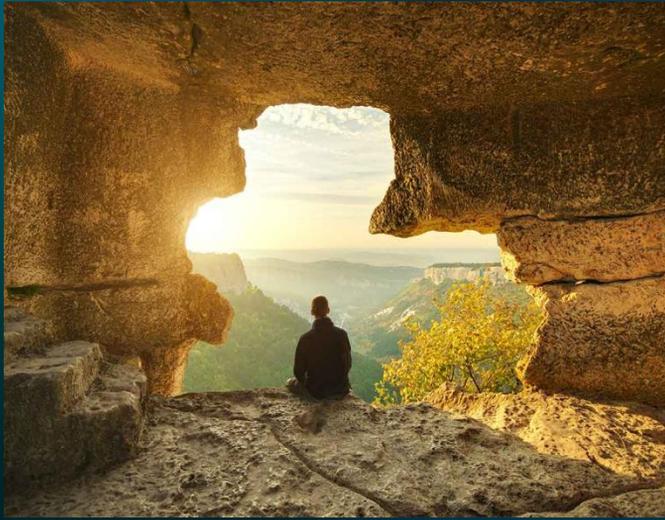


# Ifá El Despertar De una Vida

*Mito de Las Cavernas de Platón*

*Analogía por Jean Soto Odé Niwé Ifákántonú Awó Odi Sa*

# El Mito de la Caverna de Platón



Platón explica que el ser humano está sumergido en una caverna donde no observa la realidad de la vida propia, al igual que pasa con la cultura donde se observa al practicante como un "ALGO", y no como seres humanos que tienen una creencia distinta, donde igual se tiene ética, valores y moral como en cualquier otro dogma. Platón crea el mito de la caverna para mostrar en sentido figurativo, que el hombre se encuentra encadenado dentro de una caverna, desde que nace y hasta no quitar esos velos que se le imponen, y cómo las sombras que se ven reflejadas en la pared, componen aquello considerado por él como real.

En la sabiduría Yoruba se denota como aquellos que no la conocen siguen encadenados a una ignorancia religiosa de decir que es bueno o malo, moral e inmoral, lo cierto es que la tradición tiene un fin de información entre ética, moral y buenas costumbres aunque sus practicantes no la quieren aprender como dice Platón en su alegoría, muchas personas todavía viven en las sombras y metidos en cavernas. Platón (428 a. de C.-347 a. de C.) también usa esta alegoría para explicar, cómo es para el filósofo y maestro guiar a las personas al conocimiento (educación), intentando liberarlas de las ataduras de la realidad de la

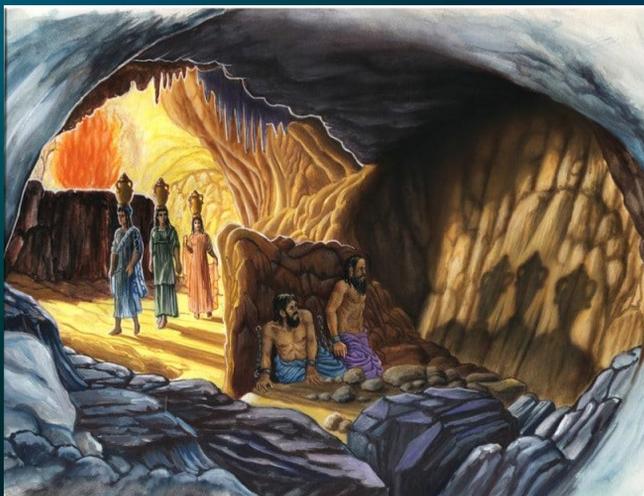
caverna. Según este filósofo, la gente llega a sentirse cómoda en su ignorancia y puede oponerse, incluso violentamente, a quienes intentan ayudarles a cambiar.

Al igual que el sabio Orunmila, quien enseña todo lo que se debe mejorar por medio del Itán, los cambios que se deben tener para un mejoramiento personal y en la comunidad para hacer de esta vida algo mejor de como se le recibió, una palabra que se usa en la cultura africana de los pueblos del sur de los zulú y xhosa, zonas australes del continente, expresa una bella filosofía africana que se expande por toda África y se enuncia "Ubuntu" y que encierra un conjunto de axiomas éticos de la tradición, como se manifestó anteriormente aunque no todos lo practiquen.

Tiene diferentes maneras de definirse:

- "Humanidad hacia otras personas".
- "Si todos ganan, tú ganas".
- "Eramos porque nosotros somos".
- "Una persona se hace humana a través de las otras personas".
- "Una persona es persona en razón de las otras personas".
- "Yo soy lo que soy en función de lo que todas las personas somos".
- "La creencia es un enlace universal de compartir que conecta a toda la humanidad".
- Humildad.
- Empatía.
- Yo soy porque nosotros somos, y dado que somos, entonces yo soy.
- Nosotros somos por tanto soy, y dado que soy, entonces somos.
- "El bien común, es el bien propio".

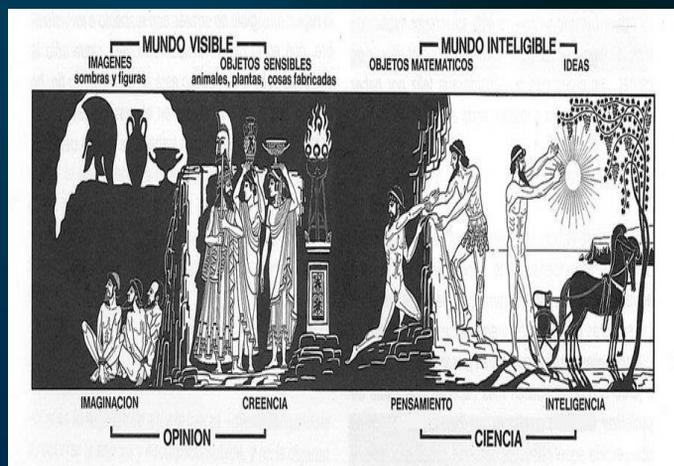
# El Mito de la Caverna de Platón



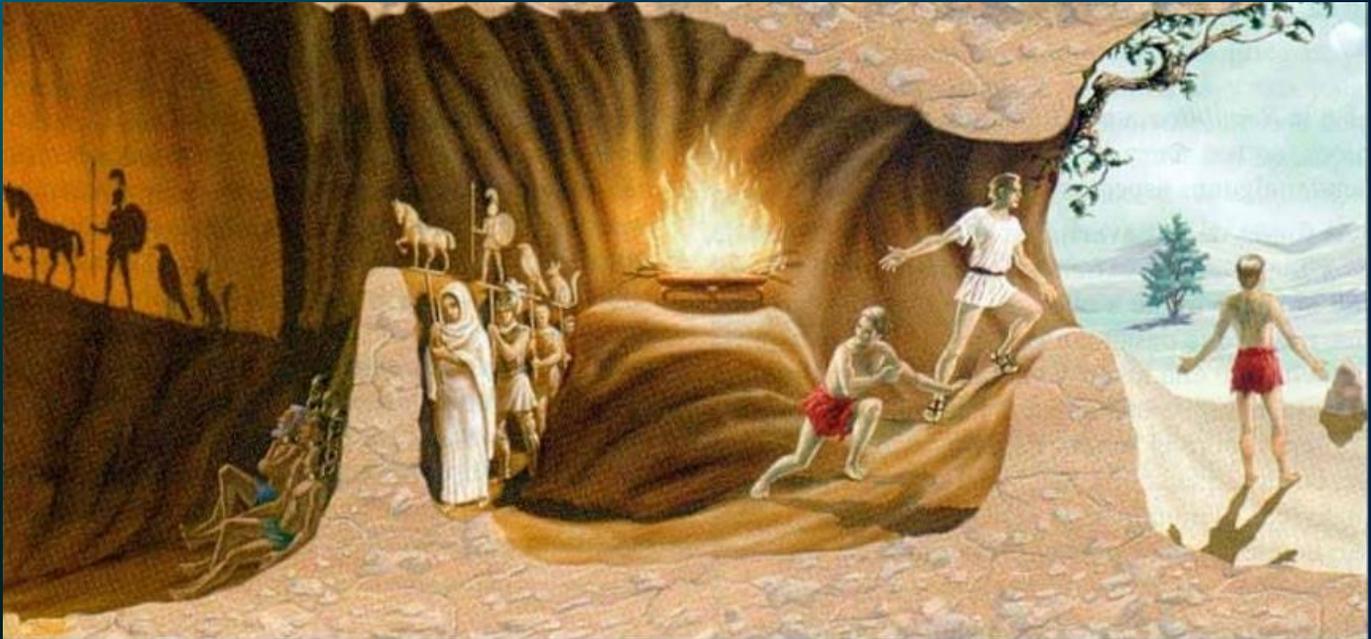
Una persona con *Ubuntu* es abierta y está disponible para las demás, respalda a las demás, no se siente amenazada cuando otras son capaces y son buenas en algo, porque está segura de sí misma ya que se sabe perteneciente a una gran totalidad, que se decrece cuando otras personas son humilladas o menospreciadas, cuando otras son torturadas u oprimidas. El mito de la caverna se encuentra en el libro VII de la obra *República* de Platón, escrita hacia el año 380 a.c. Al igual que *Ífá*, está escrito en mitos, parábolas, poemas, prosas, versos e historias, La importancia general de la obra *República* radica en la exposición de conceptos y teorías que conllevan a los cuestionamientos sobre el origen del conocimiento, el problema de la representación de las cosas y la naturaleza de la propia realidad. En *Ífá* se encuentra el origen de las cosas en la humanidad y a su vez la manifestación de la naturaleza y su origen, los comportamientos apropiados para ser una mejor persona y tener valores dentro de la sociedad.

*Ífá* explica un poco sobre este origen:  
*No había cosas vivas  
era el sacerdote en la tierra  
aquello que estaba suspendido  
pero que no descendió*

*era el sacerdote en el Cielo.  
todo era sólo espacio vacío  
sin sustancia alguna  
era el sacerdote en el aire  
se adivinó para la Tierra y el Cielo  
cuando ambos existían, sin habitantes  
en dos conchas vacías  
no había ni pájaros ni espíritus, viviendo en ellos  
Olodumare entonces se creó a sí mismo  
siendo la primera causa  
lo cual es la razón por la que llamamos a  
Olodumare  
el único sabio en la Tierra  
él es la única causa en la creación  
el único sabio en el Cielo  
que creó humanos  
cuando él no tenía compañía,  
aplicó la sabiduría a la situación  
para apartar cualquier desastre  
tú solo  
el único en el Cielo  
es el nombre de Olodumare  
el único sabio,  
te damos gracias  
la única mente que sabe,  
tú creaste al hombre  
escuchando un solo lado de un argumento  
tú juzgas y todos quedan complacidos.*



# El Mito de la Caverna de Platón



## Estancia

Olodumare se sentó y pensó acerca de cómo crear más cosas en su Universo. Por esta razón comprendió que necesitaba una fuerza intermedia ya que él estaba demasiado cargado de energía para ponerse en contacto directo con cualquier cosa y que ésta sobreviviera. Por lo tanto, creó a OGBON (sabiduría), lo sostuvo en la palma de la mano y pensó en dónde él podría vivir. Pasado un tiempo, Olodumare liberó a OGBON para que volara y buscara un lugar adecuado donde morar. Cuando OGBON no pudo hallar una morada adecuada, voló de regreso zumbando como una abeja hasta donde se encontraba Olodumare quien tomó a OGBON y se lo tragó. Igualmente IMO y OYE, quien también fueron creados, regresaron por falta de moradas adecuadas y fueron tragados por la misma razón.

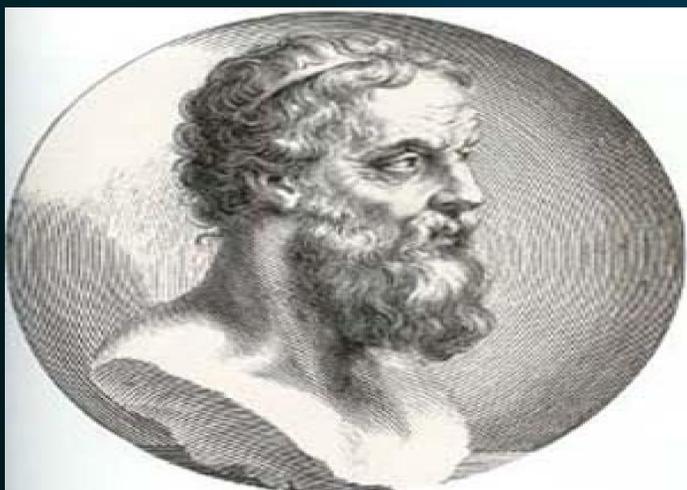
Olodumare entonces "durmió", pero no en el sentido humano de la palabra: pareciendo dormido pero despierto. Pareciendo durmiente pero vivo. Eleye (las brujas) pasaron sus alas contra mi rostro. Yo pregunté cuál era mi falta, Olodumare nunca dormita. Después de varios "miles" de años durante los cuales Olodumare estuvo perturbado por el incesante zumbido de OGBON, IMO y OYE, decidió liberarse de ellos con el fin de alcanzar un poco la paz.

Entonces él ordenó a OGBON, IMO, y OYE que descendieran haciendo el sonido de "Hoo". Así los tres cuerpos celestiales actualmente conocidos como "HOO-RO" y "ORO" fueron evacuados y preparados para su descenso a la Tierra. Como eran fuerzas de vida celestiales altamente cargados, su descenso se vió acompañado de relámpagos y truenos. Toda la materia sólida se derritió y se convirtió como una gelatina. Durante un tiempo, "ORO" permaneció suspendido en el aire como un huevo y no se derritió, pero entonces cayó a la tierra y se rompió. En su nuevo estado, "ORO" se identifica con ELA, la deidad que funciona en el complejo de adivinación de Ifá y que está considerada como la encarnación de la "SABIDURIA, CONOCIMIENTO y COMPRESION en todas las formas verbales y visuales.

# El Mito de la Caverna de Platón



Existe un diálogo en el cual, Sócrates pide a Glaucón, que imagine a un grupo de prisioneros que se encuentran encadenados desde su infancia detrás de un muro, dentro de una caverna. Igualmente, existen muchas personas creyendo poseer una verdad absoluta dentro de las diferentes civilizaciones sin respetar la ideología que cada persona puede tener, sin esto determinar cuál es la verdadera, se considera que el culto, religión o cultura verdadera es la que hace feliz aprendiendo a respetar las otras, de no tener la capacidad de tolerar otras creencias o confesiones, es allí



donde hay que hacerse un autoanálisis y pensar si se está en la creencia correcta.

Allí, un fuego ilumina al otro lado del muro, y los prisioneros ven las sombras proyectadas por objetos que se encuentran sobre este muro, los cuales son manipulados por otras personas que pasan por detrás. No se puede caer en este juego de sombras y no aceptar otras verdades. Hay que ser personas libres de pensamiento y con pensamiento crítico hacia la tolerancia y la realidad ya que la verdad es relativa. Sócrates dice a Glaucón que los prisioneros creen que aquello que observan es el mundo real, sin darse cuenta de que son solo las apariencias de las sombras de esos objetos. Más adelante, uno de los prisioneros consigue liberarse de sus cadenas y comienza a ascender.

Este observa la luz del fuego más allá del muro, cuyo resplandor le ciega y casi le hace volver a la oscuridad.

Cuando se consigue esa realidad a un despertar, es cuando se entrará en paz con Olodumare (Dios) y el pensar o forma de ver la vida de los demás no moleste, cuando solo se mantiene un punto de vista y se deja vivir y ser feliz a las personas con sus pensamientos, poco a poco, el hombre liberado se acostumbrará a la luz del fuego y, con cierta dificultad, decidirá avanzar. Sócrates propone que este es un primer paso en la adquisición de conocimiento. Después, el hombre camina al exterior, en donde observa primero los reflejos y sombras de las cosas y las personas, para luego verlas directamente.

Sobre esta palabra “conocimiento” ha quedado expuesta en la estancia de Ifá que habla sobre ese despertar y como puede dejar sordos. Ifá exclama los oídos del conocimiento solo serán abiertos para el que desee escuchar. Finalmente, el hombre observa a las estrellas, a la luna y al sol. Sócrates sugiere que el hombre aquí razona de forma tal que concibe a ese mundo exterior (mundo de las ideas), como un mundo superior. El hombre, entonces, regresa para compartir esto con los prisioneros en la caverna, ya que siente que debe ayudarles a ascender al mundo real.

 [Raíces Revista Zulia](#)

 [t.me/Raicesrevista](https://t.me/Raicesrevista)

 [revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)

# El Mito de la Caverna de Platón



Para finalizar, es bueno reflexionar en esta estancia de Ifá que transmite el gran significado de ser o pertenecer a la cultura yoruba: Un hombre tenía que realizar un largo viaje y entrego una yegua en custodia a su mejor amigo para que la alimentara bien pues esperaba una cría de esta. Además, le dejó dinero suficiente para la atención requerida para que el animal no afectara la economía de su amigo. Durante su ausencia, la yegua murió repentinamente. Cuando regresó de su viaje, el amigo le explicó apenado que a pesar de la esmerada atención, el animal había muerto, sin dar tiempo a hacer algo por salvarla, ya que él estaba durmiendo cuando ocurrió la desgracia.

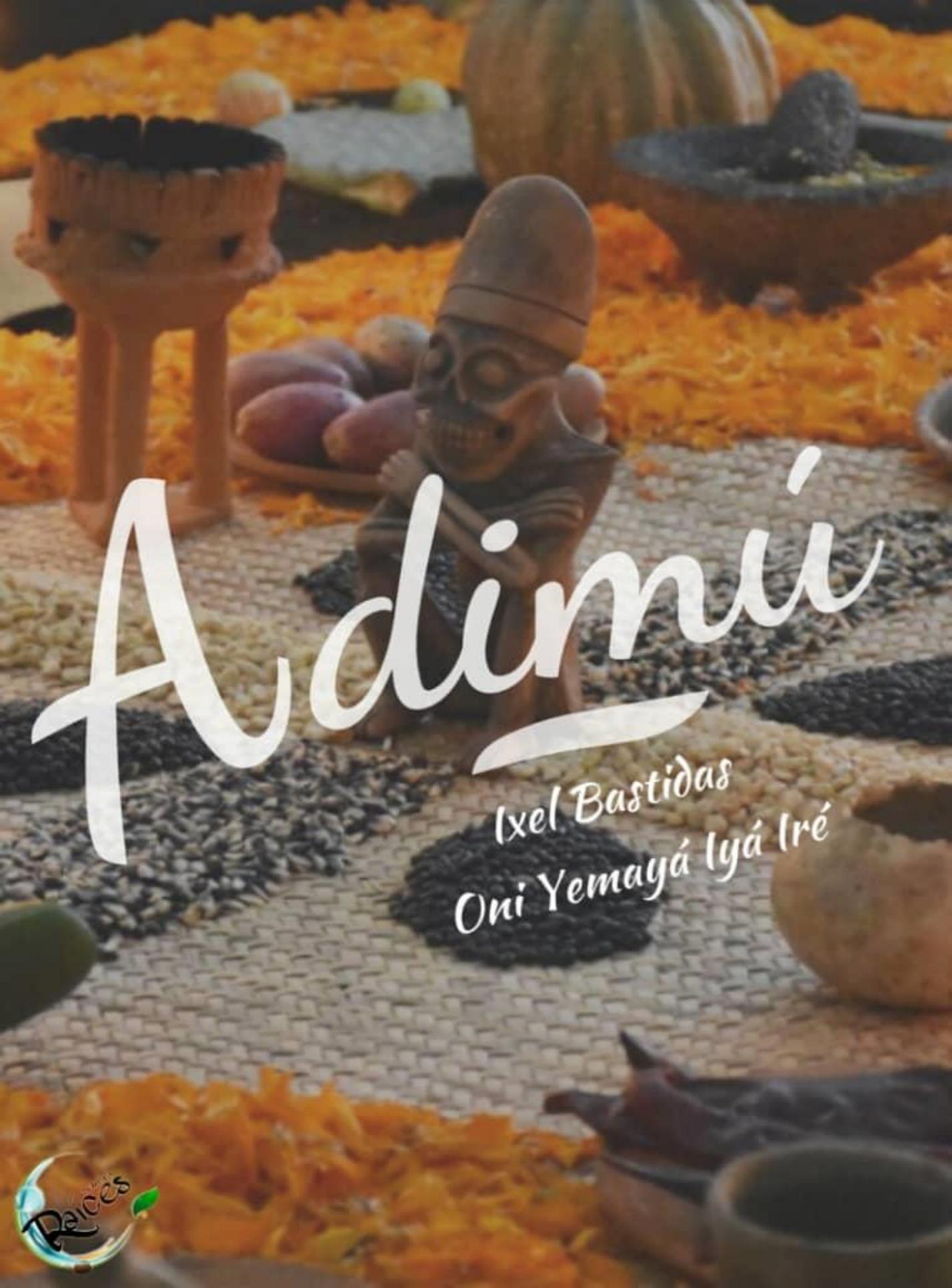
El dueño del animal estaba sinceramente abatido, y su amigo lo indemnizó con una yegua preñada; le devolvió todo el dinero que había recibido para mantener el animal y además le regaló un potrico, sin recurrir a ningún juez, para compensar la aflicción sentimental por la lamentable pérdida.

¿Por qué hizo esto?

La yegua estaba bajo el influjo vital del amigo; todo lo que le sucediera a la yegua bueno o malo, según la mentalidad yoruba, podía ser únicamente atribuido al influjo vital consciente o inconsciente del cuidador. Si un hombre de leyes estudiara este caso diría que indemnizó excesivamente al dueño del animal, pero el dueño del animal le dijo: “la pérdida de mi yegua me duele y me causa sufrimiento”. Solo después de haber repuesto su yegua, adquirió otro potro y recuperó el dinero, pudo olvidar su dolor y sentirse vivo y alegre, se había restablecido su IWA, su fuerza vital. Las leyes solo te restablecen lo material pero la sociedad Yoruba y la cultura debe cubrir también esa fuerza vital y restablecer la tranquilidad a nuestro prójimo.

**Ode Niwe Ifaokantunu Awó Odisá.**





# A dimmiú

Ixel Bastidas  
Oni Yemayá Iyá Iré



## Adimú

“Oloirekoire Olorunkorun aplicó el oráculo a ciento sesenta y cinco palmeras. Les pidió que ofrendaran, para que sus hijos no fueran robados; pero ellas se rehusaron sacrificar. Entonces vinieron los pájaros y las ratas, se comieron sus frutos y los dispersaron. Nada se logra, si nada se ofrece. Adimú es cualquier tipo de ofrenda que se le hace a una deidad, eggun u orisha, con la finalidad de obtener iré si se está en osogbo o mejorar el iré otorgado. Este forma parte de los eboses, está destinado principalmente a restituir, a poner en movimiento el ashé. Es por esto que el seguidor de la religión Yoruba, por virtud de sus mandamientos, debe cada cierto tiempo, ofrendas a eggun y a orisha en sacrificio: flores, comidas, frutas, bebidas, velas, telas, etc. Dependiendo de la necesidad, el adimú será más simple o más complejo. Pueden clasificarse en ala adimú si son colocados sobre la deidad o adimú cuando son colocados al pie de eggun u orisha que lo haya solicitado.

Eyeunle tonti Eyeunle dice: recordarlo es nuestro deber; aplicarlo, nuestra obligación. En Oshé Tonti Osá (5-9) nacen Adi e Imú, donde Yemayá sacrificó sus senos por la humanidad: Cuenta la historia que un día Olofin estaba muy bravo por las cosas que sucedían en la tierra, quitándole a los seres humanos su amparo y protección. Las cosas empezaron a marchar mal en la Tierra y todos los santos trataron de lograr la benevolencia de Olofin para con los hombres, pero todos los sacrificios y ofrendas que le hacían, ninguno tenía la virtud de conmoerlo.

-Yemayá tenía dos hijos: Adí e Imú que eran muy amados por ella y representaban toda su relación en la vida, pero preocupada por el destino de la humanidad, por su sentimiento he Instinto natural de madre del mundo, con lágrimas en los ojos y tristeza en su alma, le ofreció a Olofin la cabeza de sus hijos a cambio de que el otorgará el indulto a los humanos en la tierra. Olofin conmovido por tan hondo gesto maternal, perdonó a los hombres y dijo:

Adí e Imú, es la más grande ofrenda, la más bella y la más desinteresada que he recibido, así que Adímú será entonces lo más grande que se pueda ofrendar a los orishas y a mí.

Este adimú es uno de los mayores, ya que los cocos con el aguan representan los senos de ella. Muchos también dicen que es para saciar la sed de los orishas, es el adimú mayor y el más sencillo que podemos colocar. El mismo puede colocarse tanto a eggun, como a todos los orishas sin excepción. Los adimuses pueden ser consumidos siempre y cuando la persona no se haya limpiado con ellos. Cuando a través del Obi Agbon se marca tiempo al adimú y se le da camino que haya pedido, este adimú se convierte automáticamente en ebbó.

Entre los adimuses más habituales a los orishas, se pueden citar los siguientes:

**Ado:** Gofio con coco, para todos los santos.

**Akará:** Frijol de carita hervido, hecho puré y luego frito como tortilla. Si es para Obatalá o para Eggun no lleva sal.

**Akarayé:** Igual que el akara pero con manteca de corajo.

**Amala Ilá:** Harina con quimbombó para Shangó.

**Asoguí:** (Aso=frutas, Gui=palo) es decir frutas que cuelgan de la mata.

 **Raíces Revista Zulia**

 **t.me/Raicestorevista**

 **revistaraiceszulia@gmail.com**

**Ekó:** Es un Preparado de maíz tierno o maicena, en forma de bollitos. A Oshún se le presenta con miel, a Obatalá con cascarilla y cacao, a Yemayá con melaza, a Elewá con corajo, y así sucesivamente al resto de los orishas utilizando los ingredientes correspondientes.

**Ishu:** Es el nombre del ñame en Lucumi. Se utiliza para todos los orishas y se presenta igual que el Ekó es decir utilizando el ingrediente preferido de cada orisha.

**Olelé:** Frijol de carita sin cascara, cocido al vapor de agua y presentado en forma de tamal, es decir envuelto en hojas de mazorca de maíz.

**Oshinshín:** Revuelto de huevos, camarones y hojas de acelga, se le puede añadir espinaca, bledo blanco y verdolaga.

Otros adimuses son:

- Funche
- Maíz Finado
- Mala Rabia
- Adalú
- Shampolá de guanabana
- Kalalu
- Ekrú
- Kamanakú
- Palanquetas

### Adimú a Obatalá

Pelotas de ñame, Merengue, natillas, arroz con leche, leche, ekó con orí y efún, pescado cocido con orí y efún, cocos, pan, sará ekó, dulces, flores, frutas.

### Adimú a Elewá, Ogún y Oshosi

Ñame, verduras, dulces, mazorcas, cocos, eñí adié, ekú, eyá, awadó, eyá tuto, flores, frutas, otí, oñí.

### Adimú a Yemayá

Mala rabia, ekrú, olelé, akara, eran eledé, dulce de coco, frutas, chicharrones, platanos, melaza, vino, flores, obi omi tuto, bolas de gofio con melao.

### Adimú a Oshún

Camarones, acelgas, espinacas, huevo revuelto, calabaza, oñí, canela, flores, frutas, perfumes, eñí adié.

### Adimú a Oyá

Berenjenas, flores, jugo de melón, dulces, ekó, papaya, natilla de chocolates, torrejias, caimito, ñame.

### Adimú a Shangó

Amalá ilá, plátanos, vino tinto, epó, frutas, oñí, flores, dulces.

### Adimú a Orula

Frutas, eyá tuto, flores, torrejias, obi omi tuto, camarones, dulces, oshinshín.

### Adimú a Olokun

Chicharrones, bola de gofio con melao, mariquitas, frutas, dulces.

### Adimú a Obaluayé

Café en grano, miniestras, pan, agua de coco, vino, maní, cebolla morada, ajonjolí.

### Adimú a los Ibeyis

Caramelos, arroz amarillo con pollo, frutas, ñame.

### Adimú a Eggun

Ajiaco (sin sal), café, tabacos, cigarros, huevos, diferentes tipos de granos, diferentes tipos de bebidas, trozos de pan, flores, comidas, velas.

### Rezo Para Poner Adimu:

Oyú ilé lashedá ladimú otá lasherú bowa ladimú bi ebbó mamashé adimú keleyerí.

Traducción:

Estamos en tu presencia, poniéndote este presente sacrificio, si no lo aceptas, la tierra será testigo.

Uno de los ingredientes principales en todo lo que se realiza es la cascarilla. Esta es un elemento a base de cascara de huevo pulverizada y agua bendita, la cascarilla está íntimamente relacionada con Obatalá, por parte de la religión Yoruba, siendo uno de sus atributos debido a su blancura y su pureza. La cascarilla se utiliza en baños, rogaciones de cabeza, limpiezas, trazar símbolos, repeler energías negativas y muchas cosas más, motivado a que es una fuente purificadora que no debe de faltar en la casa de ningún religioso.

\*Cascara de huevo (en representación de la vida)

\*Agua bendita (Cada religión o creencia, la bendice de forma distinta).



El Pescado (eyá): es esencial en todo lo que se realiza, porque se dice que el eyá fue el primero en el mundo siendo el animal más fresco que hay en todos los sentidos. Es muy difícil colocar Odun de referencia motivado a que hay muchos donde se utiliza el pescado para cualquier razón. Por ejemplo Ejiogbe está el pescado porque al crear todo, es el primer ser viviente en el mundo y así en Oyeku meji también habla del pescado pero con relación a eggun y realmente a todos los orishas y a eggun se les puede ofrendar pescado. El pescado ahumado puede ser preparado en base a varios pescados aunque originalmente los más importantes son el pargo y la guabina, el pargo viene del mar y la guabina del río.

**Ekú:** Hace referencia a la Rata, estas son de muchos tipos: ekú emá, ekú asiri, eku tele, eku asin, eku elirí, etc. Son muchos los tipos de ratas que se conocen en Nigeria. Casi todos tienen algún uso en específico. En occidente cuando se dice Ekú se hace referencia de la jutía, aunque realmente en los mismos documentos cubanos, se tiene a la jutía como Oketé. Sin embargo, en Nigeria Oketé es otro tipo de rata, un poco más grande y es la que más se emplea para muchas cosas. Oketé, la rata africana gigante conocida como *Cricetomys Gambianus*, no existe en países como Venezuela, por tal motivo la suplantaron por la Jutía – *Capromys Pilorides*, que es casi igual.

Este animal es de 4 patas y es uno de los principales cuando se corona Elewá, y posee una maldición que solo el awó ni Orunmila tiene la potestad de inmolarla. Esta maldición que le dió Obatalá y Orunmila se encuentra en un patakí de Ogbe Otura, donde refleja que la falta de honestidad y humildad puede hacer perderlo todo, también en este patakí se encontrará que Orunmila se la dió de comer a Elewá, Ogun, Oshosi y Eggun. Obatalá también come según indica el Odun Otura Ofun.

**La Miel (Oñi):** La miel es el néctar colectado por las abejas es un producto de origen vegetal denominado polen, es producido en flores de las más variadas especies vegetales, y es procesado por las abejas hasta transformarlo en miel.

En Okana Shé se habla de que la abeja se pasa la vida fabricando miel para alimentar a los hijos de la reina. Se dice que para darle miel a Oshún no se debe dar directamente motivado a que hay un patakí donde ella entró al bosque prohibido por Olodumare y Olosi (dueño de lo negativo) le envenenaba con la miel que ella comía. También hay otro donde Iku estaba enamorado de ella y la envenenó con la miel por haberlo menospreciado.

**La Pimienta de Guinea:** Tiene diversos nombres, granos del paraíso, pimienta melegueta, pimienta murciélagu, Benin, kale, masoroo. Es una semilla sagrada para todos los yorubas, tomada por algunos como un elemento negativo, pero pocos saben el gran poder que tiene ella. El secreto de la pimienta de Guinea (ataré) Nace en el odun Ogbe Odí, este es un ingrediente indispensable en la mesa de enseres de cualquier ceremonia religiosa, ya que contiene una inmensa energía que despierta el cuerpo espiritual. Hay quien comenta que se debe evitar que caiga al suelo para que no desate conflictos en el lugar, la realidad es que le da fuerza a lo que se dice se piensa, incluyendo lo bueno y/o malo que tenemos por dentro.

Es usual para los mayores utilizar un pedacito de coco y la cantidad de ataré según el santo rigente de la persona al momento de consultar o cuando se le hará una petición a orisha.

### Ixel Bastidas Oní Yemayá Iyá Iré





Tu Revista Tu Raíz!

# El Misticismo del Oráculo del Obi

**Ing. Gustavo Adolfo Domínguez Granados**  
**Awó ni Orunmila Iwori Turá**  
**Ifá Addé Irawó**





## El Misticismo del Oráculo del Obí (EL COCO)

### HISTORIA DE "OBI" EL COCO

El Oráculo del Biawé se relaciona con otros Oráculos pertenecientes a culturas antiguas y de las culturas afrocubanas. Hacia el año 2200 A.C., el emperador Yu de China, encontró en el río Amarillo una tortuga que llevaba en el lomo unos dibujos de bolas y rayas en 9 formaciones, que representados numéricamente formaron el cuadro mágico llamado LO-SHU.

4 9 2  
3 5 7  
8 1 6

Los números pares son femeninos y los impares masculinos. Los números del cuadro, en cualquier dirección que sean sumados de 3 en 3, arrojan un total de 15. El total de direcciones es 256, equivalente al cuadrado de 16 esquinas mágicas. 256 son los Odu de Ifá. El Oráculo del Biawé, no obstante al apoyarse en cuatro pedazos de coco, se pueden obtener las mismas letras que se obtienen con cualquiera de los otros Oráculos de uso en Cuba, entre los herederos nigerianos. Los 4 Oráculos Yoruba se relacionan y corresponden a las ideas fundamentales del cuadrado mágico de los chinos, además con ideas de los hebreos, egipcios e hindúes. Los Oráculos nigerianos guardan relación numérica con los 16 números (números cuadrados pitagóricos), entre los cuales encontramos 8 cuadrados de números impares o machos y 8 cuadrados de números pares o hembras 436. En el Oráculo del Biawé existen los APERE, que representan formas geométricas, con relación numérica como también existe en los números pitagóricos, aplicando un misticismo importado del Oriente.

Letras del Obí

ALAFIA

Esto es una contestación afirmativa y dice sí, pero no es una contestación firme. Se puede preguntar por encima de Alafia si se desea más firmeza sobre lo que uno pregunta. Alafia significa bienestar, tranquilidad, felicidad. Todo aparentemente está bien, pero para mayor seguridad y con Orishas como Oshún, Elewá y Shangó, se debe de tirar de nuevo para firmeza porque estos Orishas pueden ser inestables en este signo.

EYEIFE

Esta es la respuesta más afirmativa que tiene "Obi" en cualquier pregunta que se le haga. La palabra Eyeife es firme e invariable en cualesquiera Orisha. Eyeife da la bendición para todo lo que se esté haciendo y para que se proceda con firmeza, confianza y seguridad.

ETAWA

Esta es la letra más versátil que tiene "Obi", puesto que hay que volver a tirar para esperar la contestación. Etawa es como si el Orisha dijera: "espera en lo que lo pienso y vuélveme a preguntar". Cuando caen en esta forma, se recogen diciendo ETAWA OWO, ETAWA OMO, ETAWA AIKU BABAWA, que significa: que Etawa sea para prosperidad de dinero, prosperidad de hijos y para una prosperidad inmortal, mientras exista el



mundo. Si al volver a tirar sale Etawa otra vez, la respuesta es positiva, pero no es confiable porque es una letra que no es muy firme.

Se debe volver a tirar para más firmeza sobre lo que se pregunta, especialmente si es una pregunta de gran importancia. Se dice que los viejitos de antes siempre decían que Etawa Meji, era mandarse a fastidiar. Muchos están acostumbrados a oír decir que lo que se sabe, no se pregunta, en Etawa Meji, pero se recomienda que no estén tan seguros y que vuelvan a rectificar porque Etawa no es de mucha confianza. Los únicos Orishas que se dejan en Etawa y no se vuelve a tirar son Obaluaye y todos sus allegados, y cualquier Orisha que tenga que ver con Iku como Orishaoko, Olokun y así sucesivamente.

## OKANA

Esta letra responde a un no definitivo, pero también trae su cola. En Okana, el Orisha dice: "no lo hagas y cuídate de eso que me preguntas porque puede haber algo malo". Esta letra también sale cuando algo está incompleto por falta de alguna cosa y el Orisha se siente inconforme. Al salir Okana, no siendo una pregunta en particular, se pregunta ABEKU SI, que quiere decir ¿FALTA ALGO?. Si la contestación es afirmativa a esta pregunta entonces, dependiendo del Orisha que sea, se procede a preguntar qué es lo que quiere. Por ejemplo: si es Oshún a la que se le está dando Obi y da Okana y cogió Abeku Si, se le pregunta si quiere un poco de Oñi (miel), si dice que si se le echará un poco adentro de la sopera y se procederá entonces a volver a tirar "Obi" para ver si EBODA que quiere decir, si el sacrificio (EBO) hecho está todo bien. Si da una respuesta afirmativa, no hay más nada que hacer. Si la respuesta es negativa, entonces hay que proceder a seguir preguntando si quiere algo más o si es algún tipo de advertencia que quisiera hacer ese Orisha. Se seguirán haciendo preguntas hasta que por fin todo quede aclarado, el Orisha satisfecho y haya dicho EBODA.

Cuando "Obi" da muchos Okana seguidos, se recogen los cocos, se les unta Epo (manteca de corajo), y se echan para la calle junto con el agua

que está en la jícara. Se procederá a seguir preguntando con cuatro pedazos de coco nuevos. Siempre acuérdesse que Okana ns una pregunta particular es un NO definitivo, y que no se debe jugar con esto para después no tener que lamentarse.

## OYEKUN U OKANA OYEKUN

Oyekún dice un NO rotundo y con más énfasis que Okana. Esta letra de "Obi" es bastante desagradable y tiene una envergadura mayor que Okana. Oyekún habla de muerte, destrucción, algo malo que puede estar bastante cerca, de lo cual hay que cuidarse con mucha precaución. Al salir este signo, se cogen inmediatamente los cocos y se echan en una jícara con agua y si hay una muchacha señorita en la casa, es preferible que los recoja ella. Lo primero que se debe preguntar al salir Oyekún es con quién está hablando el Orisha porque puede estar hablando hasta con la persona que está haciendo la adivinación, no es necesariamente con el que se esté mirando.

Se pregunta si ese Oyekún es con "Ori" (la cabeza) de Fulano de tal, y se sigue preguntando hasta que se esté bien seguro con quién está hablando el Orisha. Cuando esto se averigüe, se procede a hacer una serie de preguntas para ver qué es lo que se hace, por ejemplo: si hay que llevar a la persona a mirar con el caracol o con Ifá o si hay que hacerle algún tipo de Ebbó de inmediato, lo que sea que diga el Orisha. Cuando quede todo aclarado, estos cocos no sirven para más nada al igual que si repite Oyekún varias veces en la misma tirada, se les unta Epó y se echan a la calle para que Eshu se encargue.

Cuando el Orisha da Oyekún, puede ser que ese esté molesto con alguien presente, lo mismo el que se mira como el que está tirando "Obi" y que este Orisha quiera algo para apaciguarse o quiera dejarle saber a la persona su indisposición. Hay veces que el adivinante está Osobo y no puede estar haciendo cosas que sean indebidas y ahí es que el Orisha les puede llegar a advertir lo que

está ocurriendo. En resumen, Oyekún es una letra bastante desagradable para lo que sea y siempre hay que averiguar bien por dónde es que viene ese Oyekún para salvarse y su responsabilidad, inclusive y a veces hasta su vida.

Al Oráculo de Biawé se le denomina así ya que fue Biawé el primer sacerdote que lo utilizó. A pesar de que muchos piensan que es un Oráculo muy simple, no es así ya que se tiene que tener en cuenta no solo como caigan los cocos sino la posición en que estos caen para que se sepa que Orisha está hablando.

### Tratado del Biawé Naa Indanwo. El registro con el coco y las 16 posiciones.

Después de la Mo-Juba y de rezar OSHE BILE, se hace el primer tiro, que puede que lo obligue a un segundo tiro de comprobación o confirmación, que se siguen mediante los APERE. De acuerdo a la formación u organización entre los cuatro pedazos de coco, pueden tenerse en cuenta para el registro 16 posiciones. En cada una de esas posiciones se corresponden por un Orisha regente, que es el que habla por las 5 letras de su APERE. Cada posición u organización en que caen los cuatro obinú (también conocido como obí o coco) representan características de una figura geométrica plana, a la que se llama APERE, la cual representa geoméricamente un principio o varios, de cosmogonía, filosofía, ciencia, conducta correcta entre los múltiples problemas de la existencia o de la teología y religión. Esos principios también están representando características correspondientes al esquema del carácter que corresponde al arquetipo de personalidad que representa el Orisha dueño o regente de la estructura simbólica llamada APERE.

### Ejemplo de algunos APERE.

-Orula habla en el Oráculo de Biawé cuando los cocos caen formando un cuadrado.

-Elewá habla en el Oráculo de Biawé cuando los cocos caen en línea recta.

-Oggún habla en el Oráculo de Biawé cuando los cocos caen tres en ángulo recto y el otro separado.

-Oshosi habla en el Oráculo de Biawé cuando los cocos forman la punta de una flecha, esto es no cercano y tres juntos alejados conformando la punta de la flecha.

-Obatalá habla en el Oráculo de Biawé cuando los cocos forman un rombo o diamante, lo cual significa luz, inteligencia, sabiduría, amor, bondad, pureza y armonía.

-Oshún habla en el Oráculo de Biawé cuando los cocos forman una curva o arco, representando el arcoíris.

-Yemayá habla en el Oráculo de Biawé cuando los cocos forman una línea serpentina, como las olas del mar.

-Shangó habla en el Oráculo de Biawé cuando los cocos forman una espada, es decir tres juntos cerca del que lanza y uno alejado, los tres cercanos son el cabo, el que se aleja la extensión de la espada, símbolo de Shangó.

-Oyá habla en el Oráculo de Biawé cuando los cocos forman un ataúd reposando sobre un tronco, es decir, 3 arriba y uno debajo del medio de los 3 superiores.



## Patakí “La Vanidad del Obí”

"Obi", el coco, era una persona muy presumida y vanidosa. Un día Olofin dio una fiesta a la cual acudieron todos los Orishas. Obi era un Orisha y también acudió a esta fiesta. Al llegar a la puerta del palacio de Olofin, cuando iba a entrar, las personas que acostumbraban a congregarse en la puerta del palacio para pedirle favores y dinero a los Orishas, se acercaron a Obi para pedirle a él también. Obi rechazó a estas personas y no quería que se le acercaran porque eran pobres y estaban sucios y mal vestidos. Fue tanto el bullicio y las quejas de estas personas que Olofin se enteró y salió afuera para ver que ocurría. Olofin se hizo el de la vista larga y mandó a Obi a entrar. La fiesta continuó y Obi seguía con sus vanidades, las cuales incomodaron mucho a Olofin, pero éste no dijo nada.

Pasaron los días y Obi se le ocurrió dar una fiesta en su casa. Los invitados eran escogidos y él les prohibió a las personas que se paraban frente a las casas de los Orishas a pedirles, que se acercaran a su casa esa noche. Empezaron a llegar los invitados y la fiesta progresaba bien. Se siente un toque en la puerta y Obi va a atenderlo, pensando que era algún invitado. Cuando éste abre la puerta se encuentra un pordiosero que era Olofin disfrazado. Olofin le pidió dinero a Obi y un poco de comida y Obi se lo negó y lo echó de su casa. Olofin, se quita el disfraz y le habla a Obi con una voz majestuosa. Obi, al ver que era Olofin a quien él había echado, se queda sin habla y se arrodilla ante éste.

Olofin, quien estaba ya molesto con Obi, lo perdona, pero le dice que él le devolverla el habla, pero que desde ese día para hablar tendría que hacerlo rodando por el suelo por ser tan orgulloso y vanidoso. Este es el castigo de Obi y el porqué se tira al suelo cuando se adivina con éste.

## ADIATOTO, el verdadero hijo de Biawé

### Historia

Un Babaloshá, llamado BIAWÉ, tenía un hijo, llamado ADIATOTO, quien tenía formalidad y ashé. BIAWÉ descubrió el Oráculo de Obi e inventó el registro con cuatro pedazos de Obi, por revelación del Ángel de la Guarda, y se dedicó a consultar, cobrando \$1.05, siendo los 5 centavos para ELEWÁ, quien lo ayudó en el descubrimiento y en el registro a la vez. BIAWÉ consultaba sin enseñar a otras personas. Un día, bajo indicación que debía enseñarle el Oráculo a su hijo ADIATOTO, con todos los secretos del Santo, lo llamó y ADIATOTO le dijo:- Amo mi Osha.

BIAWÉ le dice: hijo mío, el Santo me habló para ti, me dijo que serás adivino. Y le fue pasando el secreto, día por día en la consulta. Esta preferencia no le gustó a los otros que cuidaba BIAWÉ como si fueran hijos. BIAWÉ murió y al hacerle Ituto, los medios hermanos de ADIATOTO no hicieron la voluntad del difunto y se repartieron tierras, animales, casa, dinero y ropa, dejando en la pobreza al verdadero hijo. Un día, el OBA de la ciudad se enteró y llamó a los que se nombraban hijos y les pidió pruebas. Solamente ADIATOTO pudo ofrecerlas. Así fue reconocido como verdadero heredero y le devolvieron los bienes del padre y se dedicó para siempre a la consulta.



**Ing. Gustavo Adolfo Domínguez Granados.**  
Awo ni Orunmila Iwori tura.  
Ifá Addé Irawó.

*Saludos y Posturas Ceremoniales  
Yorubas y la Regla de Osha  
Carlos Alberto Villasmil Éshù Àrawó*



# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



Para dar inicio a este artículo es conveniente citar una frase publicada en el estudio Kinkamaché to Gbogbo Orisha.

*“Folé owó, folé ayé, folé aché, de la escritora Lázara Menéndez, original de Roque Dalton”.*

Una religión que te dice que sólo hay que mirar hacia arriba y que en la vida terrenal todo es baja y ruindad que no debe ser mirado con atención es la mejor garantía para que tropieces a cada paso y te rompas los dientes y el alma contra las piedras rotundamente terrenales.

El respeto (del latín respectus, atención o consideración) es la consideración y valoración especial que se le tiene a alguien o a algo, al que se le reconoce valor social o religiosos. También es uno de los valores fundamentales que el ser humano debe tener siempre presente a la hora de interactuar con personas de su entorno. Muchas formas de respeto se basan en la relación de reciprocidad, respeto mutuo, reconocimiento mutuo, Sin embargo, en lo que se refiere al respeto de las personas hacia objetos, costumbres, religiones, culturas, ideologías e instituciones sociales, se fundamentan en otras consideraciones diferentes de la reciprocidad.

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), entre otros

significados, el respeto está relacionado con la veneración o el acatamiento que se hace a alguien por cortesía, e incluye miramiento, consideración y deferencia.

Tradicionalmente se considera que las muestras de respeto están relacionadas con cuestiones morales y éticas, aunque en algunos casos tienen que ver con cuestiones legales y culturales. El término respeto aparece en diversas disciplinas como la filosofía política, religiosa y otras ciencias sociales como la antropología, la sociología la psicología y la teología. El respeto en las relaciones interpersonales comienza en el individuo, en el reconocimiento del mismo como entidad única, que necesita y quiere comprender al otro.

En una sociedad donde los valores éticos y morales se pierden cada día más así como los valores religiosos, la religión debería ser el punto de apoyo a las enseñanzas de esos valores en cada uno de los practicantes, en la cultura yoruba y sus diásporas a través de la filosofía, oralidad, corpus literarios y costumbres nos acerca en primer plano a esas cualidades conductuales que permitan una armonía para con nosotros mismo y para con nuestro entorno humano y natural como precepto de ólódùmaré con la humanidad dejando para ellos direcciones guías e instrucciones establecido en diversos Odù Ifá y Òrisà como Ogbetuá Niará, Ikafún (convenientemente letra del año en Cuba) y muchos otros Odù que transmiten y enseñan de códigos éticos y preceptos a los que muchos prefieren llamarle mandamientos de ifá, que no tiene otro propósito que hacernos mejor cada día a través de la adoración Ifá - Orisha y que a consideración personal todos y cada uno de nosotros deberíamos colocar como prioridad dejando de lado el egocentrismo la superioridad y sobreestima incluso entre nosotros mismo y enfocarnos en el verdadero propósito de la religión en que pasa ólódùmaré todo somos iguales,

# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



pues una consagración nos hace supra humanos al contrario nos hace ejemplo de esas cualidades conductuales con sacerdotes.

De esta manera, para dar inicio al tema principal del este artículo tenemos que entender que durante la trata de esclavos a las América llegaron diversidad de etnias Lukumí-Yorubas englobadas en una generalidad, pero con culturas, estructuras sociales, costumbres y elementos litúrgicos ceremoniales propios a esa etnia, puede estimarse que por lo menos 100 etnias llegaron a cuba provenientes de la actual Nigeria y Benín, en cuba se inicia un proceso de transculturización se creó una mezcla única donde se organizaron asentamientos de algunas de estas grandes etnias desarrollando organizaciones sociales- religiosas clandestinas algunas muy conocidas como los Ewagdó, los Oyó y otras no tanto como los Minas, los Yagbos y otros que posteriormente se conocieron como cabildos de dónde desprendieron las ramas y sub-ramas de nuestra diáspora afrocubana, evidentemente es este punto la mezcla litúrgica ceremonial ya era fortísima para gracia o desgracia de nuestra cultura pues con esta mezcla se

perdió la identidad y elementos autóctonos de muchas de estas etnias y empezó un proceso de generalización al que todos llamamos al día de hoy regla de Osha, con el pasar de los años muchísimos conocimientos se perdieron así como muchísimas característica propias de cada etnia incluso mucho de la identidad de estas características, costumbres y proceso litúrgicos que eran únicos de etnias y los cultos que practicaban entre ellos los Saludos y posturas, sin embargo en la actualidad podemos apreciar la utilización de muchos de estos saludos y posturas en nuestras prácticas, sin lograrlos identificar, pudiendo evidenciar la realidad de esta teoría.

Como todo tipo de sociedad los religiosos tenemos nuestros saludos en yoruba Ìkíni los cuales son parte de un ritual de identificación entre los iniciados de la religión Yorúbá. Podemos decir que esta práctica ha sobrevivido por generaciones hasta el día de hoy. Sin embargo, probablemente muchos de los iniciados no conocen su significado, ni el origen de estas simples e importantes ceremonias que realizamos todos los días de manera casi automática.

El Ìkíni es una forma de reconocimiento de un ser humano a otro y determina por su forma o carácter de expresión la categoría del mismo. Puede indicar afecto, deferencia o incluso pleitesía hacia un grupo de personas, dignatarios, gobernantes, personalidades de mayor o menor rango. En nuestro caso, el saludo es un reconocimiento hacia la deidad en cuestión que se agasaja.

El origen de esto lo encontramos en una de las historias de Ifá en el Odù Òtúrá Méji en el cual Ólódùmàré al repartir los distintos poderes creó los saludos donde los Òrìsà masculinos se tendían con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas tocando el piso y la frente apoyada besando a llere, la tierra, esta forma de saludo representa el acto de copular o fecundar la tierra.

# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



La manera correcta de llamarlos e identificarlos es la siguiente:

**ÌKÍNI ÌKÚNLÈ:** Este tipo de saludos se realiza postrándose de rodillas, de aquí proviene la palabra Akúnlèḅo (Ofrendar Arrodillado) a los Òrìṣà que se le puede ofrendar de esta forma sería Ọ̀bàtálá, Ọ̀rúnmílà, Iyemojá, Ọ̀ṣún, Ọ̀ya, Olókùn, Èrínle y Ègbẹ̀ Ọ̀rùn.

**ÌKÍNI ÌYÍKÁ:** Este tipo de saludo se realiza postrándose de lado, dejando que el suelo solo toque la parte lateral de tu cuerpo. Este tipo de saludo es muy común en la cultura Afrocubana Lukumí donde las personas iniciada en Òrìṣà femenino se lanzan de lado sin que su pecho ni parte genital toque el suelo... Este tipo de saludos en Yorubaland solo es permitido para las mujeres ya que es tabú que ellas postren en el suelo sus pechos y geniales.

**ÌKÍNI ÌDÒBÁLÈ:** es realizado por adultos y niños, postrándose en el piso, de cuerpo entero boca abajo. Este es el tipo de postración que hacen los "hijos" de los Òrìṣà (Olorisàs) masculinos, como los Oló Ọ̀bàtálá, Oni Sàngó, etc.

En una adaptación más moderna de influencias de la nación Nagô, este tipo de saludo sería con la mano derecha tocar el suelo y la mano izquierda recogerla hasta la cintura dando como forma a la figura de un (P) en este saludo se dice que el suelo solo puede tocar las manos y los pies, pues según los Nagô creían que había nueve espacios (planos) en el más allá. Entre los cuatro superiores y los cuatro inferiores, existía un plano intermedio que se ubicaba (exactamente) en el espacio que ocupa nuestro planeta; este sería el plano astral terrestre. Fue a través de este espacio que los Òrìṣà y los antepasados de varios otros planos llegaron a la Tierra.

Por lo tanto, para los Nagô, los ancestros aparecieron desde el interior de la Tierra. Así, cuando quieren enaltecer a los ancestros el Nagô toca el suelo.

El verdadero significado de dòbálè es postrarse, los yorubas del suroeste de Nigeria, a los que viven en esa región y a las personas que aprecian la cultura les gustará este estilo de saludo. Dòbálè es una forma de saludar a un mayor, un anciano además de decir Èkárò que significa buenos días, E kaasan que significa buenas tardes, Kasun layó o buenas noches

Algunas personas en el suroeste de Nigeria difícilmente podrían llamar la atención de sus mayores, padres, líderes y maestros sin postrarse. Este estilo de saludos se implementa también para la las deidades dejando claro que a todo los Òrìṣà no se le rinde reverencias de rodillas y a otros sólo inclinaremos la cabeza en son de respeto de acuerdo a las costumbres y tradiciones de cada etnia.

## DÒBÁLÈ Ọ̀BÀTÁLÁ

Para saludar y dar ofrendas a Ọ̀bàtálá se arrodillan y bajan la cabeza cuándo Ọ̀bàtálá acepta las ofrendas dicen Èèpà Òrìṣà O... Èèpà Ọ̀bàtálá.

## DÒBÁLÈ ŞÀNGÓ

Cuándo se saluda y ofrenda a Şàngó, se debe estar de pie al terminar cuándo Şàngó acepta la ofrenda, bajamos la cabeza y decimos Kábíyèsí Şàngó

## DÒBÁLÈ Ọ̀ŞÚN

Al saludar a Ọ̀ṣún y hacer ofrendas, se arrodillan cuando Ọ̀ṣún acepta las ofrendas se baja la cabeza y se dice Ore Yèyé Ọ̀ṣún.

## DÒBÁLÈ Ọ̀GÚN

Al saludar a Ọ̀gún, normalmente se colocan de pie, cuando Ọ̀gún acepta las ofrendas se dice Ọ̀gúnýé Moye quedándose de pie,

# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



se levantan las manos se sacude el cuerpo frente a Ógún.

## DÒBÁLÈ ẸGBẸ

Se arrodilla ante Egbe, cuándo Egbe acepte ofrendas, agacharemos la cabeza y diremos Egbe Akika / Egbe Asege / Muso Muso Muso.

## DÒBÁLÈ ÈŞÙ ÉLEGBÁ

Se saluda y ofrenda a Èşù de pie y cuándo Èşù acepta las ofrendas, se dice Oro Èşù y saluda muchos acostumbra a sacudir el cuerpo, jamás se baja la cabeza.

## DÒBÁLÈ ỌYA

Se saluda a Ọya se arrodilla ante Ọya, se bajala cabeza cuándo Ọya acepta las ofrendas se dice Eeyi Ọya,

## DÒBÁLÈ ẸGÙNGÙN

Al saludar al santuario de Ègùngùn se dice Ègùngùn Abala, se coloca de pie para dar ofrendas a Ègùngùn, pero se baja la cabeza cuándo las ofrendas son aceptadas y se dice :

Agbobo Motewolewo- Iwo.

Eseruba - yo ya.

Gbingbin– Kin.

Pepeye – hun.

**ÌKÍNÌ ÌFORÍBÁLÈ:** Este tipo de saludos se trata de inclinar la cabeza en suelo como sinónimo de respeto. Comúnmente esta palabra es muy usada en la jerga Afrocubana nace de la palabra ÌFORÍBÁLÈ en la cual nuestros ancestros agregaron en ella la (MO) que podría significar (YO) y dándonos la traducción de MOFORÍBÁLÈ (Yo inclinó mi cabeza para saludar)

Mo (Yo)

F'ori (La cabeza)

Bálè (Postrarse)

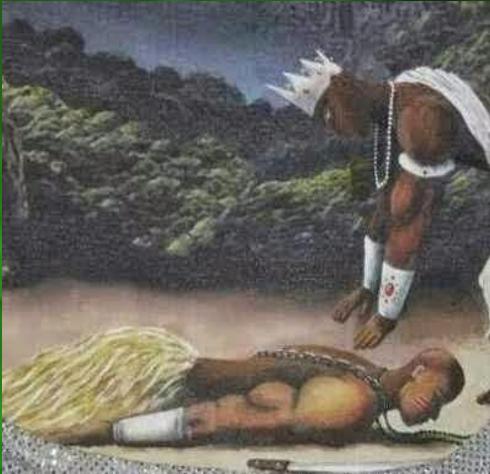
## Otra versión Moforíbalè

Concuerta venir de "foríbalè" que es una contracción de la frase "fi orí ba ilè"; "fi" quiere decir "agachar o echar hacia delante", "orí" es "cabeza", "bà" significa "golpear o tocar", e "ilè" es "piso" (esta última palabra no debe confundirse con "ilé" que quiere decir "casa"). Por lo tanto la expresión se traduce "tocar el piso con la frente para honrar", que es lo que hacemos con este saludo. Cuando se añade el pronombre "mo", que es equivalente a "yo", en "moforíbalè" entonces significa "yo toco el piso con la frente para honrar".

Si observamos y analizamos los rituales de las innumerables religiones existentes, encontraremos en ellos un sentido común; el de invocar a las Deidades, los Poderes Celestiales, o más bien, las Fuerzas Espirituales. El objetivo es siempre el mismo, la preparación para atraer estas fuerzas a la corriente religiosa que lo practica.

En cualquier ritual, desde el más básico hasta el más espiritual, es seguro que encontraremos actos y prácticas que predisponen a la criatura a armonizar con el objetivo invocado, es decir,

# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



tratamos de ponerlo en relación mental directa con, el dioses, deidades, fuerzas, santos, entidades, etc., y en todos ellos ocurren fenómenos espiritualistas.

La Cultura Tradicional del Pueblo Yoruba es muy estricta cuando se trata de educación y respeto. A las personas más jóvenes se les enseña a mantener todo el respeto por sus mayores. Comprender que la edad es un signo de posesión de experiencia y sabiduría. La conformidad de los más jóvenes con los mayores es una muestra de ese respeto.

A pesar de ser polígama, y en ocasiones extremadamente machista, esta Cultura mantiene un cuidado extremo por los niños y las mujeres por lo tanto en los saludos, las mujeres no exponen sus senos ni su útero al peligro, tumbándose en el suelo como es el acto de *dòbálè*. Esta costumbre de saludar acostados se mantuvo en las costumbres diaspóricas al género sexual femenino, pero con el grave error, de no tomar en cuenta el sexo del sacerdote si no del *Òriṣà Olorí*, el que las mujeres se acuesten colocando sus pechos y genitales en el suelo, que señalo, no es costumbre de Pueblo Yorùbá, teniendo en conciencia la importancia trascendental de la mujer para la humanidad e incluso la religión, en contrariedad con lo establecido en el *Odù Òtùrá Méjì* donde se toma como tabú la menstruación y la contaminación que esta le pueda causar a la tierra, el cumplimiento no

está relacionado con *Òriṣà Olorí* (Dueño del Jefe), sino directamente relacionado con la Buena Educación y el cuidado de la mujer. Por lo tanto, debe entenderse que es deber de quienes mantienen las Tradiciones del Pueblo Yorùbá exigir respeto a quienes tienen derecho a ello.

Otro saludo e incluso método de comunicación importante a considerar es el *Paó* es un gesto que sirve como señal de que necesitas comunicar algo, pero no puedes hablar. Esto sucede mucho en los *Elegun* no pueden hablar, luego aplauden con las palmas tratando de decir algo, de comunicarse por alguna razón. También se usa como saludo para *Òriṣà* lo apreciamos en la acción cultural de dar tres culpes frente *Éṣù* y *Élegbá*. Es una palabra en yoruba que significa: "pa" = unir una cosa con otra; "O" = saludar ... Esta palabra es una contracción de *Ípatewó* que significa aplauso.

Al saludar a un mayor adoptamos una acción de respeto a lo que esa persona es, a lo que representa a lo que irradia, de igual manera al mayor corresponder a esta acción portando sus manos en su espalda u hombros se genera un proceso de retroalimentación energética espiritual que se pone de manifiesto con la frase:

Á guá wá ó tó... ¡Didé!

Frase que se modificó mucho en el tiempo, como lógica consecuencia de la manera irregular en que se transmitieron las enseñanzas relacionadas con la *Ósha*, tanto más cuanto que algunas palabras "en lengua", tienen significados múltiples. El significado de la frase, así como la esencia de este sencillo, breve y hermoso rito, deben preservarse del olvido y la tergiversación, para que la belleza y el poder de la *Ósha* jamás disminuyan.

# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



La forma en que se acostumbra en nuestra diáspora afro cubana es Á guá wá ó tó... (Osha que corresponde a quien saluda) ¡Didé!

Escrito correctamente en Yorùbá sería ¡¡Agbo Ato Agbèò Dide!!

Agbo Ato - Vida Salud Suerte  
Agbèò - Te acompañe  
Dide - Levantate.

Según sean las costumbres se ha anexados más palabras a esta frase como por ejemplo

A wá agbó ató, (osha) agbéo dide. Kuun lé omó, kuun lé owó, kuun lé arikú bàbá wá.

Traducción: Nosotros te solicitamos larga vida salud y suerte, (Ósha) es quien te lo brinda, ¡para te!. Arrodillado aparecen los hijos, arrodillado aparece el dinero, los hijos y la longevidad (Veremos la muerte de nuestro padre).

La ultima oración donde dice arikú bàbá wá: se refiere a que algún día veremos la muerte de nuestros padres porque en la cultura yoruba, es una bendición que los hijos entierren a los padres, y una maldición que los padres entierren a los hijos.

En general este saludo representa una reverencia ante un rey o ante una reina, porque todos los Òrìsà tienen caminos de reinado, y porque la persona que se juramentó en el sacerdocio de Òrìsà, lleva en sí mismo o en sí misma, junto a la Corona de Òrìsà, el asé de la Ósha.

La persona que saluda no está saludando a una persona. La persona que saluda está saludando a la Ósha, a través de la persona iniciada. La persona que saluda está saludando a la Deidad con la que se inició la persona que está recibiendo ese saludo. La persona que saluda debe postrarse a los pies de la Iyalósha o del Babalósha, en la idea de que se ha cubierto bajo el amplio manto de la deidad, que se supone, cubre en ese momento a la persona que está recibiendo el saludo.

Iyalósha y Babalósha deben tener presentes todo el tiempo, su condición de sacerdotisas y sacerdotes de Òrìsà, y su compromiso con la Divinidad, compromiso que se extiende a toda la Ósha como sistema general de culto. De manera que, cuando a la persona se le acerca alguien con la intención de postrarse a sus pies para saludar, Iyalósha y Babalósha deben considerar que quien pretende saludarle de esta manera, no solo está saludándole a él o a ella, sino que está saludando a la Deidad que él o ella representan. La intervención en este saludo no consiste en un acto mecánico para corresponderle, sino que es un momento en que Òrìsà, por medio de su cuerpo y de sus manos, va a transferirle asé a la persona en retribución a su saludo.

Por consiguiente si la Iyalósha o Babalósha se negarán a recibir a alguien para corresponder a este tipo de saludo dominados por el enojo, frustración o por cualquier otro estado emocional que no puedan controlar, que no puedan dejar completamente a un lado, para poner la

# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



totalidad de su cuerpo y de su mente por un momento al servicio de Orísha. De lo contrario, Iyálósha o Babálósha perjudicarían a la persona, o simplemente no serían vehículos y portadores efectivos del Asé de Òrìsà.

La Iyálósha o Babálósha que está siendo honrado con este saludo, debe orar algo que signifique sus buenos deseos y su bendición hacia quien le saluda.

Al concluir su rezo, Iyálósha o Babálósha que está siendo honrado con el saludo, en algún momento debe hacer una detención momentánea para transferir asé... para propiciar el paso de asé desde sus propias manos al cuerpo de la persona saludada.

Para hacer esto, Iyálósha o Babálósha que está siendo honrado con este saludo, aplica sus manos sobre la espalda o sobre los hombros de la persona que se ha tendido a sus pies. El acto de aplicar sus manos significa que debe establecer contacto físico con las palmas de sus manos, en el cuerpo de la persona que saluda.

Seguidamente, Iyálósha o Babálósha retirará todo pensamiento de su mente, y durante un instante, solo se permitirá tener en mente la imagen del Òrìsà tutelar cuya corona lleva en su cabeza, sin emitir palabras, y sin estar pendiente de lo que sucede en su entorno inmediato, para propiciar el paso de asé de Ósha desde sus propias manos al cuerpo de la persona saludada.

Después de esto, Iyálósha o Babálósha que está siendo honrado con el saludo, expresa un tipo de deseo, o de recomendación, o de sentencia, en nombre de la Ósha. Si la persona que saluda está consagrada en la Ósha, saluda a la Iyálósha o al Babálósha mediante el rito de cruce de brazos enfrentándose, y contactos alternados de hombro con hombro, concluyendo siempre con un abrazo.

Por consiguiente tenemos los saludos de Ifá a Òrúnmilà y a sus sacerdotes en los cuales los iniciados en Ikofá o Owó Ifá Kàn, e Isefá inclinados hacia delante hasta tocar el suelo con la mano derecha diciendo:

Awo Ìború - Awo Ìboyè - Awo Ìbosíse.

Muchos de los que se han iniciado dentro del tradicionalismo, dicen que la forma correcta de saludar a Òrúnmilà o entre religiosos es: Àború, Àboyè, Àbosíse. (Puede el sacrificio ser aceptado y bendecido por los Dioses). Y esto no deja de ser cierto, solo que no es única. En Cuba se saluda de la forma siguiente: Ìború, Ìboyá, Ibosíse. (quiere decir: dar, recibir, agradecer) aunque sería imposible encontrar la verdad eternamente perdida pues la estructura Ifá está astralmente diseñada y estructurada para activar la facultad interpretativa de cada individuo y así podemos apreciar al analizar en el Odù Ogunda Meyi lo relacionado con Iború, Iboyá, Ibosheshé, tres mujeres que en un momento salvaron a Orunmila, donde el Rey de una Región tenía prisioneros a todos los Olodus Meyis y Omolúos pues buscaba una adivinanza respecto a una hija enferma que estaba en el palacio, Nadie daba la respuesta correcta, por lo que el rey degollaba a los adivinos, por lo que la vida de Orunmila corría riesgo, resumiendo un poco el itàn ,Para llegar a Palacio de aquel rey, Ogunda Meyi tenía que cruzar tres río, En el primer río se topó con una mujer llamada Orú (Oló Obátálá) quien le dijo parte del misterio de lo que se trataba en el Palacio, En el segundo río a cruzar, se topó con otra mujer llamada Oyá (Oló Oyá) que le dijo algo sobre tal hija del Rey, Al llegar al tercer y último río , se topó con otra mujer llamada Sesé (Oló Oshún). Las mujeres le dieron las respuestas a las preguntas y

# Saludos y Posturas Ceremoniales Yorubas y la Regla de Osha



solución a los problemas del rey, por ende salvar su vida...Al llegar ante el Rey la respuesta a un engaño pues el rey no tenía ninguna hija enferma pues solo buscada un adivinó que le ayudará a la prosperidad de su reino, Así logró pasar la prueba y libró a los que estaban presos y se convirtió Ogunda Meyi en el Divinizador y Protector de esa Región.

Por ello es que a un sacerdote de Ifa se le saluda con esos nombres, tocando con la mano izquierda nuestra frente reverenciando la Inteligencia y la inteligencia es sinónimo de Òbàtálá, tocando nuestra boca pues por ella entra y sale el aire cargado de oxígeno con que la Orisha Oyá nos mantiene vivos, tocando nuestro pecho dónde se encuentra nuestro corazón permitiendo la circulación de la sangre bajo el control de Oshún, tocamos el piso con la misma mano izquierda y besar luego los dedos, por lo que podemos concluir en la traducción, que con este saludo se recuerda que se a ORU (Oló Òbàtálá), OYA (Oló Oyá) y de Sesé (Oló Oshún)

Ìb- Orú  
Ìb- Oyá  
Ìb- Sesé (Sheshé como es el sonido fonético)

Ágb- Orú  
Ágb- Oyá  
Ágb- Sesé



Por lo que el saludo debe ser respondido de igual manera por el sacerdote de Ifá en actitud de respeto a los Eggun de esas mujeres Omó Òrìsà ancestrales.

Carlos Alberto Villasmil  
Olorisha Éshù Àrawó  
Elegun eleguà/Subidor eleguà  
Cell 0424.3366885  
carlosalbertovillasmil@gmail.com  
Instagram @eshuarawo.



 Raíces Revista Zulia

 t.me/Raicesturevista

 revistaraiCESZulia@gmail.com



II PARTE

# AÑA

"La vida se encarga de Brindarte una Melodía  
Y cada melodía forma una gran canción para que sea  
disfrutada con gozo y admiración,  
Por eso es llamada Musica

Por: Jorge Urdaneta Oní Yemaya Ifa Laye Awó Ogunda Dio



## Mientras el Mundo sea Mundo y haya tambor, yo bailo, dijo Shangó.

Una historia dentro del marco de Ifá dice lo siguiente:

“Cuando en el Mundo no se conocía el Tambor, lo único que se empleaba era el güiro. Se buscaba la perfección del tambor y no la hallaban, pues se hizo detestable por ello.

Por ese tiempo, andaba Orunmila recorriendo y llegó a esa tierra. Cuando llegó y se propagó la noticia de Orunmila, el primero en verse con él fue Pónlá y Orunmila le dijo que él quería hacer una cosa que no salía y que para lograrlo tenía que hacer dos limpiezas. La primera limpieza la mandó al monte, cerca de un matadero; la botó y cayó encima de Ojuani Hodiquí. Pónlá, que la oyó sonar y que estaba sano, la recogió y se la llevó a Orunmila. Este le mandó con la limpieza a otro lugar opuesto, donde botó el primer Ebbó y oyó sonar una campanilla que pendía de una collera. La cogió y se la llevó a Orunmila. Laboró con Pónlá, haciéndole ver que con lo hallado no había que clavar y que con la collera, que tenía adicionada cascabeles y cencerro, la amarraba y así quedaba terminado, con tal que las tiras fueran del mismo cuero que no se afloja. Lleva su secreto dentro y su comida”.

Partiendo de esa historia definimos que el Bata es de origen Yorúbá que es escasamente encontrado más allá de los territorios Hausa. El tambor se dice que fue introducido por Sàngó, como él la mayoría están normalmente

identificado con sus hechos, personalidad y temperamento. El Bata también está estrechamente asociado con el culto de Egúngún y Oyá, aunque otros Òrìṣà hacen uso de él habitualmente. El primero juego de Bata se les dio el nombre de Àyàn Bí Òyó (Àyàn da el nacimiento a Òyó).

Para este siglo se han construidos nuevos juegos de Bata consagrados. El primer tallista de esta era fue Adófò (la pequeña calabaza de las medicina que cuelga) de Sabanilla, Matanzas que murió en 1946. Él hizo tres juegos de tambores que son nombrados. El Primer juego fue para un cabildos Lùkùmí en el área llamada “Majagua” en Unión de Reyes, que al morir Adófò pasaron a las manos de un renombrado tamborero llamado Miguel Somodevilla. El segundo juego fue para el popular y rico cabildo “Sàngó dé Dún”. El tercer juego fue consagrado para un Olúbata que vivió en Matanzas Nicolás Valentín Angarica (Òba Tólá - honor al rey) Oníṣàngó en que murió en 1963. Su hijo, Mario ‘Papo’ Angarica, Alaganjú, continúa la tradición hoy. Un hecho simbólico fue cuando el Negro Gustavo Urrutia (1881-1958) en diciembre de 1935, utilizó los tambores Bata para que tocaran por primera vez en la radio Cubana. Este evento fue parte de una serie de muestras radiofónicas (Cuatro Charlas) para ayudar al desarrollo de la economía de los negros en Cuba.

 Raíces Revista Zulia

 t.me/Raicesturevista

 revistaraireszulia@gmail.com

Partiendo de ese evento en 1936, el Dr. Fernando Ortiz, preparó una presentación especial de tambores Bâtá (no consagrados) que se tocaron por primera vez en las calles de la Habana logrando una influencia profunda en la tradición de Àyàn y sus tambores en Cuba.

Cada Orisa o Divinidad posee su ritmo posee su esencia y su significado para hacer su toque una gloriosa satisfacción, cuando observamos el comportamiento de Shangó o lo que traduce su ritmo lo que quiere decir es que por siempre el trueno cruje.

Se dice que Àyàn confirma la validez del òrìsà que se ha puesto en la cabeza del Ìyawó. El Bâtá, actúa como la bandeja de adivinación, (òpón) adulando (pón) a el Òrìsà para que muestre su verdadera cara ya que con la música y su toque se le agrega colorido al momento de saludar y más cuando hace posesión de su lery, debido a que es el canto que define esa conducta. las voces presentes se unen a Àyàn cantando las alabanzas del Òrìsà hasta que se estimule emocionalmente y enérgicamente, exigiendo la cabeza de su hijo a través de la posesión. Este proceso empieza con el akpón (cantante) invocando a Èṣù Èlégbára. Con Èṣù la procesión puede proceder entonces.

El toque del tambor se vuelve un momento mágico lleno de gozo de admiración de unión, en donde se hace la reconstrucción de aquellos esclavos que sin importar su sufrimiento fueron felices y llevaron siempre la cultura con el mayor entusiasmo porque creían en lo que hacían; Antes de la revolución en Cuba se cerraría a la caída del sol, alrededor de siete de la noche, los Òrìsà no trabajan en la oscuridad; la noche es el dominio de los espíritus de destrucción y estragos. Hoy día se toca aproximadamente, hasta las ocho de la noche, fines de semana incluidos, día de trabajo y tornando así a la doctrina hacer fuera de lugar.

Eso lo podemos validar en una historia de ifa que dice; Había una vez un esclavo de Aña y todos los días de fiesta le daban permiso para que se divertiera. Pero él tenía un mendigo que no lo dejaba acercarse al tambor, porque él tenía permiso a la fiesta de los demás.

Pero un día fue a casa de Orunmila, que le vió este Ifá y le dijo que hiciera Ebbó, pero que lo llevara en un saco porque el camino era muy largo. Tan pronto como Orunmila le dijo eso, él respondió: Pero si tengo todo en la puerta y el tambor que ni suena, ni tiene voz. Acto seguido oyó una voz que le dijo: ¡Otrupon Bekonguao! Y vió que era un loco en la mata del patio de la casa de Orunmila.

Entonces le dijo Orunmila: "Cógelo y mételo dentro del saco con todo dentro". Y le dió de comer con esos tres animales y después se presentó al Tambor EMI SOO OBAKOSO MONIJERENIYE y le van dando comida. Mientras que el mundo sea mundo, cantarás eso, para que Shangó te de suerte en la tierra.

En esa historia validamos que habla el Eggun disociador del tambor Batá, que hay que hacer Ebbó para que no obstaculice y Shangó de suerte, para que el EGGUN esclavo del tambor produzca sonido adecuado y no se afloje el cuero. En realidad, este esclavo es el espíritu de AÑA ONÍ SHANGÓ, por lo que no es bueno seguir de noche debido a que esa misma espiritualidad se manifiesta de manera negativa.



Cuando hablamos del toque del tambor debemos mencionar que, los baile, cantos y música de los Òrìṣà pupa (Òrìṣà rojo) como Sàngó, Ògún, y Oyá son los más poderosos, fuertes y rápidos. Los Òrìṣà empiezan a montar a sus caballos. No hay ningún fijo jerárquico o modelo de tiempo que gobierne su apariencia. Ellos pueden venir uno, dos, tres o cuatro en un momento y aparecer en sucesión rápida en diferentes partes separadas del baile. Es posible tener dos o más caballos montado por el mismo Òrìṣà. En las ocasiones muy raras ningún Òrìṣà aparecerá. Esto normalmente se toma como una señal ominosa. A la llegada de los Òrìṣà se les da una bebida fresca primero para riegue ayudar a aclarar sus gargantas y refrescárselas después de su jornada larga de Òrun (el cielo). Una de las ìton / ìtan (las historias) asociado con el Ifá de Odù - Èjìogbé Méjì nos da este consejo.

Mucha gente afirma que Shangó es el dueño del tambor pero en un pasaje de Ifá expresa lo siguiente:

Él realizó adivinación para Baatá cuando ella estaba ansiosa de tener un esposo y también para Shangó cuando él estaba ansioso de tener una esposa. Él los aconsejó a ambos por separado a realizar sacrificio y ellos lo hicieron. Después de preparado el sacrificio para Baatá, le dijo a ella que lo llevara al río más cercano al mercado, mientras que le dijo a Shangó que llevara su sacrificio a la rivera del río.

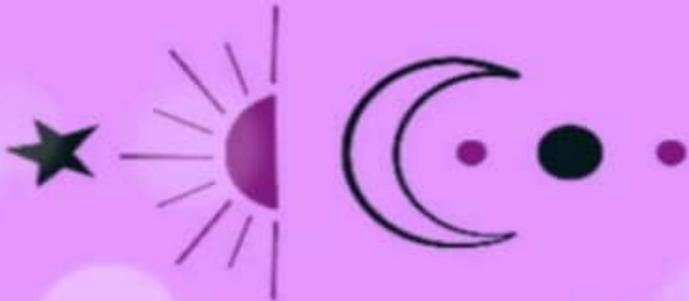
Como ellos dos estaban rezando con sus ofrendas sacrificadas en manos, ellos se vieron y se oyeron por casualidad. Después se depositar sus sacrificios, Shangó llamó a Baatá para que se uniera a él y ella lo hizo. Se preguntaron uno a otro porqué estaban realizando sacrificio y ambos afirmaron que estaban buscando pareja para matrimonio. Shangó había realizado sacrificio con una cabra, mientras Baatá sacrificó un chivo.

Después de discutir sus mutuos deseos, ellos se enamoraron y se abrazaron. Allí mismo acordaron contraer matrimonio y vivieron desde entonces felices.

*Jorge Urdaneta*

**Oní Yemayá Ifá Laye Awó Ogunda Dío**





Misas espirituales  
Lectura del caracol  
Trabajos espirituales

Janeth  
Varela



Telf: 0414 6124526





# CELEBRACIONES

*Edición Aniversario*



# Raices

## Celebraciones



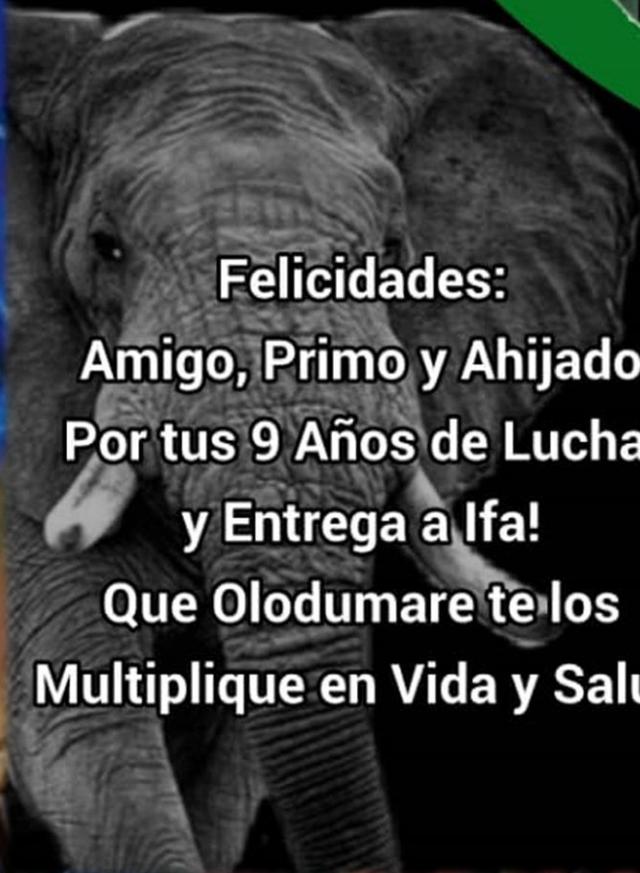
Awo Otura Tiyu

**Juan  
Pineda**

**Felicidades:**

**Amigo, Primo y Ahijado  
Por tus 9 Años de Lucha  
y Entrega a Ifa!**

**Que Olodumare te los  
Multiplique en Vida y Salud**





# RAÍCES CELEBRACIONES

## **3er Año** **Ifá Muse** **Awó Oyeku Juani**

**George Rafael Suárez Sáez**



**Consagrado desde**  
**06 Octubre del 2017**

[revisfaraiceszulia@gmail.com](mailto:revisfaraiceszulia@gmail.com)



# RAÍCES CELEBRACIONES

## 1er Año

**Ifásogbon  
Awó ni Orunmila Osa Wo  
Oni Yemaya**

---

**Jesús Solano**



**Consagrado desde  
08 Diciembre del 2019**

[revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)



# RAÍCES

## CELEBRACIONES

### TRIBUTO A LA TIERRA



## IFÁ ARAKUNRIN

## LA COFRADÍA

[revisfaraiceszulia@gmail.com](mailto:revisfaraiceszulia@gmail.com)



# RAÍCES

## CELEBRACIONES

# 24to Año

## Awó Oyeku Nilogbe

Fernando Villalobos



Consagrado desde  
22 de Febrero de 1997

[revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)



# RAÍCES

# CELEBRACIONES

## **5to Año**

### **Ifa Bo Wá Ilé**

### **Awó Irete Meyi**

**Jonathan Soto**



**Consagrado desde**  
**18 de Marzo del 2016**

[revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)



# RAÍCES

## CELEBRACIONES

# 13er Año

**Osha Lery Kuakua**  
**Ode Niwe Olo Oshosi**

**Jean Paul Soto**



**Consagrado desde**  
**21 de Mayo del 2008**

[revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)



# RAÍCES

# CELEBRACIONES

## 13er Año

**Osha Lery Kuakua**  
**Eshu Loyu Omo Elegbara**

**Luis Rivero**



**Consagrado desde**  
**21 de Mayo del 2008**

[revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)



# RAÍCES CELEBRACIONES

## **4to Año** **Ifa Deile** **Awó Iwori Kana**

**Lerme Salazar**



**Consagrado desde**  
**23 de Junio del 2017**

[revisaraiceszulia@gmail.com](mailto:revisaraiceszulia@gmail.com)



# RAÍCES

# CELEBRACIONES

## **4to Año**

## **Ifa Niyi**

## **Awó Ogunda Dio**

**Erick Altuve**



**Consagrado desde**  
**23 de Junio del 2017**

[revisfaraiceszulia@gmail.com](mailto:revisfaraiceszulia@gmail.com)



# RAÍCES

## CELEBRACIONES

# 4to Año

## Ifa De Le Ile

### Awó Iwori Bogde

Atilio Bolivar



Consagrado desde  
23 de Junio del 2017

[revisfaraiceszulia@gmail.com](mailto:revisfaraiceszulia@gmail.com)



# RAÍCES

# CELEBRACIONES

## 4to Año

## Ifa Igboran

## Awó Ogunda Bara

Jose Zapata



Consagrado desde  
23 de Junio del 2017

[revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)



*Consultas Eboses y Orientación*

**Jonathan Soto**

*Baba Eki Ashe Ifá Bo Wá Ilé Awo Ejirete*

Contacto

0426 063 8303



irete\_soto

Jonathan Soto





**Sentir Zuliano**  
*Edición Aniversario*

## Nuestro lago de Maracaibo

Tesoro natural,  
Inspiración de Poetas,  
cuna de Leyendas

### CURIOSIDADES

El lago más grande de Latinoamérica

Parte de nuestro Lago pertenece a los Estados Mérida y Trujillo

Los españoles lo llamaron Laguna de San Bartolomé, nuestros Aborígenes lo llamaron Coquivacoa



### Haciendo un poco de Historia

El Lago de Maracaibo es un símbolo para todos los venezolanos, su historia inicia con las primeras crónicas que se conservan sobre él, donde se establece que para el 24 de Agosto del año 1499, *Alonso de Ojeda*, un navegante conquistador español, recorrió las costas del territorio de Venezuela desde *Paria* hasta el sitio conocido como *Cabo de La Vela*.

Durante este recorrido ingresó a un canal de agua conocido como la *Barra del Lago de Maracaibo* y continuó su trayecto por la costa perteneciente al Golfo, para

encontrarse de frente con el enorme lago, que para aquel entonces fue bautizado con el nombre de *San Bartolomé*, ya que su descubrimiento coincidió con el día de este santo en el Catolicismo.

Los años transcurrieron y llegó hasta sus aguas el alemán *Ambrosio Alfinger*, también conquistador del territorio americano bajo el mando del emperador *Carlos V*, cuando estas tierras estaban en manos de la corona de España, proclamándose como el segundo gobernador de la provincia de Venezuela durante los años 1529 a 1531.

Durante su mandato, el 8 de septiembre del año 1529 *Alfinger* cambió el nombre del lago *San Bartolomé* y comenzó a llamarse *Lago de Nuestra Señora*, fundando en aquel mismo momento la ciudad de *Maracaibo*, que en la actualidad es la capital del *Zulia*.

Cuentan los relatos de aquellas fechas que *Alfinger* desembarcó en un pequeño poblado indígena que se encontraba en la punta de los *Haticos*, pero que es conocido en la actualidad como *Santa Lucía*. Como el pequeño pueblo indígena que existía en aquellos años se denominaba *Maracaibo*, es precisamente ese nombre el que escoge para fundar esta ciudad. De esta manera el lago comienza a ser identificado como *Lago de Maracaibo*, una excelente vía de comunicación entre el *mar Caribe* y las tierras que conformaban la *Nueva Granada*, que estaba compuesta por los territorios que hoy pertenecen a *Ecuador*, *Colombia*, *Panamá* y *Venezuela*.



## Un Lago con Inmensos Recursos Naturales

### Estuario de Grandes Riquezas

A través de su cuenca era posible acceder a una serie de ríos navegables que permitían el traslado fluvial a todas las regiones aledañas y aún más lejos, hasta donde esos ríos lo permitieran. La ciudad de *Maracaibo* comienza a crecer gracias a las bondades de su lago, que permitía el adecuado traslado de mercancías de manera bilateral, convirtiéndose en una importante ciudad portuaria.

Para el año 1914, estando en los albores del siglo XX, se realiza la explotación del pozo petrolero identificado como *Zumaque 1*; dando a conocer a Venezuela y todo el mundo, el gran potencial petrolífero que estaba escondido en las profundidades del Lago de Maracaibo.



**"Dato Curioso: En el año 1955 llegó a las costas del Lago de Maracaibo un Pingüino Crestado."**

Posteriormente, durante el transcurso del año 1922 revienta el pozo petrolero denominado *Barroso 2*, con el cual la fama mundial de este oro negro se convierte en una gran noticia, mientras que el lago se llena de torres para desarrollar en ellas



comercialmente la exploración y explotación petrolera, lo que alteró su geología, pues fue sometido al dragado de un canal para el paso de los grandes navíos que transportaban el crudo.

Este gran lago fue provisto de un colosal puente en el año 1962, durante el gobierno del presidente *Rómulo Betancourt*, que fue inaugurado con el nombre de *General Rafael Urdaneta*. La finalidad de esta maravilla arquitectónica era unir a *Punta Iguana*, que está en la costa oriental del Lago, con *Punta de Piedras*, perteneciente a su costa occidental.

El puente sobre el lago de Maracaibo posee unos ocho kilómetros de longitud que requirieron casi cuatro años para su construcción y que para la época fue considerado el puente pretensado más largo del mundo.

El Lago de Maracaibo posee aguas bastante oxigenadas lo que lo hace rico en algas y por ende en peces, posee una gran



biodiversidad. Especies como las garzas, los caimanes, camarones, iguanas, bagres, meros, lisas, boca chicos, peces armadillos, pelícanos (Buchones) y plantas de coco son los más comunes en el lago, también se han detectado la presencia rara de pavones y delfines.

## Lago de Maracaibo:

## Hogar de Historias Ancestrales

### El Nombre de “Coquivacoa”

El nombre de Coquivacoa era el que se otorgaba al Lago en el pasado. De acuerdo a un trabajo publicado en el “Zulia Ilustrado” el 31 de enero de 1890, Coquivacoa procedía del vocablo co-quimbo, que significa lugar lluvioso y cua, forma contractada de guab que significa, el modo de ser o de estar de alguna cosa, o lo que es lo mismo “lugar que tiene la particularidad de ser un sitio de mucha lluvia o donde llueve con mucha frecuencia.

Hace referencia también el “Zulia Ilustrado” que este nombre aparece en todos los mapas antiguos y en los documentos y relatos de la época que mencionan esta región, pero lo escriben de diferentes maneras, tales como, Coquivacoa, Cochivacoa, Aniquevacoa, Quinquivacoa y Chichivacoa entre los más conocidos.

El nombre de Coquivacoa se extendió y logró cierta fama, nombre que se le daba a la punta más septentrional de la Guajira o al mismo Golfo de Venezuela por lo que sería necesario indagar si allí existió una localidad que mereciera ese lugar donde llueve constantemente.

Alonso de Ojeda se quedó admirado del sitio y llamó por este nombre la Península al Oeste del Golfo de Venezuela, a pesar de que el nombre no figura en el mapa dibujado por su piloto Juan de La Cosa. Cuando Ojeda regresó a ese lugar en junio de 1501, Ojeda fue nombrado Gobernador de la Provincia o isla Coquivacoa.



## La Leyenda del Origen del Lago de Maracaibo

Los pobladores originales de la zona son los indios del grupo Arawak o Arawaco, y de ellos emana la siguiente leyenda sobre el origen del lago:

Se dice que cuando el Gran Zapara mandaba en la región, una enorme selva ocupaba el espacio que hoy cubren las aguas. Y Zapara ordenó construir los pueblos al margen de la selva, la cual, a su vez, se reservó para sí. El Gran Zapara, quien gozaba de poderes sobrenaturales, erigió en el centro de la selva un palacio utilizando sólo el sonido de su voz y se instaló a vivir allí con su hija Maruma, graciosa y bella poetisa y cantora, a quién su padre no permitía casarse pues la reservaba para deleitarse con sus cantos y poesías.

Pero un día hubo de partir Zapara de viaje al mar. Y mientras tanto, su hija, Maruma, se dedicó a internarse en la selva, armada



*El Gran Zapara*

**"Llegó por fin el gran Zapara y al acercarse al palacio y escuchar en el aposento de su hija el canto de un hombre alternando con el canto de Maruma, lleno del más rabioso dolor dió sobre el suelo una patada tan formidable que la selva entera se hundió convirtiéndose en un abismo.**

# Casa religiosa Ifa Ebi Aye Jean Soto Odi Sa



de arco y flecha, en busca de caza. En una de estas incursiones descubrió un ciervo recién abatido por una flecha ajena y a continuación descubrió a su lanzador, un joven apuesto, a quién ella recriminó por haberse internado en la selva sagrada, desobedeciendo a su padre. El chico, de nombre Tamare, se justificó. Era un poeta y había sido expulsado de su pueblo por "no servir para nada". De inmediato, dijo, abandonaría la selva. Pero ella, al saber que él era poeta se empeñó en invitarlo a su palacio. Allí fueron y tras un banquete a cuenta de la caza conseguida, se dieron a los cantos, a los versos y a los besos durante largas horas. El tiempo transcurría veloz sin que ellos lo advirtieran.

Regresó Zapara, y acercándose al palacio, comenzó a escuchar aquellos versos, donde se entremezclaba la voz de un hombre con la de su hija. Lleno de dolor, entrando repentinamente en cólera, dio tal patada en el suelo que la selva

entera comenzó a hundirse, y los ríos caudalosos de

las cordilleras circundantes empezaron a precipitarse al abismo formado. Con sus poderosas manos Zapara abrió la tierra al norte con el fin de que también el mar se volcara en la gran cuenca y, no queriendo sobrevivir a la catástrofe, entregó el reino a su hijo Maracaibo y se arrojó al mar, convirtiéndose en isla, la que hoy lleva su nombre.

Por su parte, Maruma y Tamare, sin percatarse de nada y ajenos a todo, continuaron improvisando versos de apasionado amor, mientras el agua invadía ya el palacio y se internaba en su habitación.

El agua acabó por cubrirlos y se llevó a la superficie las ondas de su último canto. Las canciones de los dos enamorados se fundieron con las aguas y desde ése día, el lago no grita como el mar, ni ríe como otros lagos, sino que susurra poesía o canta estrofas de infinito amor.



Jesús Solano Awó  
Osá Wo





SENTIR ZULIANO

# PUENTE SOBRE EL LAGO DE MARACAIBO

Símbolo del Zulia, es el ícono de mayor reconocimiento después del lago de Maracaibo. Inspiración de grandes gaiteros, protagonista de leyendas y de sucesos que marcaron la vida de la región.

## Un sueño de gran ambición

La historia del más grande ícono zuliano se remonta a un proyecto estudiado y lanzado en la presidencia del General Marcos Pérez Jiménez, el proyecto original, ambicioso y de grandes proporciones, alcanzaba una majestuosidad imponente, incluso, con la construcción de una vía férrea central, estructuras de acero y otras características muy modernas para su época, sin embargo, debido a su localización geográfica y aspectos importantes como el clima, salinidad y otras características, éste proyecto fue modificado. El proyecto ganador de la licitación presentada por el gobierno fue la propuesta del Consorcio Precomprimidos y Julios Berger A.G. Tras la firma del contrato, se nombró coordinador al ingeniero italiano Ricardo Morandi.

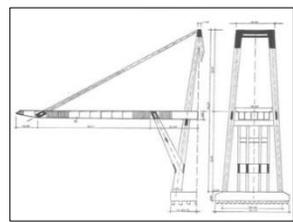
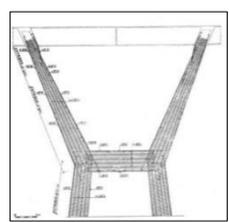
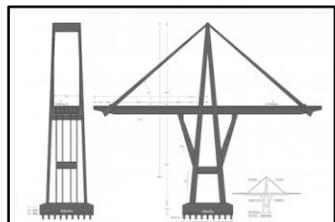
El puente fue diseñado por el ingeniero venezolano Paul Lustgarten, que planteaba la alternativa de utilizar exclusivamente concreto pre comprimido o armado en toda la construcción. Esta propuesta tenía grandes ventajas: era más resistente al clima húmedo de Maracaibo, lo cual disminuiría considerablemente los gastos de mantenimiento, cumplía con las exigencias estéticas de la obra y permitiría reducir las importaciones de material, entre otros atributos. En abril de 1958 se dio inicio a la construcción de la formidable estructura que simbolizó definitivamente la modernidad del estado Zulia.

## SÍMBOLO DEL ZULIA

- Continente:** América
- País:** República Bolivariana de Venezuela
- Localización:** San Francisco-Santa Rita, Estado Zulia
- Inicio de Construcción:** 1958
- Culminación de la Obra:** 1962
- Descripción:** Puente General Rafael Urdaneta
- Uno de los Puentes Pretensados más Largos del Mundo
- Longitud:** 8.678,90 m
- Ancho:** 19,4 m
- Gálibo de Navegación (Altura):** 45 m

“Cuando voy a Maracaibo, y empiezo a pasar el Puente, siento una emoción tan grande, que se me nubla la mente...”

Gaita Sentir Zulia - Cardenales del Éxito 1.972



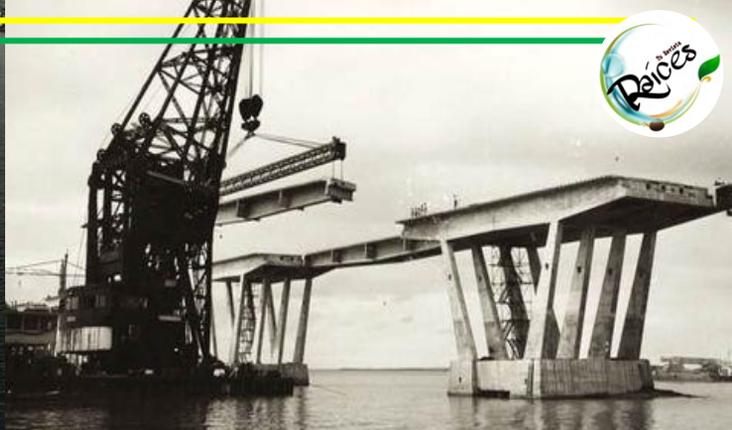
# Gran Coloso: Su nacimiento



El puente sobre el lago, es una imponente vía de 8.678 metros de longitud, cruza la parte más angosta del lago de Maracaibo en el Estado Zulia, al noroeste de Venezuela, y conecta la ciudad de Maracaibo con el resto del país. Fue nombrado en honor del General Rafael Urdaneta, héroe zuliano de la independencia de Venezuela, se ubica en la parte sur del estrecho de Maracaibo y une la costa oriental del Lago Maracaibo con la occidental.

Fue inaugurado el 24 de Agosto de 1962 por el presidente de Venezuela para la época, Rómulo Betancourt, siendo durante varios años el puente más largo del mundo en su tipo y una de las mayores estructuras de hormigón armado construidas. Su construcción fue un gran paso para la evolución en muchos aspectos de nuestro estado, generando grandes cambios como la conexión terrestre entre la Región del Zulia, el centro y oriente del país, permitiendo integrar directamente la economía venezolana con valiosas regiones agropecuarias del oeste y sur de la cuenca del lago de Maracaibo. Además desde su puesta en marcha, logró reducir significativamente el tiempo necesario para atravesar el lago, pues de 45 minutos en ferry se pasó a sólo 10 minutos en carro.





## LOS FERRYS: ANTECESORES DEL GRAN COLOSO

Durante más de tres décadas estos trasbordadores conectaron la ciudad de Maracaibo con el resto del país, siendo piezas fundamentales en el desarrollo regional. La compañía translacustre propiedad de Manuel Beloso y Carlos Julio D'Empaire es la que administró el sistema de Ferrys, los cuales iniciaron operaciones en 1939 siendo el primero en arribar al Muelle de La Ciega el "Coquivacoa", quien había salido desde el muelle municipal de Cabimas, posteriormente se sumaría a éste el "Catatumbo" y en 1940 se abriría el muelle de Palmarejo, propiedad de la misma empresa y se irían sumando con los años otras embarcaciones, que curiosamente en honor a la señora Doña Cruz Nava de Beloso, todas empezarían sus nombres por la letra C, siendo algunos de ellos Cabimas, Cacique, Caracas, Cordillera, Colón, Caroní, Ceuta, Cumarebo, Coro, Carabobo, Cardón, etc.

El pasaje comenzó siendo de un bolívar para quienes iban a pie y 5 bs en carro. Las salidas comenzaban desde las 5 am y terminaban a las 8 de la noche. El trayecto se hacía en menos de una hora y en el interior del transporte se ofrecían pastelitos, comida rápida y bebidas.

Tres días después de la inauguración del Puente sobre el lago, el 27 de agosto de 1962 el Ferry "Caracas" hizo el último recorrido al mando del capitán Orangel Urdaneta. Aún entre las expresiones maracuchas se mantiene la de "Llegó el ferry" como manera de señalar el tráfico automotor repentino numeroso en alguna calle o sector.

El costo total de la obra fue de aproximadamente US\$97 millones, en su construcción se utilizaron:

- 3.000.000 de sacos de cemento de 46 kilogramos.
- 20.000 toneladas de cabillas, acero corriente y especial.
- 67.483 metros lineales de pilotes de perforación redondos, con un diámetro exterior de 1.35 metros y una capacidad portante de más de 675 toneladas.
- 25.668 metros lineales de pilotes de hincas redondos, con un diámetro exterior de 91.4 centímetros y una capacidad portante de menos de 675 toneladas.
- 6.338 metros lineales de pilotes de hincas cuadrados, de 50 x 50 centímetros, macizos y de una capacidad portante de 75 toneladas.
- 1 grúa elefante del tipo de la torre de Texas con la capacidad de 250 toneladas.
- 1 grúa flotante Jax de 300 toneladas y 52 metros de altura de gancho.
- 1 grúa jirafa de 135 toneladas de capacidad y 75 metros de altura de gancho.
- 1 grúa Harold de 60 toneladas de capacidad y 36 metros de altura de gancho.
- 2 islas flotantes con el nombre de Coche y Cubagua.
- 1 draga Dixie con dos motores de 248 y 82 Hp, con tupo de succión de 10 pies.
- Para las pilas centrales, se utilizaron 10 grúas torres, cuatro de las cuales alcanzaban alturas de 100 metros.
- Para los trabajos lacustres, se emplearon 13 remolcadores, 19 lanchas, 50 gabarras y una cantidad considerable de lanchas pequeñas con motores fuera de borda.
- Las excavaciones requeridas fueron de tal magnitud que con la tierra removida se hubiesen podido rellenar los túneles de la autopista Caracas-La Guaira.



# Puente Sobre El Lago: Accidentes que marcaron su Historia.



## Colisión del tanquero Esso Maracaibo

El Puente sobre el Lago, no había cumplido dos años de fundado, cuando la noche del 6 de abril de 1.964, a las 11:50 pm y luego de un apagón, el Esso Maracaibo, un barco petrolero propiedad de la Creole Petroleum Corporation, se estrelló contra las pilas 31 y 32 del Puente sobre el Lago General Rafael Urdaneta y derribó 634 metros de su estructura. Siete vehículos cayeron a las aguas del lago con un saldo de 8 muertos, las labores de reparación duraron ocho meses, financiadas por la Corporación Creole



## Caída del autobús Expresos Maracaibo

La noche del 5 de abril de 1991 estuvo marcada por la fatalidad. A las 10:30pm un autobús de la Línea Expresos Maracaibo, placa C0-1364, salió del terminal de pasajeros de la capital zuliana. Su destino era Caracas, con escala en Barquisimeto, Valencia y Maracay, pero ninguno de sus pasajeros pudo llegar a su destino. Luego de apenas 25 minutos de viaje, faltaba recorrer dos kilómetros con 670 metros y 60 centímetros del “Coloso de Maracaibo” para llegar a la cabecera oriental en el municipio Santa Rita. En la pila 66, de las 134 que tiene el Puente, ocurrió la desgracia, que enlutó el hogar de 48 personas que se trasladaban en la unidad. Sólo 12 personas pudieron escapar con rapidez y pericia del cajón de lata en el que se convirtió el autobús de Expresos Maracaibo, al aferrarse al equipaje, cuando cayó a las aguas del lago.



## Incendio en las pilas 21, 22 y 23

El 10 de Agosto del 2018 fue cerrado el Puente sobre el Lago de Maracaibo en ambos sentidos. Un incendio dentro de las bandejas que conducen las líneas eléctricas debajo del puente causó alarma, e incluso el asfalto se derritió en el área de circulación, en las pilas 21, 22 y 23.



## Leyendas de mi Puente

# La enigmática y escalofriante Pila 21



Muchos han especulado sobre historias de terror que involucran al puente, pero ¿Qué pasa sobre el Puente que asusta tanto?. Muchos se mirarán y tal vez reflexionan la respuesta.

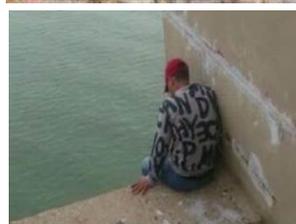
Personas de avanzada edad y sabias en la historia relatan: “No es lo que sucede sobre el Puente Rafael Urdaneta, sino lo que tiene debajo de él”.

El hecho es que desde su creación, la pila 21 empezó a crearse fama de estar maldita. Es lo que los zulianos conocen como la “Maldición de la Pila 21”. ¿Habías antes escuchado hablar de ella?.

Pues según cuentan en Maracaibo, esta pila ejerce una fuerte atracción hacia las fatalidades. Las personas la toman como lugar preferente para acabar con sus vidas, ocurren muchos accidentes tanto sobre los carriles del Puente como por debajo, en sus aguas y con embarcaciones, pero siempre en la pila 21. Y es que en la base de la pila 21 han perdido la vida hasta experimentados pescadores con experiencia en zonas que muestran mayor peligrosidad en cuanto a corrientes y movimientos de marea que suceden en ese sitio tan cuestionado, quizá por ello, muchas personas deciden sumarle razones místicas a lo que luce inexplicable a la luz del razonamiento común.

Entre las historias más curiosas, destacan la del pescador experimentado, que queriendo rescatar a uno novato de un percance con las redes en las aguas, que amenazaba con su vida, se arrojó al lago, como muchas otras veces para salvarle, pero trágicamente ambos murieron (sí, bajo la pila 21).

De igual manera, se cuenta que las personas que transitan en vehículos, en ocasiones se detienen sobre dicha pila, inexplicablemente dejan el vehículo encendido, descienden del mismo y sin razón aparente, se arrojan a las aguas.



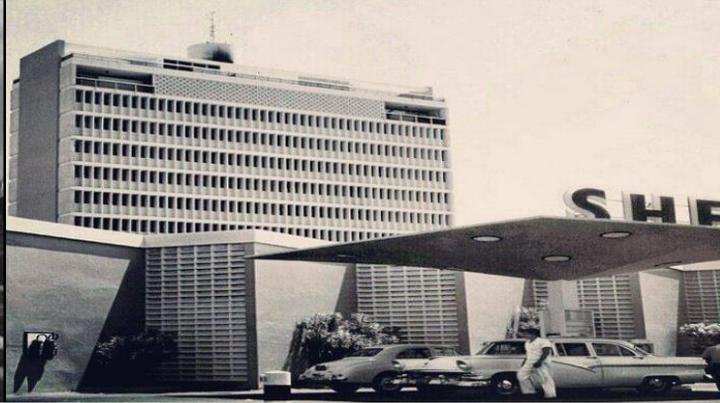
El gigante de hormigón y acero de Suramérica, sobres las pasivas aguas del Coquivacoa ha visto caer muchas almas que, sin mediar, se lanzan para acabar su existencia, muchos son los mitos y las leyendas que se esconden sobre esta práctica siniestra, lo que sí es cierto es que nadie ha logrado sobrevivir ante semejante caída libre.

Nadie ha podido descifrar el misterio, puesto que nadie ha vuelto, curiosamente, por qué saltar desde este lugar en sentido Maracaibo/COL?, hay casos, inclusive, donde vienen en sentido opuesto y pasan al otro lado para hacerlo desde el mismo lugar que muchos de sus predecesores.

En base a las experiencias del personal de Bomberos Marinos del INEA, en los casos de suicidios en la pila 21 ya se tiene un estudio en base a la recuperación de los cuerpos, es decir, si saltan por las mañanas, sus cuerpos serán arrastrados a las riberas de El Bajo, o la misma Cañada de Urdaneta, si lo hacen por la tarde, se tardarán más en reflotar y seguramente llegarán a las orillas de Santa Rita.

Técnicamente, una caída desde la altura de la pila justifica de manera suficiente la muerte de quien la sufra, sin embargo, son las muertes en condiciones inexplicables las que van extendiendo el mito y misterio en el imaginario colectivo.

Av. 5 de Julio con Delicias  
1967



col. Alfe

# SENTÍR ZULIANO



SAS JOSÉ Av. 5 DE JULIO MADAGASCAR



SENTIR ZULIANO

# LA PLAZA DE LA REPÚBLICA

Es el punto de referencia más emblemático de la ciudad. Es difícil encontrar un marabino que no sepa dónde está, pero aún más difícil es hallar a alguien que haya contemplado a la ciudad desde las diminutas ventanas situadas en la cima del obelisco de 49 Mt de alto.

## Un Emblema de nuestra Urbe



Es el punto de referencia más emblemático de la ciudad. Es difícil encontrar un marabino que no sepa dónde está, pero aún más difícil es hallar a alguien que haya contemplado a la ciudad desde las diminutas ventanas situadas en la cima del obelisco de 49 Mt de alto.

Este parque urbano ubicado sobre una cuadra completa entre las calles 77 (5 de Julio) y 78 (Dr. Portillo) con avenidas 3H y 3Y, se ha convertido con el transcurrir de los años en el corazón del macrocentro de la ciudad, por estar sobre la vía principal del área más consolidada de Maracaibo.

“La Plaza del Lápiz”, como la denominan los niños, por la semejanza de su obelisco con la familiar herramienta de escritura, es uno de los espacios más concurridos y utilizados de la ciudad. Por casi 73 años ha servido como escenario de actos culturales, lugar de esparcimiento, foro de asambleas populares y protestas, sin que la gran mayoría de sus usuarios sepa que está en presencia del primer mirador de la ciudad, el cual nunca fue estrenado y aún guarda algunos interesantes secretos bajo tierra y en su interior.

Aunque fue inaugurada el 23 de agosto de 1945 para conmemorar los cien años de la muerte del General Rafael Urdaneta -el más prominente prócer zuliano y último presidente de la Gran Colombia-, la Plaza de la República fue realmente construida por el gobierno del Presidente Isaías Medina Angarita, como un homenaje a los estados que conforman la nación.

- “LA PLAZA DEL LÁPIZ”**
- La plaza posee un monumento central en forma de obelisco de aproximadamente 49 metros de altura.
  - El obelisco reposa en una base rectangular en la que se destacan los escudos del Distrito Capital, de las Dependencias Federales y el de Venezuela.
  - Posee un anfiteatro.
  - El obelisco fue diseñado como «mirador de la ciudad”, siendo para el momento de su inauguración la construcción más alta de Maracaibo. En su interior se instaló un sistema eléctrico para la posterior colocación de un ascensor, que permitiera subir al tope de la torre y contemplar una vista general de la ciudad.
  - El golpe de estado del 18 de octubre de 1945 y el derrocamiento de Medina Angarita, impidieron la colocación del ascensor y la finalización de la obra. El proyecto interior del obelisco estuvo a cargo del ingeniero eléctrico Alberto López, hijo de don Eduardo López Rivas y uno de los fundadores de la radiodifusión en Venezuela.

# Una Antigua Torre Petrolera?



Un enigma que ha recorrido la mente de los marabinos es el mito de “la Torre Petrolera”, que da como característica que se utilizó dicha estructura para la construcción, lo cual es cierto.

Cuenta con iluminación proporcionada por dieciséis faroles con pedestal de cemento y bancos de granito. En la parte sur hay un auditorio tipo concha acústica donde se efectúan actividades culturales y conmemorativas. La plaza cuenta con abundante vegetación y es visitada constantemente por los transeúntes que frecuentan el área comercial donde se encuentra ubicada.

El icónico obelisco tiene cuatro caras iguales, es ligeramente convergente hasta terminar en una punta piramidal achatada. Este reposa en una base rectangular en la que se destacan en relieve los escudos del Distrito Capital, Dependencias Federales y el de Venezuela..



## Historia Secreta.

Al darle la vuelta a la inmensa fuente que rodea la gigantesca aguja de concreto que marca el centro de la plaza, se pueden observar los escudos de Venezuela, el Distrito Capital y las Dependencias Federales en la base de la estructura, pero por ningún lado se divisa una puerta de entrada hacia la “torre de observación” que hay en la cúspide.

Una portezuela cuadrada de hierro con candado, camuflada entre las isoras de la jardinera que bordea la fuente, da alas a la imaginación de mentes suspicaces, pero solo se trata de la tanquilla que oculta los sistemas que operan las bombas de agua y las luces del estanque ornamental.

La verdadera entrada al obelisco se encuentra en uno de los cubículos que están en la parte trasera de la concha acústica, que antes servían como biblioteca y hoy albergan a la Prefectura de la parroquia Olegario Villalobos y un depósito de materiales en desuso.





Tal como ocurre en las novelas de Dan Brown o la película “Tesoro Nacional” de Nicholas Cage, detrás de una inconspicua puerta de madera, hay oculta una escalera de marinero que desciende cerca de tres metros hasta un pasadizo subterráneo que hoy se encuentra clausurado.

El pasaje de aproximadamente 30 metros de longitud, que ha permanecido casi en secreto durante las últimas siete décadas, transita debajo de la plaza y la fuente hasta la base del obelisco en una especie de túnel del tiempo que retrocede hasta los días en que el moderno espacio de estilo Art Deco estaba recién terminado.

Dentro de la elevada estructura hueca aún está el sistema que el ingeniero eléctrico Alberto López (hijo de Eduardo López Rivas, fundador de la radiodifusión en Venezuela) alcanzó a instalar en la obra, antes de que el General Medina Angarita fuera derrocado el 18 de octubre del 1945 por un sector golpista del ejército alentado por Acción Democrática, a menos de dos meses de haberse inaugurado la plaza.

El cableado eléctrico y los interruptores estaban destinados a brindarle energía a lo que habría sido el primer ascensor de la ciudad, un rudimentario cajón metálico con puerta plegable de reja, que serviría para transportar a pequeños grupos de personas hasta la plataforma de observación situada a unos 44 metros de altura, justo debajo de la pirámide que remata la punta.

Desde afuera se pueden divisar las pequeñas ventanas rectangulares dispuestas en pares -que asemejan ojos entrecerrados- en cada uno de los costados de la torre y los respiraderos circulares al extremo de cada ángulo, seguramente diseñadas con tamaño apenas suficiente para observar el panorama ciudadano, pero demasiado pequeñas como para dar cabida a algún suicida con ansias de notoriedad.

En la Maracaibo de aquellos días donde no había edificios altos que cortaran el horizonte, se podría divisar toda la rívera del lago, la plaza del Buen Maestro, el malecón en el centro histórico de la ciudad, así como los hatos que se extendían hacia el oeste en las inmediaciones del aeropuerto de Grano de Oro.





## Testigo de los Tiempos.

La convulsión política de los años posteriores que vio desfilar por la silla presidencial a Rómulo Gallegos, Román Delgado Chalbaud, Marcos Pérez Jiménez, Wolfgang Larrazabal, Rómulo Betancourt y Raúl Leoni, postergaron indefinidamente la culminación del mirador de la Plaza de la República.

Ya sería en 1973, durante la presidencia de Rafael Caldera que Maracaibo tendría finalmente su ansiado mirador, pero en el parque La Marina de la avenida El Milagro, ya que la estructura con forma de lápiz había quedado obsoleta para una ciudad más poblada y moderna.

La importancia geoestratégica de la Plaza de la República le ha merecido una atención particularísima por parte de las autoridades municipales y la ciudadanía, hasta el punto que en la mente de los marabinos contemporáneos, éste espacio se ha vuelto más relevante que las propias plazas Bolívar, Urdaneta o Baralt, a pesar de sus trasfondos históricos.

Desde 1989, fecha en que los marabinos comenzaron a elegir a sus alcaldes, cada gestión ha tomado el icónico parque como bandera su labor urbanística. Incontables jornadas de arborización, restauración, pintura y recuperación de la fuente se han ejecutado los últimos 29 años, pero ninguna tan recordada y polémica como la intervención de la avenida 3H en el año 2006.

Vecinos y medios locales protestaron la alteración inconsulta de la isla en el único cruce a la izquierda de 5 de Julio. La destartalada furgoneta que servía como sede a la línea de taxi que operaba al lado de la plaza quedó desplazada por estrafalarios locales comerciales que rompían con el estilo del espacio público.

La protesta obligó a modificar el proyecto que de todas formas se ejecutó. Se mantuvieron los canales de circulación, ahora más estrechos y cubiertos de adoquines de concreto en lugar de asfalto. Los locales que habían sido entregados a una venta de pastelitos y a una agencia de turismo fueron abandonados poco tiempo después, así como la fuente de azulejos de tonos verdes y azul cobalto. El inútil anexo hoy solo sirve como emplazamiento para las enormes letras de acero que identifican la "Zona 3" de la ciudad.

Hoy los marabinos siguen concurriendo a este lugar de la ciudad que parece inalterado por el tiempo. La actual gestión municipal le ha dedicado en los últimos meses recursos para mejorar áreas verdes, luminarias y ha dispuesto de funcionarios policiales para su custodia. En carnavales, vacaciones, feria de la Chinita y Navidad, el obelisco y la concha acústica cobran vida entre coloridas luces y ferias artesanales en este sitio cargado de historia, secretos y recuerdos de una ciudad que no deja de evolucionar.



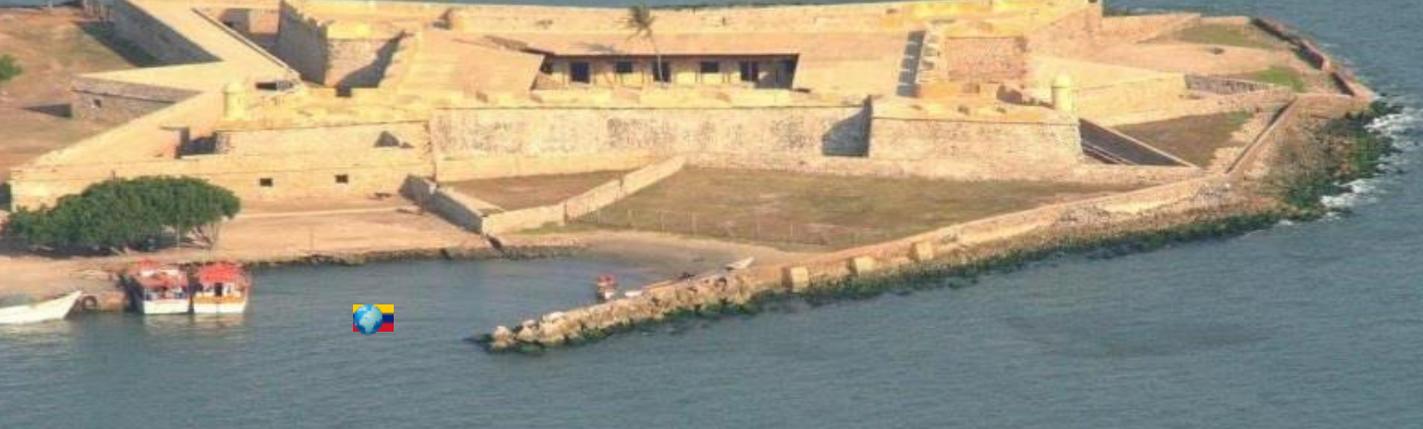
# CASTILLO DE SAN CARLOS DE LA BARRA

**SENTIR  
ZULIANO**



**Bastión  
Infranqueable  
Desde 1623  
Un Baluarte**

# CASTILLO DE SAN CARLOS DE LA BARRA



## Defensor inquebrantable y celador de la entrada a nuestro Lago de Maracaibo

El castillo de San Carlos de la Barra es una construcción de la España colonial, ubicada en la Península de San Carlos, en el estado Zulia, Venezuela. Fue construido en 1623 con rocas calizas, traídas desde la Isla de Toas, en la entrada de la barra de Maracaibo. La fortaleza tenía por objeto proteger el paso que conecta el Lago de Maracaibo con el Golfo de Venezuela. En la época en que se construyó Maracaibo había sido atacada y saqueada varias veces por piratas y la construcción del castillo pretendía disponer de una verdadera defensa del territorio que evitara la entrada de piratas a tierra firme.

Su objetivo era proteger el paso que une el Lago de Maracaibo con el golfo de Venezuela. Rodeado de mar y luz por todas partes, es difícil imaginar la tortuosa historia que alberga entre sus muros.

En los años 1600, los piratas atacaban inmisericordemente a Maracaibo, una ciudad siempre pujante y próspera, que abría la entrada a tierra firme. Fue varias veces saqueada por los filibusteros. La idea de los españoles de construir una fortaleza, durante esa etapa colonial, era justamente la defensa del territorio.

La península de San Carlos fue el lugar escogido para levantar la fortificación, la cual se alzó imponente en 1623 construida a base de roca caliza. Al castillo lo llamaron San Carlos de La Barra por encontrarse ubicado en la península de San Carlos, a la entrada de la barra de Maracaibo.

En 1666 el pirata Jean David Nau El Olonés con una flota de 8 naves y 650 hombres se dirigió al Golfo de Venezuela y de allí pasó a la boca del lago de Maracaibo donde se encontraba el Castillo de San Carlos armado con 16 cañones. Tras un intercambio de artillería los piratas tomaron el castillo en menos de tres horas.

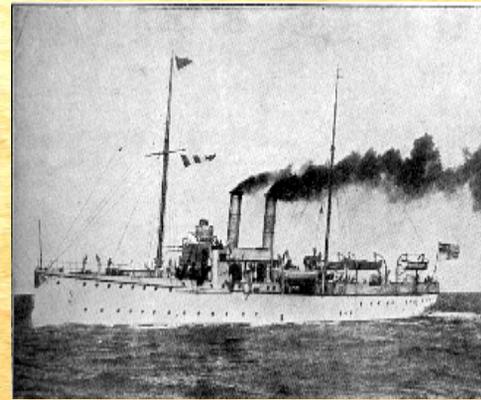
La Real Fortaleza de San Carlos de la Barra	
<b>Ubicación</b>	
<b>País</b>	Venezuela
<b>Localización</b>	Península de San Carlos, Venezuela
<b>Coordenadas</b>	10°59'11"N 71°36'27"O Coordenada S: 10°59'11"N 71°36'27"O
<b>Características</b>	
<b>Tipo</b>	Fuerte
<b>Construcción</b>	1623 Siglo XVII
<b>Construido por</b>	España
<b>Materiales de construcción</b>	Bloques de caliza traídos desde Isla de Toas
<b>Uso actual</b>	Atractivo Turístico
<b>Estado de conservación</b>	Eterna Remodelación
<b>Propietario</b>	Gobierno Regional y

En el Castillo se refugiaron los sobrevivientes del saqueo de Maracaibo realizado por el pirata Henry Morgan en marzo de 1669. Al saber de la inutilidad de escapar del lago de Maracaibo franqueando el castillo, Morgan intentó negociar con los españoles al pedir rescate por los rehenes. En respuesta fue dada una suma en oro y plata más algunas reses en pago, pero el capitán a cargo del castillo, Alonso de Espinosa, se negó tajantemente a dejarlos partir. Al siguiente día, la treta utilizada por Morgan para la huida consistió en simular un ataque por tierra sobre el emplazamiento. Hecho así, los cañones, en manos de los españoles, cambiaron su objetivo. Logrado esto, por la noche, los filibusteros se apresuraron a abandonar a toda vela el lugar, mientras los soldados en el castillo trataban de apuntar nuevamente el armamento al mar, sin conseguirlo. Morgan regresó a Jamaica el 14 de mayo de 1669 bajo amonestaciones del gobernador inglés Thomas Modyford ante los reclamos recibidos desde Londres por las fechorías cometidas.



*Imagen de la embestida de la flota de Henry Morgan al aventurarse a salir del lago de Maracaibo.*

En 1823 el castillo fue atacado y tomado por la escuadra comandada por el almirante José Prudencio Padilla en lo que se conoce como el Forzamiento de la Barra de Maracaibo y que permitiría a los navíos patriotas entrar al lago y enfrentarse a la flota realista en la Batalla naval del Lago de Maracaibo.



El cañonero SMS *Panther*, de la marina imperial alemana, que fue repelido por las baterías del castillo durante el bloqueo naval de 1903.

### **Bloqueo Naval contra Venezuela: el protagonismo del castillo.**

En 1903 el presidente de Venezuela, Cipriano Castro, declaró públicamente que no pagaría la deuda que tenía el país con varios países de Europa. Los gobiernos europeos comenzaron un bloqueo naval a fin de forzar el cumplimiento de los compromisos.

El 17 de enero de 1903, un buque de bandera alemana que custodiaba el bloqueo encalló cerca del castillo y quedó en la mira de sus cañones. Había bancos de arena en las aguas circundantes y los europeos no los conocían bien. Recibió disparos y quedó inhabilitado.

Pero el 20 de enero de 1903, llega procedente de Puerto Cabello otro buque de guerra en relevo del averiado, para realizar al día siguiente un bombardeo de ocho horas de duración al indefenso pueblo de San Carlos ocasionando cerca de 40 muertos.

### **Tenebrosa prisión.**

El castillo terminó en lugar de reclusión para adversarios políticos de los gobernantes de facto que por aquellos tiempos fueron poderosos tiranos. Cipriano Castro llevó allí a muchos de ellos y luego lo hizo, igualmente, Juan Vicente Gómez, un dictador que mandó en Venezuela a sus anchas por 27 años.

Allí estuvieron presos y torturados venezolanos muy ilustres, desde militares, pasando por intelectuales, estudiantes, políticos, editores, abogados y poetas. Los reclusos llevaban grillos y pesadas barras de metal en los pies. Eran sometidos a torturas y a una vida infrahumana. Incluso llegó allí monseñor Olegario Villalobos, muy apreciado en la región.





Uno de los cronistas escribió: *“La historia tras su construcción resulta bastante oscura, con solo decir que los malnutridos esclavos que morían trabajando sirvieron de relleno para sus muros. Cámaras de tortura, cabinas de aislamiento y patio de ejecuciones, San Carlos nunca fue un lugar agradable para nadie”.*

Actualmente se puede visitar y sus mazmorras han visto pasar muchos turistas que sienten curiosidad por una de las edificaciones coloniales más misteriosas del país. Se puede transitar los corredores que conducen a los calabozos y sentir el frío en la espalda al imaginar la terrible suerte de quienes allí iban a recalar. Los más atrevidos se arriesgan a retar la paciencia de las almas de los incontables muertos en el lugar las cuales, según la tradición, aún se pasean dentro de los oscuros muros.



El castillo de San Carlos fue declarado en 1965 Monumento Histórico Nacional y es uno de los atractivos turísticos de la región zuliana. Queda como uno de los testimonios de arquitectura militar de la época colonia en Venezuela.



Osá Wo





SENTIR ZULIANO

# ESTADIO LUIS APASICIO

Donde Comienzan los  
Sueños de nuestros  
Jugadores

LA VERDAD

LA VERDAD



# Estadio Luis Aparicio

## EL GRANDE

El presidente de la República, Dr. Raúl Leoni, coloca el 28 de mayo de 1964, la primera piedra del estadio de béisbol de la Ciudad Universitaria de Maracaibo, que años más tarde, exactamente el 22 de agosto de 1968, es inaugurado con el desfile de los IV Juegos Nacionales.

En principio fue el Estadio "Universitario" de Maracaibo. Pero al fallecer el gran personaje del Baseball Zuliano en 1971: Luis Aparicio Ortega, padre de Luis Aparicio Montiel, ambos short stops, y conocido el primero como "El padre" o "El Grande", se decidió honrarlo designando al estadio con su nombre. Más tarde todo el polideportivo se bautizó como: Polideportivo Luis Aparicio Montiel o Luis Aparicio Jr.

El hecho de haberse llamado "Universitario" de Maracaibo y su vista de concreto en "obra limpia" y continuidad de la sección transversal, ha invitado a pensar que es "gemelo" del "Universitario" de Caracas, pero hay diferencias notables:

- El de Caracas tiene las tribunas en voladizo, este tiene columnas en las que se apoya en el extremo superior.
- Gracias a estas columnas, si tiene definida una fachada, el de Caracas No tiene una fachada que lo defina.

ESTADIO	Luis Aparicio "El Grande"	
LOCALIDAD	Maracaibo, Estado Zulia	
DIRECCIÓN	Calle 78, Complejo Deportivo Luis Aparicio Montiel, Maracaibo 4005	
TELÉFONO	0424-6249071	
ESTACIONAMIENTO	Adyacente. Del complejo Deportivo	
TRANSPORTE PUBLICO	Lineas de buses cercanas.	
PROPIETARIO	En terrenos de la Universidad del Zulia. Administrado por la Gobernación del Estado.	
CAPACIDAD	23.900 Personas	
INAUGURACIÓN	17 de agosto de 1968	
SUPERFICIE	Natural (grama y arcilla)	
DIMENSIONES(*)	POSTE LEFT FIELD	325 pies (aproximadamente)
	LEFT FIELD	365 pies (aproximadamente)
	CENTER FIELD	365 pies (aproximadamente)
	RIGHT FIELD	365 pies (aproximadamente)
	POSTE RIGHT FIELD	325 pies (aproximadamente)
	BACKSTOP	60 pies (aproximadamente)
SERVICIOS	SANITARIOS	Sí (Mantenimiento inadecuado)
	CAFETINES Y BARES	Sí (La mayoría en temporada)
	SOUVENIRS	Tienda y Museo en el estadio
	ILUMINACIÓN	Adecuada para juegos nocturnos y transmisión de TV
	PIZARRA	Electrónica Led
LIGAS QUE LO USAN (ACTUALMENTE)	Liga Venezolana de Beisbol Profesional	
PRECIO	No se jugó el 2020	
PUBLICO	- Dependiendo de los equipos que jueguen Comportamiento de variable a agresivo.	
SEGURIDAD	-- Precaria (Asiste a su riesgo). Algunos eventos de tumultos en su historia	
COMODIDAD	+ En tribunas - En Gradas	
MANTENIMIENTO	Muy malo por la Gobernación. Quejas constantes de usuarios y público.	



(\*) LAS DIMENSIONES FUERON ESTIMADAS EN GOOGLEARTH, NO SE ENCONTRÓ BIBLIOGRAFIA AL RESPECTO.



- El acceso de vehículos al terreno está en el left field en Maracaibo, en Caracas está en el Right.
- Las paredes en Maracaibo no tienen el volado de Caracas, ni las astas, ni las barandas de las tribunas están al acceso de los jugadores.
- El Dugout en Maracaibo está a nivel de terreno.
- 6) Las distancias a las cercas desde el home son menores en Maracaibo. Las similitudes más importantes:
- El Bullpen también fue construido como si no importara.
- El techo (muy importante en Maracaibo) tampoco cubre las tribunas (40% quizás).
- Tiene el diseño de que todo el que asista puede ver "bien" el juego (diseño democrático) aunque el Baseball no será democrático nunca para los espectadores (mejor sentarse detrás del home, que en el medio del right field).
- Solo hay sillas en las tribunas, en los laterales y gradas el asiento es de concreto armado.

## Orgullo del Zulia y de Venezuela el Polideportivo de Maracaibo

Los expertos califican este nuevo Complejo Polideportivo como hoy cuenta el país, como el mejor de Venezuela y Latino América

El estadio de la ciudad de Maracaibo, el más moderno y mejor diseñado del país, fue inaugurado el día 15 de agosto de 1968. Este nuevo Complejo Polideportivo, que hoy cuenta el país, como el mejor de Venezuela y Latino América, fue diseñado por el arquitecto venezolano Carlos Raúl Cruz, quien lo bautizó con el nombre de Estadio Polideportivo de Maracaibo.

El estadio de la ciudad de Maracaibo, el más moderno y mejor diseñado del país, fue inaugurado el día 15 de agosto de 1968. Este nuevo Complejo Polideportivo, que hoy cuenta el país, como el mejor de Venezuela y Latino América, fue diseñado por el arquitecto venezolano Carlos Raúl Cruz, quien lo bautizó con el nombre de Estadio Polideportivo de Maracaibo.

Este estadio ha servido a la comunidad para eventos como conciertos y convenciones; en cuanto a Baseball se jugaron los ya mencionados Juegos Nacionales de 1968, Los Juegos Bolivarianos de 1970, Los Juegos Centroamericanos de Maracaibo de 1998 y La Serie del Caribe de 1986.



Osá Wo





Los Remedios de  
Ma Vieja

*Edición Aniversario*

Y así... *Ma Vieja* comenzó sus remedios

# LA CANELA

Los Remedios de  
*Ma Vieja*

No cabe duda de que la canela es una de las especias más conocidas, ya que son muchas las culturas que la han utilizado a través de los siglos. Asociada, según la tradición bíblica, a la sabiduría, en China ya se usaba en el año 2500 a. C. y los árabes la emplean desde hace siglos para aromatizar las carnes debido a su alto contenido en fenol, un aceite esencial que retrasa el proceso de putrefacción.

La *Cinnamomun zeylanicum* o canela procede de un árbol originario de Sri Lanka y su cultivo, preferentemente, se realiza en zonas con climas cálidos y bastante húmedos. Por este motivo es frecuente encontrarla en países como India, Brasil, Madagascar, Islas Seychelles, Islas Mauricio y en el sur de China



“Conocida por su efecto afrodisíaco, y su uso como potenciador de sabor en la cocina, la canela tiene otras propiedades que la hacen muy valiosa en el plano medicinal, como por ejemplo en la mejora de procesos digestivos”.

# COMPOSICIÓN Y USOS MEDICINALES DE LA CANELA

Aunque el uso más conocido de esta especia es en la cocina, no hay que olvidar sus numerosas aplicaciones en el plano medicinal. Su empleo en este sentido se debe, entre otras razones, a su alto contenido en aceites esenciales. Dentro de su composición podemos encontrar, sobre todo, aldehído cinámico, linalol, felandreno, eugenol y pineno.

En su corteza también cuenta con elementos esenciales tales como minerales, vitamina C y B, calcio, hierro, magnesio, sodio, zinc, yodo, potasio o fósforo entre otros muchos componentes.



Infusión o Té de Canela

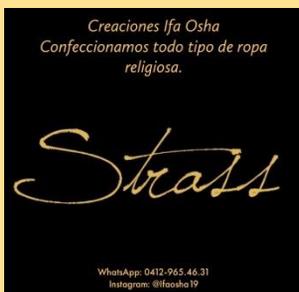


Árbol de Canela

En la cocina, está indicada tanto para platos dulces como para los salados. Asimismo, es un fuerte potenciador de sabor en el caso de las bebidas calientes tales como el café o el chocolate.

Aunque también hay otras formas de emplearla, sobre todo por su intenso aroma y su inconfundible color tostado. En este sentido, es muy común encontrarla dentro de guirnaldas o arreglos florales, ya que produce un resultado ideal cuando se combina con los colores verdes.

Hoy en día también es habitual que la canela forme parte de la composición de los refrescos de cola o que se utilice para aromatizar ciertos licores, jabones e, incluso, dentífricos.



## PROPIEDADES BENEFICIOSAS DE LA CANELA

Quizá la aplicación más extendida de la canela sea para mejorar los procesos digestivos, ya que tonifica el estómago al mismo tiempo que reduce y alivia los gases, las náuseas y la acidez. De ahí, precisamente, que su uso en la cocina sea tan frecuente, además de por el sabor y el olor que aporta a los platos.

También son bastante conocidas las propiedades de la canela como antiséptico, bactericida, antiparasitario y antimicótico. En este sentido, también se aplica en casos de enfermedades respiratorias, puesto que resulta antiinflamatoria y expectorante, al mismo tiempo que ayuda a reducir la fiebre al aumentar la sudoración.

Asimismo, el uso de la canela también es recomendable en el caso de ciertas enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio. Ello se debe a que esta especia previene la formación de trombos, es anti esclerótica y anti agregante. En este sentido, puede ser útil recurrir a ella en los tratamientos para paliar los problemas relacionados con la circulación periférica.

La canela también está considerada como uno de los mayores afrodisíacos por su gran capacidad para aumentar el deseo sexual y la libido. De hecho, hay quien recomienda el consumo de esta especia en casos de problemas de erección.



**“La tradición en la Medicina China informa que además de los usos medicinales mencionados anteriormente, la canela ofrece sus propiedades para tratar Reuma, Artritis, Artrosis, Dolores originados por el frío, Problemas renales, Circulación sanguínea, Enfermedades inflamatorias, Diarrea, Gases, Diabetes, Indigestión”.**

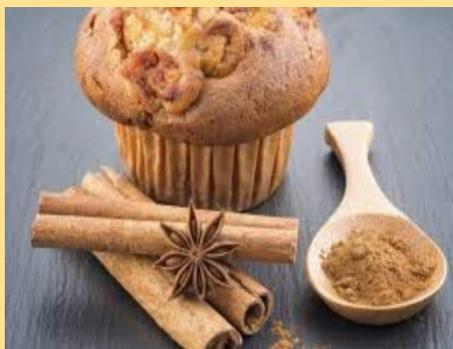
## ¿ES LA CANELA UNA AYUDA PARA LA DIABETES Y EL COLESTEROL?

Estudios recientes intentan demostrar los beneficios de la canela a la hora de reducir los niveles de glucosa, así como los del colesterol y los triglicéridos. De ser así, esto sería una muy buena noticia para las personas que padecen diabetes del tipo 2 o para aquellos que sufren algún tipo de enfermedad cardiovascular.

Uno de los argumentos en los que se basan para creer que la canela puede ayudar en enfermedades como la diabetes es que esta especia aumenta la sensibilidad a la insulina al mismo tiempo que es un potente antioxidante.

En el caso del colesterol y los triglicéridos, sus beneficios estarían relacionados con el hecho de que la canela ayudaría a sintetizar los hidratos de carbono consumidos para evitar que estos se conviertan en tejido adiposo y, por tanto, aumente el riesgo de sufrir arteriosclerosis.

De todas formas, y a pesar de los posibles beneficios, queremos insistir en el hecho de que todos estos estudios aún se encuentran en fase de pruebas y no se ha demostrado su efectividad.



**Gastronomía**



## ¿CÓMO CONSUMIR LA CANELA?

Estamos acostumbrados a encontrar la canela en dos formas de presentación: molida o en rama. Pero cada vez es más frecuente encontrarla también preparada para consumirla en forma de infusión o en geles y aceites destinados, estos últimos, a uso tópico.

Si vamos a consumirla en infusión, tendremos que hervir agua durante dos minutos, después introduciremos la canela y la dejaremos reposar durante otros 10 minutos. Pueden tomarse un máximo de tres tazas al día y es preferible hacerlo antes de las comidas.

Cuando la infusión de canela esté destinada para uso tópico, habrá que impregnar una gasa con la infusión –la cual habremos preparado previamente y dejado reposar durante 10 minutos– y aplicar localmente sobre la zona que queremos tratar.

## ¿CONTRAINDICACIONES DE LA CANELA?

Es recomendable que el consumo de la canela sea moderado, ya que en dosis elevadas puede llegar a causar efectos tales como somnolencia, calambres o, incluso, sensación de tristeza. También aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco por ello no es recomendada en personas hipertensas, aumenta los movimientos peristálticos del aparato digestivo y las secreciones nasales, sudorales y lagrimales.

Hay que tener especial cuidado si se consume durante el embarazo, puesto que se trata de una especia que estimula el útero y que provoca la contracción de sus fibras lisas, es decir, posee facultades abortivas. De hecho, es bastante frecuente su uso a la hora de regular el período cuando éste es escaso o se producen retrasos en el ciclo menstrual.

## Espacio publicitario





*Los Remedios  
Má Vieja*

# La Guayaba



# La

# Guayaba

## Manjar de Grandes



Excelente fruta, de gran dulzura y de muchos usos, la guayaba es simplemente categorizada como un exquisito manjar. Los árboles de guayaba pueden crecer hasta 6 metros de alto y se caracterizan por sus hojas grandes y pequeñas flores blancas con numerosos estambres. La fruta de guayaba es en forma de pera, con piel amarilla y carne rosada con muchas semillas. La corteza del árbol es fácil de despegar y es característicamente lisa y de color pálido.

Se cree que la guayaba se usó desde el año 1500 con fines alimenticios y medicinales. Los primeros colonos españoles y portugueses trajeron guayaba del Nuevo mundo a las Indias Orientales y Guam.

Según registros históricos, ésta fruta tropical se introdujo en el sur de la Florida en 1847 y ahora se cultiva en lugares tan diversos como la India y Hawái, siendo Hawái uno de los principales productores mundiales.

La guayaba se consume popularmente cruda, pero también se consume en una diversa variedad de presentaciones como jugos, jarabes, helados, conservas, pasteles y helados. También es ampliamente utilizada en la industria del cuidado personal, su aroma frutal es un aditivo para cremas faciales y corporales. Su madera es muy resistente y se usa en la fabricación de asas, muebles y peines.



# Beneficios del consumo de Guayaba.

La guayaba es una de las frutas que siempre nos recomiendan para tratar los resfriados ya que contienen vitamina C así como antioxidantes y fibra. Pero si diario comes guayaba puede traer muchos beneficios para tu salud, aquí se contará qué pasa si consumes esta fruta todos los días.

Reduce los niveles de azúcar. Comer guayaba todos los días puede ayudarte a bajar los niveles de azúcar en la sangre, esto sin duda es algo muy bueno para las personas que padecen diabetes.

Debido a su contenido en fibra y su bajo índice glucémico la guayaba baja el azúcar.

Además, de acuerdo con un artículo publicado por la revista nutrición y metabolismo, tomar té de hojas de guayaba mejora los niveles de azúcar en la sangre y la resistencia a la insulina.

## **Ayuda a prevenir el Cáncer.**

Otro de los beneficios que le das a tu cuerpo si diario comes guayaba es que podría reducir el riesgo de cáncer. Estudios mencionan que tanto la guayaba como sus hojas contienen antioxidantes, los cuales evitan que los radicales libres dañen las células del cuerpo, esto es considerado una de las causas principales de la aparición de cáncer.

## **Mejora el funcionamiento del Sistema Digestivo**

Esta fruta es rica en fibra, tan solo una guayaba aporta el 12% de la ingesta diaria recomendada de fibra. Por si fuera poco, también se sugiere que se consuman las semillas de la guayaba ya que éstas sirven como laxantes, por lo que con

esto estarás combatiendo el estreñimiento. Además, otro de los beneficios de comer esta fruta es que puede reducir los problemas digestivos como la diarrea, esto de acuerdo con estudio publicado por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos.

## **Mejora el Sistema Inmunológico.**

La guayaba es una de las frutas que contiene vitamina C. Una guayaba proporciona el doble de la ingesta diaria de vitamina C recomendada y contiene casi el doble de esta vitamina que una naranja.

Un artículo publicado por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, menciona que la vitamina C puede ayudar a mejorar el sistema inmunológico, elimina las bacterias y virus que pueden provocar infecciones y reduce la duración de un resfriado, beneficios que se aporta al cuerpo si se consume guayaba diariamente.

## **Beneficia a tu piel.**

La guayaba es rica en vitaminas y antioxidantes, estos pueden traerle beneficios a la piel. Si existen problemas de acné lo ideal es que consumas guayaba ya que puede matar las bacterias que causan este padecimiento. Además, los antioxidantes que contiene esta fruta pueden retrasar el envejecimiento de la piel.

# El Té de Guayaba

El té de guayaba es una fuente excelente de vitamina C (ácido ascórbico) que aumenta la inmunidad y contiene casi cinco veces más que las naranjas. La vitamina C es crucial para muchas funciones corporales, principalmente para la regeneración celular, que estimula la inmunidad y protege al cuerpo de agentes patógenos nocivos, así como para la formación de colágeno y la absorción adecuada del hierro.

El té de guayaba también proporcionan altas cantidades de fibra dietética, necesaria para la digestión y el metabolismo de los azúcares, junto con el cobre y la vitamina B9 (folato). Además, el té de guayaba ofrece cantidades adecuadas de muchas otras vitaminas, como B5 (ácido pantoténico), B3 (niacina), B6 (píroxidina), B1 (tiamina) y E (alfa-tocoferol); así como minerales, principalmente potasio, manganeso y magnesio.

## Beneficios.

Las hojas de guayaba tienen propiedades antibacterianas, hipoglucemiantes e hipocolesterolémicas que les dan usos medicinales potenciales, tales como:

**Controlar la diabetes tipo 2:** Los compuestos antioxidantes en las hojas de guayaba se utilizan para reducir los niveles de azúcar en la sangre.

**Regular los niveles de colesterol.** Un alto nivel de colesterol en el cuerpo puede provocar varios problemas de salud, especialmente para el corazón. La revista Nutrition and Metabolism publicó un estudio efectuado con varios participantes que ingirieron té de hoja de guayaba. Después de ocho semanas se observó que estas personas mantuvieron niveles más bajos de colesterol LDL o el "colesterol malo" que el grupo de control.

**Combatir infecciones:** Las propiedades antimicrobianas de la planta han demostrado ser útiles para inhibir ciertas cepas bacterianas.

**Previene el cáncer:** Se ha demostrado que las hojas de guayaba tiene un impacto anticancerígeno. El análisis en probeta y en animales revela que la guayaba previene e incluso detiene la expansión de las células cancerosas. Según un estudio reciente, puede reducir el crecimiento del cáncer al interferir en ciertas vías de señalización responsables de la generación y propagación de las células cancerosas en el cuerpo.

Tradicionalmente, las hojas de guayaba también se han utilizado para ayudar a aliviar los dolores de muelas, así como para tratar la fiebre, la tos, las llagas en la boca y las heridas.



## Cómo Funciona?

Las hojas de guayaba son ricas en polifenoles, principalmente ácido eláxico y cianidina, que se cree que son responsables de sus propiedades hipoglucémicas. Funcionan inhibiendo algunas enzimas alfa-glucosidasa, controlando así los niveles de azúcar en la sangre. También son ricas en taninos, que son los principales compuestos activos responsables de algunas de sus propiedades antibacterianas. Los taninos se unen a la proteína rica en prolina y bloquean la producción de proteína bacteriana, por lo que son efectivos contra ciertas bacterias Gram-positivas.

Las propiedades antimicrobianas también se pueden encontrar en el ajo y la cebolla, mientras que la chía y la lúcuma tienen la misma capacidad de reducir los niveles de azúcar en la sangre

## Contraindicaciones y efectos secundarios de la Guayaba o su Té.

No se conocen efectos secundarios negativos para el consumo de té de guayaba o de la fruta en las personas sanas. Sin embargo, las personas que sufren del síndrome del colon irritable, hinchazón abdominal, flatulencia (gases) o de frecuentes diarreas, deben evitar el consumo de la fruta de guayaba, ya que al ser rica en fibra fomenta el movimiento de tracto intestinal lo que causa efectos secundarios digestivos en personas con los trastornos antes descritos.

Las guayabas son extremadamente altas en potasio, fibra y vitamina C. Por lo tanto, si una persona sufre de una condición de salud que requiera de un bajo consumo de fibra o potasio (como por ejemplo insuficiencia renal), debe mantenerse alejado de las guayabas.

Al igual que otras frutas en exhibición, las guayabas podrían estar expuestas a una gran cantidad de bacterias, como Listeria, E.Coli y Salmonella, que pueden adherirse a las frutas por el viento, el agua y el suelo. Si bien pueden tener un exterior resistente para evitar la entrada de bacterias, se puede penetrar y contaminar si se rompe la cáscara. Y para el caso de la guayaba, si se come cruda con la piel, aumenta la probabilidad de ingerir bacterias. Evite las frutas que tengan fisuras en su piel y lave bien antes de comerlas.



Osá Wo



# Remedios de Má Vieja



## La Manzanilla



### Historia



### Usos



### Características



Y como dice Má Vieja  
"Viejo los cerros y todavía reverdecen"

# La

# Manzanilla

## Una Hierba muy Popular

La manzanilla es una planta herbácea que puede alcanzar los 60 cm de altura. Se distribuía originalmente en la zona de los Balcanes, el norte de África y Asia occidental, pero actualmente se cultiva en muchos países del mundo como España y Argentina. Se trata de una de las hierbas medicinales más antiguas de las que hay conocimiento, y se cree que el interés por ella surgió debido a su intenso aroma. Eso llevó al descubrimiento de las diferentes propiedades que la hicieron tan famosa. La manzanilla es actualmente una de las plantas más consumidas en forma de infusión.

Hay gente que habla de “té de manzanilla”, pero es una expresión un tanto incorrecta. Si queremos referirnos la preparación con agua caliente de ésta o cualquier otra planta que no sea té (té negro, té verde, etc.), es necesario hablar de infusión. La manzanilla o camomila común o romana (*Chamaemelum nobile* sin. *Anthemis nobilis*) es una hierba perenne de la familia de las asteráceas, nativa de Europa.

### Características

La manzanilla (o camomila), es una planta de porte herbáceo, anual y aromática. Presenta un tallo erguido, ramoso y puede llegar a alcanzar una altura de 50 cm (aproximadamente). Sus hojas son pinnadas, alternas, segmentadas y tienen una ligera capa de vello. En verano, la manzanilla desarrolla con una inflorescencia formada por numerosas flores amarillas reunidas en capítulos que a su vez se encuentran rodeados de lígulas blancas y de una carola de color amarillo, esta cabeza floral no supera el centímetro de diámetro.

Aunque esta planta se suele polinizar con la ayuda de insectos como las abejas, las avispas o las hormigas, también tiene la capacidad de autopolinizarse. Esta *Matricaria* no debe confundirse con la denominada “manzanilla romana” (manzanilla amarga de follaje perennifolio). Ésta tiene propiedades más marcadas, un tallo más rastrero, de menos altura y menos ramificado que la camomila común.





# Conozcamos más de la Manzanilla.

## Breve Historia.

La historia de la manzanilla se remonta hasta el antiguo Egipto y a la época Greco-Romana, ya que en estas sociedades fue donde se inició el uso medicinal de la manzanilla. Los egipcios usaban la planta para tratar la fiebre, mientras que los romanos también la empleaban como planta aromática en inciensos y bebidas. En la edad media, fueron los monjes quienes siguieron con la tradición del uso de la manzanilla como una planta medicinal, de este modo se comenzó a usar en todo el continente europeo. De igual forma, en esta época, también se empleaba la manzanilla para darle un sabor amargo a la cerveza.

También durante la Edad Media, se popularizó su consumo como remedio para el asma, pero también para calmar los nervios y las náuseas, e incluso para tratar ciertas afecciones de la piel, pues se consideraba una planta con mucho potencial en el organismo, de ahí que se realizasen numerosos estudios acerca de las propiedades y aplicaciones de esta planta. Gracias a ello, se consiguieron aliviar las dolencias de muchos. Con el paso del tiempo, la manzanilla se hizo un espacio en la gran mayoría de los hogares, huertos y jardines, y gracias a ello, su comercialización adquirió diversos formatos, incluyendo cosméticos, productos de limpieza, entre otros.

## Partes aprovechables de la manzanilla.

En esta planta únicamente se recolectan y usan sus flores. Esta recolección se lleva a cabo una vez que la parte floral está totalmente desarrollada, es decir, cuando las flores ya están abiertas. Lo recomendable

es recogerlas el día que se abren pues es la jornada en la que sus componentes activos están en mayor cantidad. Luego de recolectarlas, hay que secarlas a la sombra y al aire, una vez que se han retirado las flores y para evitar el deterioro de la planta, se recomienda podar la planta un poco y las ramas de las que se haya recolectado esa floración.

## La manzanilla para uso medicinal interno.

Entre las enfermedades o afecciones contra las que se usa la manzanilla destacan las relacionadas con el sistema digestivo, el hígado o el sistema nervioso.

**Trata problemas digestivos:** La manzanilla tiene propiedades medicinales digestivas, carminativas y hepatobiliares. Se usa para fortalecer el sistema digestivo con el fin de que trabaje de forma óptima y así mejorar nuestra salud. Tomada en infusión, es recomendable beberla después de ingerir comidas muy abundantes y es aconsejable para aquellas personas que sufran de dispepsia. Además, por sus propiedades carminativas, ayuda a expulsar los gases del aparato digestivo.

Manzanilla para la gastritis, úlceras y problemas intestinales. Es adecuada para enfermedades relacionadas con el aparato intestinal. Sus propiedades antiinflamatorias, protectoras y reparadoras de la membrana gástrica, hacen que la camomila sea útil para tratar gastritis, dolores de barriga, úlceras digestivas o para la recuperación de operaciones como la apendicitis o la cirugía de la vesícula.



**Usos para el cuidado del hígado:** Esta planta estimula la expulsión de la bilis de la vesícula y por tanto es adecuada para el hígado. Sus propiedades sedantes y antiespasmódicas son perfectas para calmar el intestino cuando se producen cólicos biliares.

**La manzanilla para prevenir o inducir el vómito:** Planta conocida por su capacidad para evitar vómitos o náuseas y para calmar los nervios en el estómago. Si las infusiones de sus flores se toman en cantidades abundantes y durante un largo periodo de tiempo, sus propiedades y usos cambian, pasando de evitar el vómito a provocarlo. Esto último es interesante en casos de intoxicación química o alimentaria.

**Para la mujer, alivio de síntomas menstruales:** La manzanilla constituye un remedio adecuado para afecciones relacionadas con el cuerpo de la mujer. Sus propiedades medicinales emenagogas facilitan el flujo, la periodicidad y la cantidad de la menstruación. Además, también es útil para aliviar el dolor menstrual o para evitar los espasmos que se producen en el síndrome premenstrual.

**Para tratar problemas nerviosos e insomnio:** Sus propiedades sedantes hacen que la camomila sea perfecta para tratar problemas de salud como el insomnio o el nerviosismo. Asimismo, ayuda a aliviar efectos físicos de naturaleza psicosomática producidos por enfermedades como la depresión. Estos atributos sedantes añadidos a los digestivos pueden relajar el intestino irritable o inflamado, causado por patologías como el colon irritable o la colitis ulcerosa.

**La retención de líquidos y la obesidad:** Es considerada un diurético suave que favorece la eliminación de líquido en el cuerpo. Es interesante para tratar la obesidad o el sobrepeso. También resulta útil para la eliminación de toxinas como el ácido úrico, por lo que las personas con dolencias causadas por ello mejoran considerablemente.

**Para el tratamiento de alto colesterol:** La colina, componente presente en la manzanilla, ayuda a eliminar las grasas de la sangre y como consecuencia el colesterol en sangre disminuye. La infusión de esta planta es adecuada para personas con problemas de salud como la arteriosclerosis, degeneración de la vesícula biliar y de los riñones.

**Refuerza el sistema inmunitario:** La manzanilla contribuye al buen funcionamiento del tránsito intestinal. Su buena acción en los órganos del aparato digestivo es muy relevante para el buen funcionamiento del cuerpo, y en gran medida esto es gracias a su acción en el sistema inmunitario que tiene desde ahí. La manzanilla es capaz de reducir las infecciones del tracto digestivo y beneficiar la flora intestinal. Esto, a su vez, ayuda a disminuir la distensión abdominal que en ocasiones puede presentarse. De este modo, las propiedades de la manzanilla protegen y refuerzan el sistema inmunitario, previniendo enfermedades infecciosas y atenuando estados inflamatorios.



## La manzanilla para uso medicinal externo.

Los beneficios de la manzanilla no solo se concentran en el sistema interno, también se relacionan con el sistema externo. La infusión de su floración se emplea para tratar afecciones como las conjuntivitis, la dermatitis o el dolor de muelas.

**Cuadros oftálmicos:** Es un colirio natural de ojos, los llamados “baños de manzanilla” son perfectos para aliviar y luchar contra la conjuntivitis, los orzuelos o los ojos cansados. La camomila cuenta con componentes antiinflamatorios y antisépticos lo que la hacen especialmente adecuada como colirio ocular natural. También se usa para disminuir las ojeras.

**Problemas de la piel:** La presencia de mucílagos le confiere a la manzanilla un gran valor para reparar las afecciones de la piel. Entre las principales aplicaciones están granos, cortes, heridas, ampollas o dermatitis. También se puede usar para tratar hongos en las uñas de pies y manos.

**Como antiinflamatorio y tratamiento del dolor:** Las propiedades antiinflamatorias ayudan a combatir el dolor. Para reducir el dolor de articulaciones o de espalda se usan frías de aceite de camomila elaborado con un aceite base y unas gotas de aceite esencial de manzanilla. El dolor de muelas también se puede aliviar realizando enjuagues con la infusión fría de la manzanilla. Restregando el líquido de la infusión, también se utiliza como remedio para rebajar la hinchazón de pies.

## Contraindicaciones de la Manzanilla

A pesar de que son muchos sus beneficios, quizás sea bueno saber sobre los efectos secundarios de la manzanilla:

**Somnolencia:** A pesar de ser un remedio eficaz contra el insomnio, la recomendación es de evitar la infusión de manzanilla cuando se conduce un automóvil, manipula maquinaria pesada, se asiste a una reunión importante o se ejecutan trabajos o actividades que exijan máximo estado de alerta, debido a que sus





efectos sedantes y relajantes pueden provocar somnolencia, y si se consume de forma excesiva puede provocar náuseas y vómito.

**Reacciones alérgicas:** Si se es alérgico a alguna planta de la familia Asteraceae o Compositae, tomar la infusión de manzanilla puede provocar dificultad para respirar, algunas reacciones en la piel, inflamación en la garganta y hasta un shock anafiláctico. Si se presenta alguno de éstos síntomas, se debe suspender su uso inmediatamente.

**Reacciones o interacciones con medicamentos:** Hay evidencia de que el la infusión de manzanilla mezclada con medicamentos anticoagulantes (heparina, warfina, clopidogrel, entre otros) tiene una respuesta negativa. Debido a los compuestos naturales que diluyen la sangre y que están presentes en la infusión de manzanilla y que, a su vez, pueden provocar un sangrado interno, se debe evitar esta bebida antes de una cirugía.

**Embarazo y lactancia:** Al ser un estimulante del útero, la infusión de manzanilla puede incrementar el riesgo de un aborto involuntario. No existe evidencia sobre su naturaleza tóxica en las mujeres que lactan; sin embargo, es mejor consultarlo con el médico antes de consumirlo.

### Dosis recomendada de la manzanilla.

Como toda comida o bebida, la manzanilla también debe consumirse con medida, puesto que todo lo que se consume en exceso puede generar efectos adversos, debido a que el cuerpo se satura de las sustancias y los componentes de dicha comida o bebida y esto comienza a causar efectos secundarios y reacciones negativas. En el caso de la manzanilla, la dosis recomendada es de máximo 3 o 4 tazas de té de manzanilla al día. De igual forma, se debe evaluar la reacción del cuerpo ante su ingesta y así reducir la dosis en caso de una reacción alérgica o síntoma fuera de lugar.



Osá Wo



# Los Remedios de Má Vieja

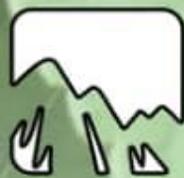


revistaraiceszulia@gmail.com



## Ánnica

**Historia**



**Usos**



**Características**



Y como dice Má Vieja  
"Lo que no has de poder ver, en tu casa lo has de tener"

# El Árnica

## Planta Ancestral



La naturaleza le ha brindado muchas plantas medicinales a la humanidad, que tienen miles de usos y han permanecido intactas en el saber de muchas culturas a través de los tiempos. Entre estos se encuentra la **Árnica**, conocida popularmente como “**tabaco de montaña**”. El nombre del género *Arnica* es una deformación latina que deriva del griego *πραγματική* (pragmíque), del sustantivo *πραγμός* (pragmos), estornudo, por su capacidad de hacer estornudar. Esta planta, originaria de Europa, puede alcanzar un metro de altura y tiene flores de color amarillo y crece de manera silvestre en las montañas. De ella, **se han usado sus flores raíces y rizomas con fines medicinales.**

El **Árnica** es una hermosa planta rizomatosa muy glandulosa, de la familia de las compuestas, de hasta 60 cm de alto, con las hojas basales grandes y recubiertas de fina pilosidad, de forma ovado-lanceolada, agudas, y las superiores opuestas y mucho más reducidas. Flores amarillas agrupadas en capítulos grandes, con lígulas (flores externas del receptáculo) de hasta 30 mm de largo. Crece en prados y pastizales de montaña, entre los 1.600 y los 2.400 metros de altitud, y está presente en las **grandes** sierras montañosas de Europa, desde Portugal a Escandinavia. En España la encontramos en los Pirineos y las montañas del Cantábrico, donde había sido muy común, aunque en los últimos decenios se ha hecho mucho más rara a causa de una extracción incontrolada y por las transformaciones de su hábitat. Florece durante el verano.

### Principios activos del Árnica

El árnica es una planta medicinal clásica de herbolario en Europa, que se viene utilizando desde antiguo. Se cosechan las flores en verano y las raíces en otoño, tanto de la especie nominal, *Arnica montana*, como de especies afines del mismo género como es el caso de *Arnica chamissonis*, que es la árnica norteamericana. La actividad farmacológica de la árnica se basa principalmente en su esencia, que se encuentra en la flores, pero también en la raíz, una vez sometida a destilación. El producto resultante, de coloración variable entre amarillenta o anaranjada,

-  Raíces Revista Zulia
-  t.me/Raicesturevista
-  [revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com)

desprende un aroma que puede recordar a la manzanilla.

Los principios activos del Arnica montana que definen su acción terapéutica quedan enumerados a continuación:

Aceite esencial, con lactonas sesquiterpénicas como la helenalina, que le confiere todo su poder antiinflamatorio y analgésico, otras lactonas y sus ésteres derivados como los ácidos cafeico e isobutírico.

Dentro de la esencia se aprecian también derivados del timol, sesquiterpenos como humuleno y mirceno.

Flavonoides y pigmentos xantofílicos.

Cumarinas como la umbeliferona.

Colina.

Alcaloides pirrolizidínicos como la tusilagina.

Fitosteroles.

Taninos.





## Algunos usos del Árnica

**Inflamaciones Reumáticas:** Como la osteoartritis y la artritis reumatoide. Estudios elaborados por compañías farmacéuticas han probado la eficacia de la pomada con árnica para reducir el dolor y aliviar la rigidez en artritis que afecta a la rodilla y las manos. La Sociedad Española de Fitoterapia recoge varios estudios científicos que secundan el uso tradicional del árnica en dolores osteoartóricos. Es el caso, entre otros, del trabajo de Jäger C, Hrenn A, Zwingmann J, Suter A y Merfort I. sobre los preparados con flores de árnica para inhibir el proceso inflamatorio, con una menor producción de citocinas, en inflamaciones que afectan sobre todo a rodillas y manos, así como en tendinitis y otros dolores musculoesqueléticos.

**Golpes y Contusiones:** Hematomas, moretones, dolores producidos por luxaciones, bursitis y torceduras pueden experimentar alivio a causa del poder antiinflamatorio, vulnerario y analgésico de los principios activos de la árnica, que mostrarían una eficacia similar a los antiinflamatorios AINE como el ibuprofeno. Por ello, se revela como una planta aliada de la salud del deportista y el excursionista, y son pocas las madres que no llevan una barrita de árnica en su bolso.

**Distensiones Musculares:** Mialgias y esguinces. Remedios con árnica pueden contribuir a reducir el dolor y la inflamación, en tratamientos coadyuvantes. No obstante, en estudios publicados en revistas científicas, como el llevado a cabo por el equipo formado por Adkinson, Bauer y Chang publicado en Annals of Pharmacotherapy, se pone en duda su eficacia para aliviar el dolor muscular en piernas y brazos.

**Dolores Neurálgicos:** Tras un brote de herpes, por inflamación de un nervio. El árnica aporta su efecto desinflamatorio y analgésico, pero su eficacia en estos supuestos no cuenta todavía con el respaldo de un estudio clínico.

**Molestias dentales:** se ha indicado como un agente antiinflamatorio útil que podría reducir la hinchazón y las posibles complicaciones derivadas de una extracción de muelas, en especial la muela del juicio. Figura también, en usos tradicionales, como remedio antiinflamatorio y analgésico sobre dolores dentales (estomatitis), gingivitis, faringitis y amigdalitis.

**En irritaciones cutáneas,** picaduras de insectos, urticarias, quemaduras leves, escoceduras, y para tratar el acné y el prurito, remedios con árnica, generalmente asociada a otras hierbas, se aplican como antiinflamatorio y cicatrizante. Se trata de remedios tradicionales y de herbolario, pero también de productos homeopáticos.

Al cuidado de pieles envejecidas, labios agrietados, heridas sin sangrado, etcétera, también se destinan los preparados con árnica.

Remedios homeopáticos con árnica se han administrado para tratar de disminuir el dolor tras una operación quirúrgica. Lógicamente, no hay estudios científicos que corroboren su efectividad.

De forma tradicional la árnica se había utilizado para fortalecer el corazón, para ayudar a reducir el colesterol en sangre y para prevenir los accidentes vasculares. Salvo en presentaciones homeopáticas, el árnica no se suele indicar para tratamientos por vía oral, por lo que conviene consultar con tu médico para encontrar una solución efectiva para este fin.

## Cómo usar el Árnica

La parte utilizada del árnica son sus flores que se pueden preparar en forma de infusión, tintura o pomada de aplicación externa y no debe ser ingerida. Vea a seguir cómo preparar 3 diferentes recetas caseras con árnica:

### 1. Infusión de Árnica para uso externo.

Esta infusión está indicada para usar en el caso de magullados, arañones, contusiones y hematomas en la piel, además, puede ser usado para hacer gárgaras en el caso de inflamación en la garganta, pero nunca ingerida.

#### Ingredientes.

250 ml de agua hirviendo;  
1 cucharadita de flores de Árnica.

#### Modo de preparación.

Colocar las flores de árnica en el agua hirviendo y dejar reposar por 10 minutos. Colar, sumergir la compresa y aplicarla tibia sobre la región afectada.

### 2. Pomada de Árnica.

La pomada de árnica es ideal para ser aplicada en la piel adolorida, debido a contusiones, golpes o hematomas, porque alivia el dolor muscular de manera muy eficiente.

#### Ingredientes.

5 g de cera de abeja ;  
45 mL de aceite de oliva;  
4 cucharas de hojas y flores de árnica picadas.

#### Modo de preparación.

Colocar los ingredientes en una olla en baño de María y dejar hervir a fuego lento durante algunos minutos. Luego apagar el fuego y dejar los ingredientes dentro de la olla por algunas horas para macerar. Antes de enfriar, colar y almacenar la porción líquida en recipientes con tapa. Que deben ser mantenidos en un lugar seco, oscuro y aireado.

### 3. Tintura de árnica

A tintura de árnica es un óptimo remedio para tratar hematomas causados por golpes, contusiones, lesión muscular y artritis.

#### Ingredientes.

10 gramos de hojas secas de árnica;  
100 ml de alcohol a 70% sin cetrimida (para no causar ardor).

#### Modo de preparación.

Coloque 10 gramos de hojas secas de árnica en un frasco de vidrio y adicione 100 ml de alcohol a 70% sin cetrimida y deje reposar tapado por 2 a 3 semanas.

Para usar, debe mezclar bien la solución y por cada 1 gota de tintura debe adicionar 4 gotas de agua. Aplique la tintura de árnica en los lugares deseados de 3 a 4 veces por día con ayuda de una torunda de algodón, masajeando la zona.

## ¿Sabías qué?

### El árnica

Su principal propiedad es la de ser un excelente analgésico.



El té de árnica se puede utilizar haciendo gárgaras para la inflamación y dolor de garganta y amígdalas.

El té de árnica también sirve para desinflamar de manera interna el organismo tomándolo bajo dosis recomendadas por un especialista.

En forma de pomada se utiliza para aliviar y evitar moretones, dolor muscular e inflamación.



Se debe frotar hasta calentar el área afectada para que la sangre comience a circular y se liberen los efectos del árnica.



También es muy útil para evitar las estrías del embarazo, aliviar el dolor por artritis, desgarros musculares, tratamiento de esguinces y luxaciones, síndrome del túnel carpiano.

## Contraindicaciones del Árnica.

El árnica debe usarse en dosis moderadas, principalmente recomendadas por un especialista o siguiendo las instrucciones del producto. Esta planta ingerida en dosis grandes puede ser considerada tóxica, causando irritación en la boca y la garganta, así como otros síntomas como vómitos, dolores de estómago entre otros. Tampoco se recomienda su utilización durante el embarazo o la lactancia ni para personas que padezcan de irregularidades digestivas como colon irritable, úlceras entre otras.

*Debes recordar que antes de usar cualquier método medicinal, debes informarte y consultar con un especialista médico y/o naturista para que te asesore sobre cómo aprovechar mejor y de manera segura los beneficios de la planta.*



Osá Wo



Raíces Revista Zulia



t.me/Raicesturevista



revistaraiiceszulia@gmail.com



# Los Remedios de Má Vieja



revistaraiceszulia@gmail.com



## El Malojillo

### Historia



### Usos



### Características



*Y como dice Má Vieja  
"Cuando ves Malojillo es de limón pues en el  
camino te consigues a un imitador"*

# El Malojillo

Simplemente Milagroso



- Raíces Revista Zulia
- t.me/Raigesturevista
- revistaraiceszulia@gmail.com

## Propiedades.

- De ella se obtiene el aceite esencial denominado *Lemongrass*.
- Es carminativo, digestivo y para el tratamiento de flatulencia.
- En infusión se utiliza como tónico aromático y febrífugo.
- Es muy usado como repelente de insectos, particularmente mosquitos
- Pese a este efecto, es en cambio, atrayente de las abejas, por lo que se utiliza para recuperar enjambres
- Tiene efecto conservante sobre algunos alimentos.
- Los componentes activos principales de su extracto, geraniol y citronelol, son antisépticos y le confieren propiedades fungistáticas e incluso bactericidas.

Es una planta herbácea, perenne, aromática y robusta que se propaga por esquejes y pertenece a la familia de las Gramíneas. Las flores se reúnen en espiguillas de 30-60 cm de longitud formando racimos. Las hojas son muy aromáticas y alargadas como listones, ásperas, de color verde claro que brotan desde el suelo formando matas densas. Las flores están agrupadas en espigas y se ven dobladas al igual que las hojas.

Es natural de la Asia meridional: la India, Ceilán, Malasia. En la actualidad se la cultiva como planta medicinal en zonas tropicales y subtropicales, incluyendo las Islas Canarias.

Recibe también los nombres comunes de hierba limón, toronjil de caña, limonaria, limoncillo, zacate el limón, té de limón, pajete, caña de limón, caña santa, hierba de la calentura, paja de limón, malojillo, pasto limón, cedrón kapi'i. En francés se llama "citronnelle". En el norte de Argentina se conoce como "cedrón pasto" o simplemente "cedrón", aunque "cedrón" también se le dice al cedrón de árbol. En Venezuela es conocida como "malojillo" o "citronera". También se conoce como yerba luisa o hierba luisa en Chile, Perú y Ecuador, aunque este nombre se aplica también a una planta muy diferente pero de olor similar, *Aloysia Citriodora* también conocido como cedrón.

La hierba limón crece en climas templados y cálidos. Requiere para su crecimiento la presencia de luz. Resiste a las severidades del invierno, ya que soporta lluvias pero no en exceso. No tolera las nieblas.

La cantidad de aceite esencial de planta varía de mes en mes en el año, siendo los meses de junio, julio y agosto (en el hemisferio norte) los que más aceite esencial produce la planta. Esto se debe principalmente a que el calor y el sol de estos meses hacen que la planta acumule más aceite esencial, mientras que en épocas más húmedas el rendimiento de aceite disminuye.

Unas de las causas principales para que este cultivo varíe en su producción son los factores ambientales (condiciones climáticas, nutricionales y otros), los cuales afectan directamente en la expresión de los genes responsables de la producción de los principios activos.





## **Beneficios del Malojillo**

### **Hace frente a hongos y bacterias**

Las micosis superficiales de la piel están entre las infecciones dermatológicas más comunes y su tratamiento es limitado, por lo que ha sido necesario la búsqueda de nuevos medicamentos.

Por esto, se realizó una investigación publicada en la Revista Brasileña de Enfermedades Infecciosas, en la que se concluyó que esta hierba disminuye potencialmente la formación de hongos y bacterias, por lo que se sugiere su incorporación en los medicamentos antimicóticos.

### **Reduce la cantidad de bacterias.**

Un estudio llevado a cabo en la Universidad Metropolitana de Manchester, tenía como objetivo determinar si el extracto de malojillo y geranio eran capaces de reducir la actividad bacteriana. Los efectos fueron variables, dependiendo del tipo de técnica, sin embargo, siempre hubo una reducción e inhibición de las bacterias, lo que sugiere que el uso de este tipo de hierbas es altamente beneficioso en métodos de desinfección.

### **Repelente de mosquitos.**

Una investigación realizada para probar las propiedades de diferentes tipos de hierbas contra los mosquitos, mediante el uso de distintos extractos y en dos tipos de insectos diferentes, el malojillo y otras hierbas se diluyeron en diversos tipos de aceites y se les aplicó en el antebrazo a los voluntarios. Al concluir el estudio, aquellos repelentes de origen natural fueron notoriamente más eficaces que aquellos de origen químico, y estos pueden utilizarse libremente ya que son seguros para humanos y respetuosos del medio ambiente.

### **Combate el cáncer.**

En la India, se realizó una investigación para determinar la actividad anticancerosa del malojillo. Se pudo concluir que el malojillo tiene una prometedora actividad anticancerígena y causa la inhibición de células tumorales.

### **Reduce el nivel de colesterol en la sangre.**

Un estudio realizado en Brasil que buscaba probar los beneficios del malojillo en la reducción del nivel de colesterol en la sangre, dividió la muestra en dos grupos, uno con efecto placebo y al otro se le dio el extracto de la hierba, repitiendo las dosis de ambos durante veintiún días.

Luego de este tiempo, al evaluar los niveles de colesterol, se observó una disminución significativa que demuestra que es un remedio efectivo para este fin.

### **Ayuda a regular la frecuencia cardíaca.**

En una universidad de Brasil, se realizó una investigación que permitió determinar el efecto de algunas hierbas en la fuerza del bombeo del corazón y la frecuencia cardíaca. En primer lugar, se realizaron los exámenes para determinar los valores en sangre y luego se aplicaron las dosis naturales para medir su efectividad. La investigación comprobó que hubo una disminución significativa de la frecuencia cardíaca, sirviendo para relajar y calmar el cuerpo.

### **Eficaz antiinflamatorio.**

Investigadores de distintas partes del mundo realizaron un estudio para explicar las propiedades antiinflamatorias del malojillo. El resultado sugirió que el uso del malojillo es una alternativa menos tóxica a los actuales fármacos antiinflamatorios.

### **Estimula el sistema nervioso central.**

Un estudio realizado en Brasil, pretendía descubrir las propiedades del malojillo en las reacciones del sistema nervioso central, mediante la reacción ante diferentes estímulos.

Durante el proceso se evidenció la inhibición de respuestas de movimientos descontrolados, lo que sugiere que el uso de esta hierba actúa favorablemente tanto a nivel periférico como a nivel central.

### Ayuda a dormir mejor.

El Instituto de Biociencias en Brasil, llevó a cabo una investigación para medir las propiedades ansiolíticas del té de malojillo. Se administró este remedio natural y se evaluó la reacción en diferentes escenarios: constante movimiento, reposo, tiempo de reacción. Se pudo concluir que el uso de la hierba aumentó el tiempo de descanso, la velocidad de respuesta, la sedación y la inhibición de actividad motora en contraste.

### Tratamiento para las alergias.

La prevalencia de enfermedades alérgicas como el asma, ha aumentado significativamente en todo el mundo, lo que lo convierte en un problema de salud y muchos buscan tomar medicamentos que produzcan menos toxicidad. Es por esto, que en un estudio, se probaron las propiedades antialérgicas del malojillo utilizando un modelo de alergia que se sometió a tratamiento con esta hierba. Al concluir, se determinó que el uso de este elemento como remedio natural, inhibe y disminuye la producción de moco en el tracto respiratorio, lo que sugiere que se puede administrar como medicación para esta patología.

### Previene el estrés.

En la medicina naturista se habla del malojillo como relajante. En la aromaterapia, su suave olor es conocido por aliviar la ansiedad, la irritabilidad y el insomnio. Para aliviar el estrés, crea tu propio aceite de masaje con malojillo o agrégalo a tu loción corporal.

### Combate enfermedades dentales.

La formación de infecciones y enfermedades dentales debido a las bacterias es muy común, y en muchos casos los medicamentos que se utilizan crean una serie de efectos secundarios.

Es por esto que se realizó un estudio que dejó en evidencia cómo el uso del extracto de malojillo al 2% es efectivo y seguro para este tipo de afecciones.

### Alivia el dolor de cabeza.

Una investigación buscó identificar los compuestos del malojillo que tuviesen propiedades analgésicas con el fin de conseguir disminuir los dolores de cabeza. Luego de algunas pruebas pertinentes que permitieran evaluar su efectividad, consiguieron probar estas propiedades terapéuticas.

### Funciona como antihipertensivo.

En un estudio se determinó el efecto del extracto de tres hierbas (entre ellas el malojillo) sobre la hipertensión producida por el alcohol y el azúcar.

Se dividieron en seis grupos y fueron tratados durante cinco semanas, exponiéndose a diferentes cantidades del tratamiento natural. Los resultados sugieren que tanto el malojillo como las otras hierbas del estudio, poseen propiedades antihipertensivas.



## Contraindicaciones

El malojillo suele ser una hierba bastante segura, pero podría reaccionar en la piel sensible con malestar e incluso una erupción cutánea, por lo que siempre se debe probar en una pequeña zona del cuerpo, antes de aplicar por completo. Si se va a aplicar en el cuero cabelludo, es preferible diluir en algunas gotas de agua, para evitar reacciones. Algunas personas han experimentado efectos secundarios tóxicos después de inhalar el malojillo, sin embargo, esto depende de la sensibilidad de la persona. Debido a que esta hierba estimula el flujo menstrual, no debe ser utilizada por las mujeres que están embarazadas, ya que hay una leve posibilidad de que esto pueda conducir a un aborto involuntario.

## Datos curiosos

- Las hojas cambian de color de verde a rojo durante el otoño.
- Cuando la carne fue introducida por primera vez a la cocina tailandesa, esta hierba se utilizó para enmascarar su olor.
- Los indígenas australianos utilizaban hojas de malojillo para hacer una bebida y también lo aplicaban a los ojos irritados, como un lavado para cortaduras y afecciones de la piel.
- Se utiliza para la fabricación de bolsas de té en Jamaica.
- Es conocido como "Sweet Rush" en el Caribe, donde se utiliza principalmente en el tratamiento de la fiebre y el frío común.
- Están diseñados para la polinización por el viento.
- Lemongrass se utiliza a menudo en la industria cosmética para la fabricación de perfumes, jabones y desodorantes.

## Información nutricional

Una porción de (100 gramos) de malojillo contiene:

66.3 kilocalorías de energía (3 por ciento VD)

17 gramos de carbohidratos (6 por ciento VD)

0.3 gramos de grasa total (1 por ciento VD)

20.8 miligramos de omega-3

92.4 miligramos de omega 6

1.2 gramos de proteínas (2 por ciento VD)

4 IU de vitamina A (0 por ciento VD)

1.7 miligramos de vitamina C (3 por ciento VD)

0.1 miligramos de riboflavina (5 por ciento VD)

0.7 miligramos de niacina (4 por ciento VD)

0.1 miligramos de vitamina B-6 (3 por ciento VD)

43.6 miligramos de calcio (4 por ciento VD)

5.5 miligramos de hierro (30 por ciento VD)

40.2 miligramos de magnesio (10 por ciento VD)

67.7 miligramos de fósforo (7 por ciento VD)

484 miligramos de potasio (14 por ciento VD)

4 miligramos de sodio (0 por ciento VD)

1.5 miligramos de zinc (10 por ciento VD)

0.2 miligramos de cobre (9 por ciento VD)

3.5 miligramos de manganeso (175 por ciento VD)

0.5 microgramos de selenio (1 por ciento VD)



Osá Wo

# Jose Palmar

Awó ni Orunmila Ogunda Oturupon

**Contáctanos**

0424 639 9618 / 0412 968 3789 / 0414 635 8849

ILE\_YE\_LATIIFA



En Estos Momentos Dificiles

La Proteccion y el Ebbo van de la Mano





LETRA Y VIDA

*Edición Aniversario*



# LETRA Y VIDA

La Gratitude es el signo de las almas nobles.

Esopo

## Ancestros

*Así comenzaron estas hermosas Letras...*

La vida incipiente nacida en el África ardiente.

La Eva mitocondrial dio paso a revelar el secreto de nuestros ancestros, los que libres están mezclados entre la manigua, volviéndose cimarrones con la carga del machete en mano y la adarga entretejida con los sueños que guían las estrellas y esos cantos que enseñan la libertad.

Aún en este suelo anegado en sangre se respira y sienten los azotes del rebelde que prefirió manigua que vivir de rodilla.

Que por el riachuelo se armó de fuerza sangrando aún las costillas, pero el secreto de sanar lo consiguió en la manigua cuando un cojo, manco y tuerto le dio el regalo de lo que sigue perdurando con el tiempo.

Que tomó tambor y armo un bembé para dar gracias, el trueno calló la lluvia armando al guerrero que bajo esta, se hace fuego y se mezcló con la manigua haciendo que naciera el grito que borra el desespero.

Aprender secretos que brotan como la leche que sale del seno y con miel alimentan el cuerpo, pensamientos blancos, pensamientos grandes y con muchos caminos para mirar el cielo, armar el arco ir entre el monte espeso para llegar al mar donde reposan los sueños.

Si miran la planta del pie verán toda esta historia que la contó el que escapó de las cadenas, en esta tierra fiera, el que fue a la manigua y volvió entre las estrellas siendo polvo mientras caminas.

## Esculapio





# LETRA Y VIDA

"Los amores son como los imperios: al desaparecer la idea sobre la cual han sido construidos, perecen ellos también."

Milán Kundera

## PENSAMIENTOS LIBRES.

¿Por qué no sabemos amar?

El amor va ser letra viva, literatura, un verso hecho carne, una prosa hecha deseo no solo por escribir una historia. Pero; porqué existe el empeño en mantener el formato antiguo, esas costumbres tradicionales o ancestrales que no escriben a personas como figuras principales en el relato. Se insiste en mantener aquellas costumbres heredadas que llegaron en forma de amor, tercios en repetir aquello una y otra vez, como si se tratara de Romeos y Julietas, Adán o Eva, o imitar la historia del Quijote y Dulcinea.

Aquellas formas deben ser cambiadas y no pasar por esos rituales absurdos de usar los mismos lugares, las mismas frases manoseadas como un "TE AMO" que solo son cinco letras, pero si no se dicen se siente que te falta el amor. ¿Por qué llamar noviazgo, esposa, esposo, marido o mujer?; ¿por qué un noviazgo no puede ser un viaje espacial?, ¿una novia un Samuel Robinson?, ¿una esposa la luna y tú solamente una estrella?. ¿Por qué seguir siendo un estereotipo si el amor es eso... letra viva?.

Entonces hay que olvidarse de aquellos vicios y entregarse al beso, ya que es el único lenguaje claro del amor, que no conoce idiomas, religiones, no piensa, es universal; es un hermoso encuentro con el otro, donde se unen los labios que jamás terminan de enganchar, ya que no es apropiarse del otro donde sino escribir sin tinta la historia sobre los cuerpos y justo allí entra el amor.

Por eso el día de hoy cuando se empiece a dejar de creer en el amor se comenzará a dejar fluir el "enamornarnos", con las diferencias se crean espacios y esos se acercan con un beso dejando que fluya el lenguaje, es un imposible que se vuelve posible. La plenitud del amor pretendido consolida dejar esos formatos y hacer historias ya que el amor desbarata todo acuerdo.

Un día quise escribir  
era por verte feliz,  
por querer imaginar  
estas líneas son para ti.  
Solo por verte soñar  
con esa sonrisa especial,  
una prosa iluminar  
y que se parezca a ti.  
Entres mis líneas te doy calor,  
apuntando al sistema solar  
donde el sol sea tu corazón.  
¡Ven!  
Abracémonos debajo de este cielo añil,  
déjame amarte, te quiero amar.  
Acércate que te abrigaré  
Prometo hacerte feliz,  
yo conozco muy bien el dolor  
a mí me han hecho sufrir.  
Mira en donde siempre estoy, presente,  
haciendo en los abismos puentes.  
Todo te entregaré  
Por querer escribir en tu piel  
una vida especial, para ti.

*Esculapio*

# EL REINADO

*Los Principios de la Rectitud  
Por Esculapio*





# LETRA Y VIDA

## Aforismo

"Al final importa una mierda si las cosas no salen como queremos, porque vale más tener una cicatriz por valiente que piel intacta por cobarde"

**Bruce Lee**

## REFLEXIONES EN LIBERTAD

### El Reinado

Los principios de la rectitud.

El reinado regente en nuestra vida es llevado por los principios, únicos e irrevocables. El principado serán los valores, los que van alineados como sequeitos al rey, no se puede llevar un reino con un libre albedrío siendo anatema de ti mismo. Todos somos buenos en algo pero somos mucho mejores si nos mezclamos. El camino de la vida puede ser libre y hermoso, pero lo hemos perdido. El odio ha envenenado las almas con la codicia como herramienta ineludible. Se han levantado barreras irrevocables con la maldad.

Nos ha empujado hacia la miseria y las matanzas. El odio y el amor, ambos obcecados, ciegos en un mundo donde el tuerto es quien gobierna. El amor sin embargo construye puentes de unidad, mientras el odio los destruye lanzándonos al abismo, solamente los principios guiados por los valores, serán los que hacen frente a la cruzada que pretende descubrir si el rey que hemos impuesto para dirigir nuestro ser, está alineado a las acciones que llevamos a diario en la vida, somos seres inconformes ante las necesidades y perfectamente imperfectos para utilizar el amor como fuerza única de nuestro reinado. Los principios son lo inalienable, innegociable y la línea por donde debemos transitar siendo nosotros mismos los reyes de nuestro espacio, amalgamándonos con los seres de luz que brindarán la compañía para hacer de esta cruzada que llamamos vida, nuestro reino de paz en medio de este convulso mundo de sombras.

## AMOR ETERNO.

Propongo una vejez apasionada donde mi pecho sea tu almohada y tus sueños sean de mis besos. Cuidaremos nuestros hijos y los que la vida nos regale, cultivaremos los más pequeños cuidándolos que nadie los dañe. Propongo disfrutar de nuestro empeño y dejar huellas que nunca acaben, dispongo de dos brazos valientes para defenderte amada mía. La vida parece canto sin melodías pero por suerte, están nuestros besos, qué sería yo, sin tu sonrisa qué serías tú, sin mi mirada por eso el tiempo pasa y pasa y eres todo lo que tengo. Solo propongo que el futuro sea eterno quitándole al vil grotesco, su poder de empañar la vida y no te digo mentiras, sé que no será fácil conquistar los sueños. Por suerte seremos los dos codo a codo, sudando empeño, y lo que hoy parece pequeño con el tiempo se agiganta quitando la duda que espanta seremos amor eterno. Así que toma mi mano fuerte, y hagamos juntos camino amor mío yo soy tan tuyo como la corriente que lleva el río.

**Florentino Ariza**

*Esculapio*



# *Conticinio*

*Armas de Vida y Muerte*

*&* **Esculapio**





## Aforismo

Introspección: si miro en mi interior, alumbran cientos de constelaciones por las que me guio como un navegante en la vida, cargando recuerdos... pero pintando mi propia historia en las estrellas para quienes me siguen a cuesta.

## REFLEXIONES EN LIBERTAD

Conticínio  
Armas de Vida y Muerte

Tomó un tiempo preciado comprender cómo debo escucharme en el silencio, como calmar las ansias, apartar los miedos, ver más allá de un entorno pueril donde me mantiene cautivo mi propia mente. Es cierto que mi cuerpo físicamente se encuentra preso por un sofisma de grandes eruditos de la ignorancia, forjadores de falsedades, pero que bien maquillada se descomponen las realidades en absurdas y banales que condenan la propia verdad, sin importar la realidad de los hechos o cuánto daño cause romper el equilibrio entre lo que debe ser, lo que pregonan y sus actos.

El conticínio me enseñó a forjar mi propia armadura, al inicio solo servía para resistir los embates de las lenguas viperinas, luego se volvió endeble y permitía que pasen los duros golpes de aquellos eunucos mentales que forjaban sus trajes elegantes gracias a la mitomanía. Decidí hacer aún más fuerte la armadura, como es de esperarse, dado el principio: *“toda acción tiene una reacción”*, pero ante cada intento resultaba necio mi pensar que podría defenderme en un terreno hostil contra aquellos acéfalos, en desventaja de fuerza y condiciones, comprendía que debía hacer un arma mucho más sofisticada para permitirme equilibrar el terreno de batalla, que no se desgaste con el tiempo, que pueda cargar en cada situación, que sea ligera y signifique mucho poder blandir en aquellas batallas. Pero hasta ese mismo instante nada ocurría, quizás no prestaba la suficiente atención. Solo en medio de aquella habitación de paredes desgastadas, techo con gritos de desespero, rejas inviolables para mis enjutos brazos, por gracia divina llegó mi respuesta, nada se escuchaba, solo la voz interior que buscaba alguna señal y esta al callarse comprendí que ya tenía mi arma perfecta, el silencio.

El silencio puede enloquecer a muchos, incluso al mismo portador de este, el que debe saber cómo y en qué momento usarlo, dado que la impostura es un suicidio en pleno sol y no en

todas las ocasiones debe ser empleado. Teniendo respuesta, esta arma tiene dos extremos: un extremo diáfano de descubrimiento absoluto trascendente, que elevan las condiciones esclareciendo un plano más equilibrado dado a la cantidad de luz que deja pasar en sí misma. El otro extremo recarga el anterior como confluencia de energías pero en vez de dejar pasar la luz, la deja en sí atrapada o cargada para ser mimetizada, transmutada y amalgamada en un bloque perfectamente predecible de acción contra la cual el agresor queda indefenso y agredido por su misma actividad. Usando la misma fuerza con la que se ataca y vira en contra del enemigo.

En sí misma es una arma ofensiva que una vez establecido el conflicto lo ayuda a resolver, sin embargo teniendo tanto mutismo y agradecido con el conticínio por haberme permitido obtener este tipo de basamento, quedaría incompleta la analogía de un arma que equilibre las acciones. Solo sentí la contracción de los músculos faciales dejando expuesta bajo la luz del saber, la creación de un escudo mediador que evitará los conflictos antes de su inicio y no es más que la explosión de energía contagiosa y acumulada, proveniente de aquellas buenas acciones que reiterativamente ejercemos así estemos bajo ataque.

Aquel escudo no es más, que la sonrisa espontánea que evita los conflictos y puede disminuir la mayor de las cóleras reduciéndolo a cenizas de idiotas sin argumentos, entonces se creó el espacio, el traje, el arma, el escudo, afiné la sabiduría; aprendí a escucharme en medio del conticínio y a todo esto le llamé *“mi burbuja, morada de paz”*, refugio donde llevo al enemigo y puedo vencer fácilmente porque estamos en igualdad de condiciones. Esto es la vida,... ¿es combatir la muerte!. La defunción de gritos, ecos, chismes, realidades manoseadas a conveniencia de viejos preceptos y prejuicios escrupulosos que agotan la luz de la paciencia.

*Esculapio*

Por Esculapio

# Espejito ESPEJITO





"Algunos les toca caminar el calvario, otros hacen su viaje con una cruz a cuesta, algunos otros les toca hacer el calvario mientras te venden la cruz y a pocos nos toca resucitar todos los días".

Argenis Centeno

## REFLEXIONES EN LIBERTAD

### El Otro

El otro.  
(Espejito, espejito)  
Y el otro me dijo,  
¡Loco! Levanta la cara y saca esa sonrisa.

Es imposible no hacerle caso si le veo todas las mañanas al levantarme, me ha acompañado en cada momento y desde hace mucho tiempo veo cómo va creciendo exhibiendo con orgullo sus trofeos, las arrugas, sus canas, esas ojeras, por mucho que disimule se enfrenta al tiempo y con este va dejando consolidado los deseos. Tiene heridas desmemoriadas que recuerdan cómo enfrentarse con gallardía a esos días no tan buenos, lleva sus manos curtidas con callos de tanto apretar los sueños con ciertos aciertos que le permitieron tocar el cielo, me ha visto llorar a cantaros como quien inunda una quebrada para que retoñe la flor y traiga la mariposa y también me ha visto rabiar empuñando con ira para que no salga la jauría, la fiera, el que todo lo destroza.

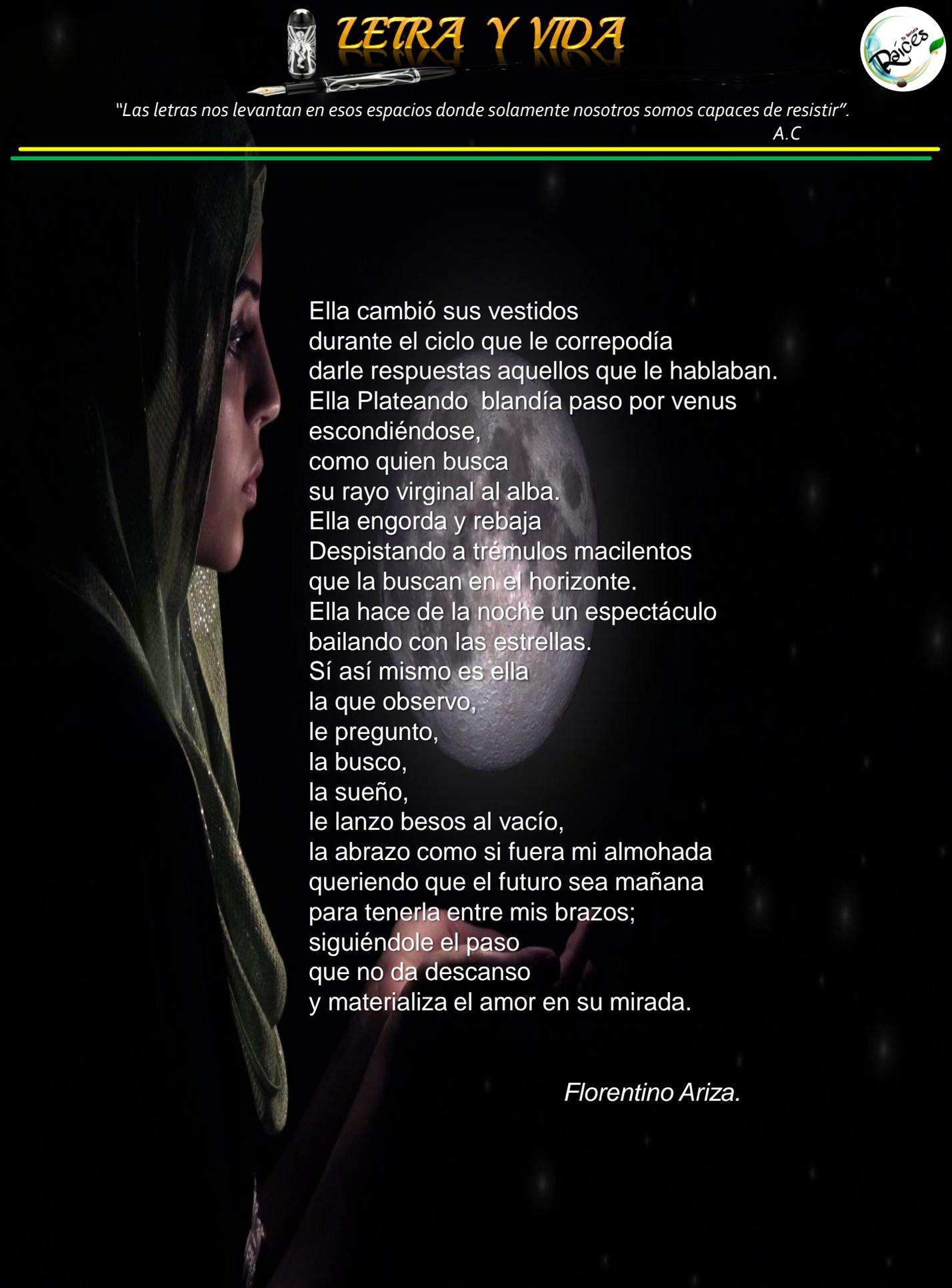
Ese otro cree en mí como nadie nunca lo ha hecho, no deja que tire la toalla, no deja que el cansancio apague mi luz así arrastre los pasos cayendo muerto de sueño, es irónico que le guste mi sonrisa y esto se debe a la inocencia del recuerdo, porque ilumina su pupila con ciento de estrellas que representan los ancestros que le dieron cuerpo a la vida amalgamado en este saco de huesos. Ese otro me dijo esta mañana ¡Loco! Levanta la cara y saca esa sonrisa. Has pasado insomnio pero no es esta la noche definitiva, donde tu mente no se agote buscando la salida al laberinto incomprensible que todos llamamos vida, en donde el sol sale para todos y aunque no lo creas tu sonrisa cambia el mundo porque transmite alegría, así que ánimo, plantéate en este nuevo día amarrar las sombras, secar llanto, cercar los malos recuerdos, curar las heridas con plata y oro, armarte fuerte y salir sonriendo. Si así me dijo el otro, el del espejo cuando llegue con mi cara de menso recién levantado a lavarla, cepillarme los dientes y sacar la sonrisa que tan importante es, para decir que estás viviendo.

*Esculapio*



"Las letras nos levantan en esos espacios donde solamente nosotros somos capaces de resistir".

A.C



Ella cambió sus vestidos  
durante el ciclo que le correpodía  
darle respuestas aquellos que le hablaban.  
Ella Plateando blandía paso por venus  
escondiéndose,  
como quien busca  
su rayo virginal al alba.  
Ella engorda y rebaja  
Despistando a trémulos macilentos  
que la buscan en el horizonte.  
Ella hace de la noche un espectáculo  
bailando con las estrellas.  
Sí así mismo es ella  
la que observo,  
le pregunto,  
la busco,  
la sueño,  
le lanzo besos al vacío,  
la abrazo como si fuera mi almohada  
queriendo que el futuro sea mañana  
para tenerla entre mis brazos;  
siguiéndole el paso  
que no da descanso  
y materializa el amor en su mirada.

*Florentino Ariza.*



Pensamientos en Libertad

**Pienso, Luego Existo!**

Por Esculapio

"No es mejor galeno quien indica más fármacos, el médico que conoce la función del medicamento, las interacciones y que entre ellos busca la homeostasis entre la inocuidad y el daño, precave la vida, ese es el mejor, ya que te cuida doblemente".

Argenis Centeno

## Pienso y luego Existo

Dijo Descartes  
¡Pienso y luego existo!  
Será que el día tiene lentas las horas  
serán mis pasos que se demoran  
o alguna musa de otrora  
la que me obliga a pensarte  
con ganas nada más de abrazarte  
con estos brazos tan míos  
existiendo algún cruce bravío  
de nuestras manos entrelazadas,  
pero veo que se esfuman rápidamente  
dando un golpe en la mente  
suspiro cual decepción  
hoy no existo yo.  
Por más que te piense tanto  
Descartes no hablo de amor  
tal vez soy soñador  
al que ves tú tras esos sueños  
en esos instantes pequeños  
cuando le preguntas al corazón  
algún día te darás la razón  
la historia si fue muy linda  
pero pensando ¿que fue lo que paso?  
que dejamos de existir  
sin haber evolucionado  
mutando por crueles en malvados  
dejando todo hasta allí  
viendo de lejos morir todo lo que se había pensado.

*Esculapio*



Pensamientos en Libertad

Homenaje a los Galenos que  
Luchan Incansablemente en esta Pandemia

Por Esculapio



*"No es mejor galeno quien indica más fármacos, el médico que conoce la función del medicamento, las interacciones y que entre ellos busca la homeostasis entre la inocuidad y el daño, precave la vida, ese es el mejor, ya que te cuida doblemente".*

Argenis Centeno

## **Homenaje a los Galenos quienes luchan incansablemente en esta pandemia.**

Escrito por Pau Donés

Ángeles que entran y salen, a gran velocidad  
Corriendo en los pasillos del viejo hospital  
Ángeles cansados, pero osada valentía  
Dejándose la vida para que otros estén bien  
Los ángeles no tienen alas, lazos ni rizados dorados  
Los ángeles visten de blanco  
Los ángeles no tienen alas, lazos ni rizados dorados  
Los ángeles visten de blanco  
Ángeles que bailan cuando la música no suena  
Que curan las heridas sin más que una sonrisa  
Que calman el dolor a golpe de caricias  
Pintando de colores mi oscura habitación  
Los ángeles no tienen alas ni lazos ni rizados dorados  
Los ángeles visten de blanco  
Los ángeles no tienen alas ni lazos ni rizados dorados  
Los ángeles visten de blanco  
Los ángeles no tienen alas ni lazos ni rizados dorados  
Los ángeles visten de blanco  
Los ángeles no tienen alas ni lazos ni rizados dorados  
Los ángeles visten de blanco  
Ángeles de carne y hueso, sin vendas en el corazón  
Audaces, aliados del amor  
Ángeles de carne y hueso, sin vendas en el corazón  
Audaces, aliados del amor  
Ángeles cansados (los ángeles visten de blanco)  
Ángeles sagrados (los ángeles visten de blanco)  
Ángeles de carne y hueso (los ángeles visten de blanco)  
Ángeles cansados (los ángeles visten de blanco)  
Ángeles sagrados



*Botánica*

**YORUBA**

Aprendiendo el nombre correcto de nuestras Hierbas

Botánica Yòrùbá es sección de Raíces, donde podrás encontrar e identificar una gran variedad de hierbas (Ewé) utilizadas en nuestros diferentes ceremoniales. Cada una de ellas identificadas bajo 3 parámetros importantes: Nombre Latino y Científico, Nombre Cubano y su Nombre Lukumí, lo que nos permitirá tener una identificación más y práctica para todos nuestros lectores.

*“Botánica Yorùbá , una herramienta para identificar tus hierbas”.*

Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
Alpinia Aromática (Alpinia Speciosa Schum)	Cojate, Coate, Colonia	Orú, Oburo, Didona



Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
Amaioua Corymbosa	Palo Café	Iggifere Apó



Nombre Latino	Nombre Cubano	Lucumí
Amaranthus Viridis	Bledo	Lobé, Ewé Teté (Chauré Kue Weiko)



# Raíces



Tu Revista

## A nuestros respetados lectores

Si desea publicar un artículo en la revista Raíces, serás bienvenida y bienvenido a este espacio de saberes, religión y cultura, sin embargo, se deben considerar los siguientes aspectos:

- Los interesados en formar parte del staff de Articulistas, deberán consignar sus artículos a partir de los días 25 de cada mes para ser publicados el mes siguiente, tendrán como fecha tope los días 10 de cada mes. Deberán consignar el archivo con su correspondiente artículo en formato word, sin contraseñas y habilitados para edición, al igual que cada artículo deberá contener la firma o nombre del articulista, si es religioso o religiosa, también debe identificar su nombre de Kariosha y Odu de Ifá. Es importante que envíe su fotografía con la mejor calidad posible, a la cual será incluida en el artículo (queda a discreción del articulista).
- Para publicaciones únicamente publicitarias de alguna casa comercial, firma o marca, deberá consignar al correo institucional el archivo en formato jpg o png, en la mayor resolución posible que no exceda los 25 mb que permite gmail para su carga o un link en nube "drive" bien sea el caso. El equipo de Raíces también dispone del servicio de diseño y rediseño de publicidades, a lo cual puede de igual manera obtener nuestra asesoría y costos a través de nuestro correo.
- Todo articulista puede realizar un video explicando brevemente el contenido de su publicación, es decir, un corto. El video no puede ser mayor a 20 segundos de duración ya que la revista le colocará en los aspectos introductorios y le dará publicidad en las redes. Si desea realizar el video y necesita ser asesorado, puede escribirnos al correo institucional, donde le serán respondidas sus inquietudes.
- Todos los archivos publicitarios y artículos deberán ser enviados al correo electrónico [revistaraiceszulia@gmail.com](mailto:revistaraiceszulia@gmail.com) en los tiempos estipulados, de ser enviados fuera de los lapsos (entre el 25 de fin de mes y 10 del inicio del siguiente mes) los artículos no serán publicados. Se estudiará la factibilidad de publicación para la edición del siguiente mes.

Siempre en la absoluta disposición para el impulso, conocimiento y divulgación de nuestra religión, sus orígenes, sus costumbres, su cultura y llevar a Venezuela y al mundo la verdadera imagen y contexto, para romper paradigmas y distorsiones que se han creado con el tiempo y falso manejo de información.

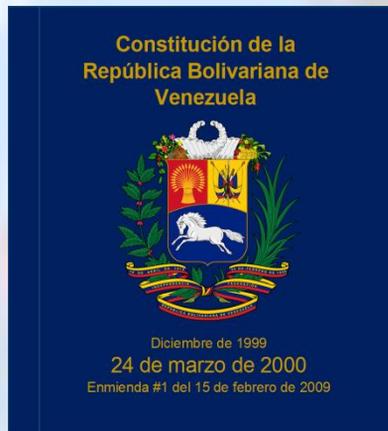
Del Zulia para Venezuela y el mundo!!

El equipo de Raíces, tu revista.

# Raíces



## Libertad de Culto



**Artículo 59** El Estado garantizará la libertad de religión y de culto. Toda persona tiene derecho a profesar su fe religiosa y cultos y a manifestar sus creencias en privado o en público, mediante la enseñanza u otras prácticas, siempre que no se opongan a la moral, a las buenas costumbres y al orden público. Se garantiza, así mismo, la independencia y la autonomía de las iglesias y confesiones religiosas, sin más limitaciones que las derivadas de esta Constitución y de la ley. El padre y la madre tienen derecho a que sus hijos o hijas reciban la educación religiosa que esté de acuerdo con sus convicciones. Nadie podrá invocar creencias o disciplinas religiosas para eludir el cumplimiento de la ley ni para impedir a otro u otra el ejercicio de sus derechos.

### **Dato Histórico:**

El 18 de febrero de 1834 el Congreso de Venezuela estableció la libertad de culto a sus ciudadanos dentro del territorio nacional; ley impulsada por el Diputado Provincial Tomás Lander.

